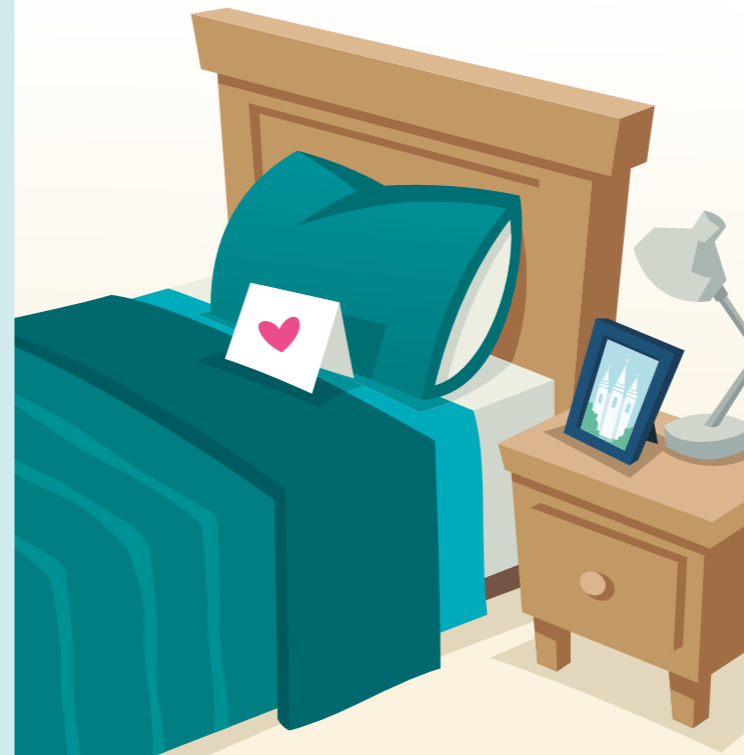




# Багато способів сказати: "Я тебе люблю"

Як Тріна могла допомогти своєму брату?



**Джулієнн Тенні Доман**  
(Ґрунтується на реальних подіях)

Ця історія сталася у США.

"Почнемо сімейну раду з молитви", — сказав тато Тріни.

Тріна стала навколішки біля своїх братів і сестер, коли її брат Тейлор молився. Потім вони всі сіли.

"Ми з мамою хочемо поговорити про Адама", — сказав тато. Адам, брат Тріни, був місіонером. Він поїхав на місію три місяці тому, і Тріна дуже сумувала за ним.

"Він повертається додому зі своєї місії на цьому тижні", — сказала мама.

Тріна затримала дихання. Чи з ним усе гаразд? — подумала вона.

"Що? Як так?" — спитав Тейлор.

"Він страждає від тривожності і депресії, — сказала мама. — Це означає, що він багато хвилюється і дуже сильно сумує, і це ніяк не минає. Тут йому допоможуть лікарі, так само, як би він зламав ногу чи захворів".

Тріна не знала, що сказати. У неї були друзі, чії брати і сестри повернулися додому раніше зі своїх місій, щоб отримати медичну допомогу. Чи все буде добре з Адамом?

"Ми хочемо зробити все, що можемо, щоб допомогти Адаму. Я б хотів попросити вас

молитися, щоб дізнатися, як ви можете служити вашому братові", — сказав тато.

Тріна разом з її братами і сестрами стверджувально кивнули.

"Ви можете запитувати нас про будь-що і казати, що ви відчуваєте у різних ситуаціях. Ми вас дуже любимо", — сказала мама. Тріна підбігла, щоб обійняти її, і решта сім'ї приєдналася до обіймів.

Протягом кількох наступних днів Тріна думала про Адама. Вона молилася про те, що вона могла б зробити для нього. Вона думала про часи,



ІЛЮСТРАЦІЇ СЕММІ ФРЕНСІС

коли хвилювалася або була сумною, і як її сім'я допомагала їй. Але тривога і депресія здавалися чимось серйозним.

"Що я можу робити, щоб допомогти Адаму?" — запитала Тріна у мами.

"Ми не можемо змінити те, як себе почуває Адам, — сказала мама. — Але ми можемо підтримувати його і показувати йому, що він нам не байдужий".

"Ми можемо любити його!" — сказала Тріна. Мама усміхнулася і обійняла її. "Це найкраще, що ми можемо зробити".

Тріна знала, що існує багато способів сказати "Я тебе люблю", навіть не говорячи це вголос. Коли її сім'я робила щось приємне для неї чи обіймала її, вона знала, що вони люблять її. Тріна може зробити це і для Адама!

Тріна вирішила, що вона може почати вже зараз виявляти любов до Адама. Вона крейдою написала на підвір'ї послання для нього. Вона сховала записочки по всьому будинку. Вона допомогла своїм братам і сестрам зробити плакат. Там було написано: "Вітаємо вдома, старійшино Доусоне! Ми любимо тебе!"

Наступного дня сім'я Тріни поїхала в аеропорт. Тріна допомогла своїм братам і сестрам тримати плакат, який вони зробили. Коли Адам вийшов, Тріна і її сім'я підбігли до нього, щоб його обійняти.

"Я тебе люблю, Адаме!" — сказала Тріна.

Коли вони дісталися додому, Тріна взяла Адама за руку і вивела його на подвір'я, щоб показати, що вона написала.

"Ми дуже пишаємося тобою, старійшино Даусоне!" — прочитав Адам. Він подивився на своїх батьків, братів і сестер. "Дякую всім". Він стиснув руку Тріни.

Адам пішов, щоб покласти валізу у своїй кімнаті. Коли він повернувся, то усміхався. "Хтось знає, хто робить всі ці приємності по всьому будинку? Я щойно знайшов секретну записочку на моїй подушці". Він підморгнув Тріні.

Тріна усміхнулася. Вона не могла дочекатися, щоб придумати, як ще сказати: "Я тебе люблю"! ●

## Що таке тривожність і депресія?

Іноді люди мають почуття тривоги або страху, які їх не залишають. Це називається **тривожністю**. Вони можуть також відчувати сум, який їх не полишає. Це називається **депресією**. Тривожність і депресія — це хвороби, які впливають на психічне здоров'я людини, як будь-яка інша хвороба впливає на тіло. Люди, у яких є тривожність або депресія, можуть отримати допомогу від лікаря. Ми можемо любити їх, намагатися зрозуміти їх і допомагати їм. Якщо ви страждаєте від чогось подібного, поговоріть з дорослим, якому довіряєте.