

崔娜能如何幫助 她的哥哥?

茱莉安・杜曼

(根據真實故事改寫)

這個故事發生在美國。

娜的爸爸說:「讓我們以祈禱來開始家

崔娜的弟弟泰來作祈禱的時候,她跪在她 的兄弟姊妹旁邊。然後,他們都坐回原位。

爸爸說:「媽媽和我想談談關於亞當的 事。」崔娜的哥哥亞當是一位傳教士。他在三 個月前離家,崔娜很想念他。

媽媽說:「他這星期要結束傳教返鄉了。」 崔娜倒抽了一口氣。她心想:他還好嗎? 「什麼?怎麼會?」泰來問。

媽媽說:「他一直在爲焦慮和憂鬱所苦。 也就是說,他有很多憂慮和悲傷無法消除。他 會從這裡的醫生那兒得到一些幫助,就像他要 是摔斷了腿或生病時那樣。」

崔娜不曉得該說什麼。她有一些朋友,他 們的兄弟姊妹提早返鄉,要去看醫生,以便得 到幫助。亞當會沒事嗎?

「我們想要盡一切所能來幫助亞當。」爸 爸問,「你們願意祈禱,好知道該如何爲你們 的哥哥服務嗎? 1

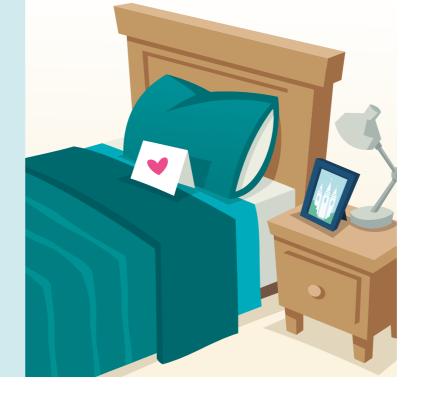
崔娜和她的兄弟姊妹點點頭。

「你們可以問我們任何問題,也可以隨時 告訴我們你們的感覺。我們真的好愛你們,」 媽媽說。崔娜跑去擁抱她,其餘的家人也 渦來,大家拘成一團。

接下來幾天,崔娜 想念著亞當。她爲他 祈禱,求問能爲他做什 麼。她想起有好幾次自 己感到擔心或難過的時 候,家人幫了她好大的 忙。但是焦慮和憂鬱 似乎是 很嚴重 的事。

「我能 做些什麼來幫助 亞當呢?」崔 娜問媽媽。

媽媽說: 「我們無法



改變亞當的感受。但是我們可以支持他,向他 表達我們的關心。」

崔娜說:「我們可以愛他!」

媽媽微笑著擁抱她,「這是我們能做的最 好的事。 |

崔娜知道有很多方式可以說「我愛你」, 甚至未必要說出口。當她的家人爲她做了好 事,或給她一個擁抱時,她就知道他們愛她。 崔娜可以為亞當這麼做!

崔娜決定現在就可以開始對亞當表達愛 了。她用粉筆在走道上寫了一則信息給他。 她把寫著暖心留言的紙條在家裡到處藏好。 她幫兄弟姊妹做了個牌子,上面寫著:「歡 迎回家,道森長老!我們愛你!」

第二天,崔娜一家人去了機場,崔娜幫 她的兄弟姊妹舉著他們做的牌子。亞當穿過 出入口大門時,崔娜和家人跑去擁抱他。

「我愛你,亞當!」崔娜說。

他們回到家後,崔娜拉著亞當的手,領 他到走道上,看看她寫了些什麼。

亞當讀著:「『道森長老:我們以你爲 榮。』」他抬頭看著父母和兄弟姊妹,「謝 謝大家。」他緊握著崔娜的手。

亞當離開去把行李箱放進自己房間。他 回來時, 笑著說:「有人知道是誰在我們家 做的這些好事情嗎?我剛剛在我的枕頭上找 到一張神祕字條。」他對崔娜眨了眨眼。

崔娜咧嘴笑了。她迫不及待要想出更多 方式來表達「我愛你」!●

什麽是焦慮和憂鬱?

有時候人們會感到擔心或害怕,而日怎麽也無法消除。這就是所謂的**焦慮**。他們也可能會 感到憂傷,但卻無法消除。這就是所謂的憂鬱。焦慮和憂鬱是會對心靈造成影響的疾病, 就像其他疾病會影響身體一樣。有焦慮或憂鬱症的人可以從醫生那裡得到幫助。我們可以 愛他們,努力去理解和幫助他們。如果你遇到困難,去找一位值得信賴的成人談談,來尋求 幫助。