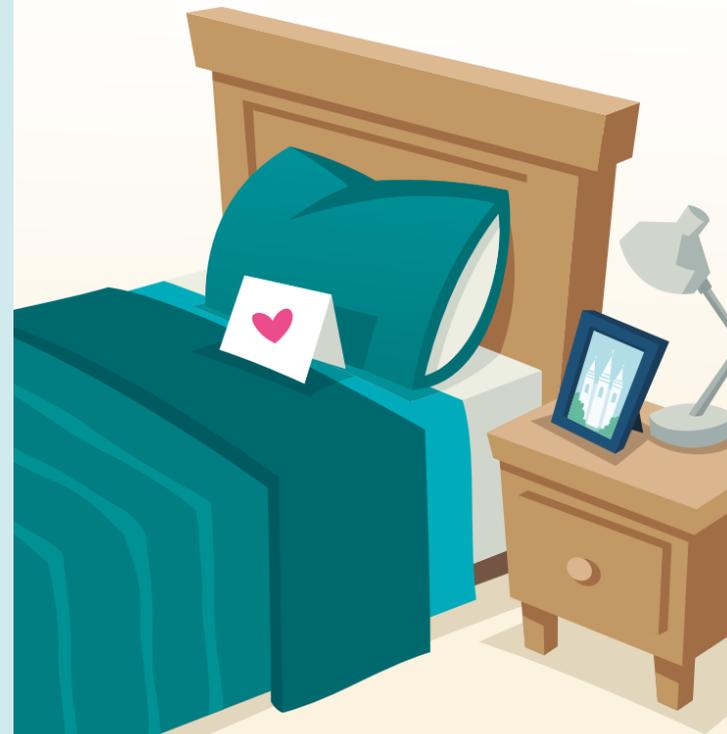


Множество способов сказать «Я тебя люблю»



Как же Трина могла помочь своему брату?



Джулиэнн Тенни Доман
(Основано на реальных событиях)

Эта история произошла в США.

Давайте начнем семейный совет с молитвы», – предложил папа Трины.

Преклонив колени рядом с братьями и сестрами, Трина слушала, как ее брат Тейлор произносит молитву. Потом все они снова сели на свои места.

«Мы с мамой хотим кое-что сообщить об Адаме», – сказал папа. Адам, брат Трины, был миссионером. Он уехал три месяца назад, и Трина сильно скучала по нему.

«На этой неделе он возвращается домой с миссии», – сказала мама.

Трина ахнула. *С ним все в порядке?* – подумала она.

«Что? Как это?» – спросил Тейлор.

«Он пытается справиться с тревожностью и депрессией, – объяснила мама. – Это значит, что он сильно волнуется и грустит, и ничего ему не помогает. Здесь он обратится за помощью к врачу, как если бы сломал ногу или заболел».

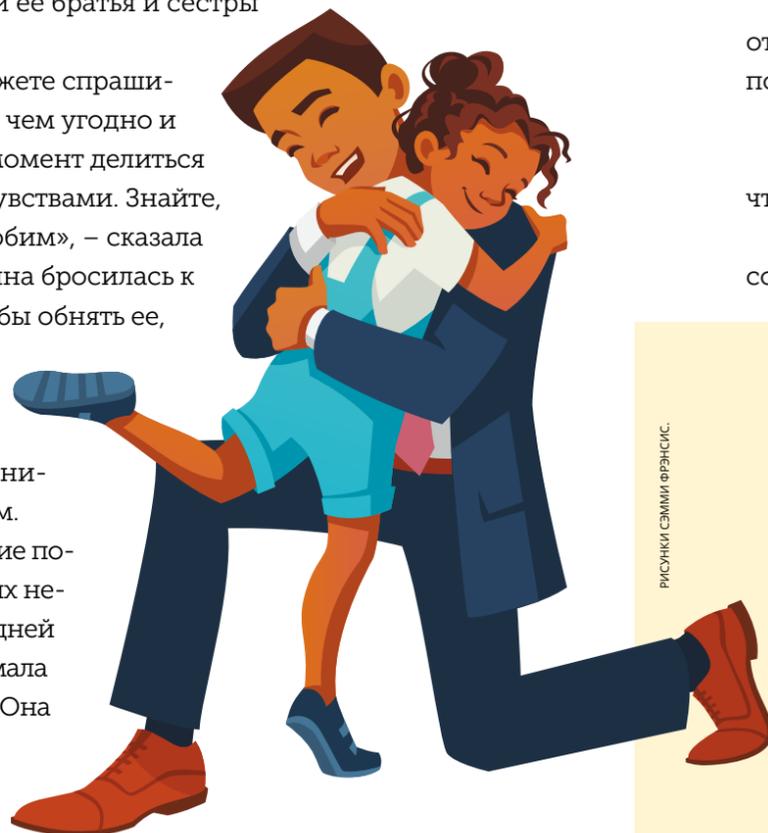
Трина не знала, что сказать. У некоторых ее друзей братья и сестры тоже досрочно вернулись домой с миссии, чтобы получить медицинскую помощь. С Адамом точно все будет в порядке?

«Мы хотим сделать все возможное, чтобы помочь Адаму. Пожалуйста, помолитесь, чтобы узнать, как вы можете служить своему брату», – попросил папа.

Трина и ее братья и сестры кивнули.

«Вы можете спрашивать нас о чем угодно и в любой момент делиться своими чувствами. Знайте, мы вас любим», – сказала мама. Трина бросилась к маме, чтобы обнять ее, и остальные члены семьи присоединились к ним.

В течение последующих нескольких дней Трина думала об Адаме. Она



РИСУНКИ СЭМИИ ФРАНЦИС

молилась о том, что может сделать для него. Она вспомнила случаи, когда она волновалась или грустила, и думала о том, как сильно ей помогли близкие. Но проблемы с тревогой и депрессией казались довольно серьезным делом.

«Чем я могу помочь Адаму?» – спросила Трина маму.

«Мы не можем изменить чувства Адама, – ответила мама. – Но можем поддерживать его и показывать, что нам не все равно».

«Мы можем любить его!» – воскликнула Трина. Мама улыбнулась и обняла ее. «Это лучшее, что можно сделать».

Трина знала, что существует множество способов сказать «Я люблю тебя», даже не произнося

этого вслух. Когда кто-то из членов семьи делал для нее что-нибудь приятное или обнимал ее, она понимала, что ее любят. То же самое Трина может делать для Адама!

Трина решила начать проявлять любовь к Адаму уже сейчас. Она взяла мел и написала для него послание на тротуаре, спрятала по всему дому записки с приятными словами. и помогла своим братьям и сестрам смастерить табличку, на которой было сказано: «Добро пожаловать домой, старейшина Доусон! Мы тебя любим!»

На следующий день семья Трины отправилась в аэропорт. Трина вместе с братьями и сестрами держала подготовленную табличку. Когда Адам вышел в зал, Трина и вся семья бросились ему навстречу, чтобы обнять.

«Я люблю тебя, Адам!» – сказала Трина.

Вернувшись домой, Трина взяла Адама за руку и повела туда, где написала послание на тротуаре.

«Мы гордимся тобой, старейшина Доусон!», – прочитал Адам. Он поднял глаза на родителей, братьев и сестер. «Спасибо вам всем». Он сжал руку Трины.

Адам понес чемодан в свою комнату. Вернувшись, он улыбнулся. «Кто-нибудь в курсе, кто устраивает всякие приятности у нас дома? Я только что нашел на подушке тайную записку». Он подмигнул Трине.

Трина расплылась в улыбке. Ей очень хотелось придумать еще несколько способов сказать «Я люблю тебя!» ●

Что такое тревожность и депрессия?

Иногда у людей возникают ощущения беспокойства или страха, которые никак не проходят. Это называется **тревожностью**. Они также могут испытывать грусть, которая не проходит. Это называется **депрессией**. Тревожность и депрессия – это болезненные состояния, влияющие на разум, подобно тому как другие болезни влияют на тело. Люди, страдающие от тревожности или депрессии, могут обратиться за помощью к врачу. Мы можем любить и стараться понять их, а также можем помогать им. Если у вас есть проблемы, обратитесь за помощью ко взрослому, которому вы доверяете.