

УДК 82-311.1

ББК 88.4

Г93

Губанова Н.

Г93 Я поживу еще немного : Дневник подростка / Нана Губанова. — М.: Интеллектуальная Литература, 2020. — 312 с.

ISBN 978-5-907274-06-8

Эта книга — история девочки-подростка, которая почти решилась умереть: отчаянно боролась с вызовами судьбы, теряла надежду, падала и поднималась, пока, наконец, не выбрала жизнь. Здесь есть и другие истории подростков и взрослых: о мужестве и слабости, доверии и предательстве, любви и ненависти. В конце книги вы найдете рекомендации психолога, полезные телефоны и адреса.

Книга поможет тем, кто потерял смысл жизни или находится рядом с такими людьми: родителям, братьям, сестрам, друзьям, учителям, медсестрам, детским и семейным психотерапевтам и психологам.

УДК 82-311.1

ББК 88.4

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

© Н. Губанова, 2020

© Оформление. ООО «Интеллектуальная Литература», 2020

ISBN 978-5-907274-06-8

Содержание

Обращение к читателю.....	7
Предисловие Ирины Млодик	10
Пролог.....	13
ЧАСТЬ I. Я поживу еще немного	17
Дневник №1.....	28
Дневник №2.....	156
Дневник №3.....	189
Дневник №4.....	246
ЧАСТЬ II. Взрослым и подросткам на заметку.....	283
Мое обращение к подростку	285
Не вини тех, кто тебе помогает.....	287
Что такое смерть и почему мы боимся ее.....	289
Всеу свое время! Или о том,	
как мы защищаемся от смерти.....	291
Жизнь и смерть — как рыба и вода	293
Мое обращение к родителям.....	295
Желание умереть — это свидетельство	
кризиса!.....	296
Давайте обозначим некоторые термины	297
Что в поведении подростка должно	
вас насторожить	298
Причины, которые могут спровоцировать	
суицидальное поведение	299
Список бесплатных социальных	
и психологических служб, куда можно	
обратиться за помощью	302
Благодарности	306
Список использованной литературы	307