



Sokféleképpen mondhatjuk: Szeretlek

Hogyan segíthetne Tekla a bátyjának?



Írta: **Juliann Tenney Doman**
(Igaz történet alapján, magyar átdolgozás)

Az eredeti történet az Amerikai Egyesült Államokban játszódott.

„K”ezdjük imával a családi tanácsunkat” – mondta Tekla apukája.

Tekla letérdelt a testvérei mellé, miközben a bátyja, Tamás elmondta az imát. Aztán mindannyian leültek.

„Anyával Ádámról szeretnénk beszélgetni veletek” – mondta Apa. Tekla bátyja, Ádám, misszionárius volt. Három hónapja ment el a missziójára, és Teklának nagyon hiányzott.

„A héten haza fog jönni a missziójából” – mondta Anya.

Teklának elállt a lélegzete. *Jól van?* – gondolta.

„Mi? Az meg hogy lehet?” – kérdezte Tamás.

„Szorongással és depresszióval küszködik” – mondta Anya. – Ez azt jelenti, hogy sok olyan aggodalom és szomorúság van benne, amely nem akar elmúlni. Segítséget fog kapni az itthoni orvosoktól, ahogy akkor is tenné, ha eltörte volna a lábát vagy megbetegedett volna.”

Tekla nem tudta, mit mondjon. Voltak barátai, akiknek a testvérei idő előtt tértek haza a missziójukról, mert orvosi segítségre volt szükségük. Vajon minden rendben lesz Ádámmal?

„Minden tőlünk telhetőt meg akarunk tenni azért, hogy segítsünk Ádámnak. Imádkoznátok,

hogy tudjátok, miként szolgálhatjátok a bátyátokat?” – kérdezte Apa.

Tekla és a testvérei bólogattak.

„Bármit kérdezhetek tőlünk, és akármikor elmondhatjátok, hogy mit éreztek. Nagyon szeretünk benneteket” – mondta Anya. Tekla odaszaladt Anyához, hogy megölelje, aztán az egész család összeölelkezett.

A következő néhány napon Tekla Ádámmra gondolt. Imádkozott arról, hogy mit tehetne érte. Olyan alkalmakra gondolt, amikor aggódott vagy szomorú volt, és hogy a családja milyen sokat segített neki.



ILLUSZTRÁLTÁ: SAMMIE FRANCIS

A szorongás és a depresszió azonban elég komoly dolognak tűnt.

„Mit tehetnék én, hogy segítsek Ádámnak?” – kérdezte Tekla Anyától.

„Nem változtathatjuk meg azt, amit Ádám érez – mondta Anya. – De támogathatjuk őt, és megmutathatjuk neki, hogy törődünk vele.”

„Szerethetjük őt!” – mondta Tekla.

Anya elmosolyodott, és megölelte a lányát. „Ez a legjobb, amit tehetünk.”

Tekla tudta, hogy sokféleképpen mondhatjuk azt, hogy *szeretlek*, még ha nem is mondjuk ki

hangosan. Amikor a családja kedves dolgokat tett érte vagy megölelte őt, tudta, hogy szeretik őt. Tekla megtehetette ugyanezt Ádámmért.

Úgy döntött, hogy már most elkezdhetné kimutatni az Ádám iránti szeretetét. Krétával írt neki egy üzenetet a járdára. Kedves üzeneteket rejtett el a ház körül. Segített a testvéreinek elkészíteni egy táblát. Ez állt rajta: *Üdvözlünk itthon, Domján elder! Szeretünk téged!*

Másnap a családjuk kiment a repülőtérre. Tekla segített a testvéreinek feltartani a táblát, amelyet készítettek. Amikor Ádám kísért a kapun, Tekla és a családja odaszaladt hozzá, hogy megöleljék.

„Szeretlek, Ádám!” – mondta Tekla.

Amikor hazaértek, Tekla megfogta Ádám kezét, és kivezette a járdára, hogy megmutassa neki, mit írt oda.

„Nagyon büszkék vagyunk rád, Domján elder” – olvasta fel Ádám. Felnézett a szüleiére és a testvéreire. „Köszönöm nektek.” Megszorította Tekla kezét.

Ádám elment, hogy bevigye a bőröndjét a szobájába. Amikor visszajött, mosolygott. „Tudja valaki, ki csinálja ezt a sok kedvességet a házunkban? Egy titkos üzenetet találtam a párnámon.” Teklára kacintott.

Tekla szélesen mosolygott. Már alig várta, hogy még több módját találja annak, hogy azt mondja: *Szeretlek!* ●

Mi az a szorongás és a depresszió?

Néha az embereknek olyan aggodalmaik vagy félelmeik vannak, amelyek nem múlnak el. Ezt nevezik **szorongásnak**. Lehet, hogy szomorúságot is éreznek, amely szintén nem akar elmúlni. Ezt nevezik **depresszió**nak. A szorongás és a depresszió olyan betegségek, amelyek hatással vannak az elmére, ahogyan más betegségek is hatással vannak a testre. A szorongással vagy depresszióval küzdők orvosi segítséget kaphatnak. Szerethetjük és megpróbálhatjuk megérteni őket, valamint segíteni nekik. Ha küszködsz, beszélj egy felnőttel, akiben megbízol.