



มีหลายวิธีที่จะบอกว่า “ฉันรักเธอ”

ทรินาจะช่วย พี่ชายของเธอ อย่างไร?



โดย จูเลียน เทนนิย์ โดแมน
(เรียบเรียงตามเรื่องจริง)

เรื่องนี้เกิดขึ้นในสหรัฐอเมริกา

“รามาริมสภากรรค์ด้วยการสวดอ้อนวอนกันเถอะ” คุณพ่อของทรินากล่าว ทรินาคูกเข้าข้างพี่น้องของเธอขณะที่เทย์เลอร์พี่ชายของเธอกล่าวคำสวดอ้อนวอน จากนั้นทุกคนนั่งลง “แม่กับพ่ออยากคุยเรื่องออดัม” คุณพ่อพูด ตอนนั้นออดัมพี่ชายของทรินาเป็นผู้สอนศาสนา เขาเข้าสนามเผยแผ่เมื่อสามเดือนก่อน และทรินาคิดถึงเขามาก “พี่จะกลับจากงานเผยแผ่ในสัปดาห์นี้” คุณแม่กล่าว ทรินาอ้าปากค้าง *ที่เป็นอะไรหรือเปล่า?* เธอคิด “อะไรนะ? ทำไมล่ะครับ?” เทย์เลอร์ถาม “พี่มีปัญหากับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าจ้ะ” คุณแม่กล่าว “นั่นหมายความว่าพี่เขามีความกังวลและความเศร้ามากมายที่จะไม่หายไป เขาจะได้รับความช่วยเหลือจากแพทย์ที่นั่นเหมือนที่ต้องทำถ้าเขาขาหักหรือเจ็บป่วย” ทรินาพูดอะไรไม่ออก เธอมีเพื่อนที่พี่น้องกลับบ้านก่อนกำหนดจากสนามเผยแผ่เพื่อรับความช่วยเหลือจากแพทย์ ออดัมจะไม่เป็นไรใช่ไหม? “เราต้องการทำสุดความสามารถเพื่อช่วยออดัม ลูกๆ ช่วยกันสวดอ้อนวอนได้ไหมเพื่อที่จะรู้ว่าจะช่วยพี่ชายได้อย่างไร?” คุณพ่อถาม

ทรินาและพี่น้องของเธอพยักหน้า “ลูกสามารถถามเราและบอกเราว่าลูกรู้สึกอย่างไรได้ตลอดเวลาจ้ะ เรารักลูกมากนะ” คุณแม่กล่าว ทรินาวิ่งเข้าไปกอดเธอ และสมาชิกทุกคนในครอบครัวกอดกัน ตลอดสองสามวันต่อมา ทรินานึกถึงออดัม เธอสวดอ้อนวอนว่าเธอจะทำอะไรเพื่อเขาได้บ้าง เธอนึกถึงช่วงเวลาที่เธอรู้สึกกังวลหรือเศร้าใจ และครอบครัวของเธอช่วยเหลือเธอมากเพียงใด แต่ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าดูเหมือนจะ เป็นเรื่องใหญ่ “หนู จะช่วย พี่ออดัมได้อย่างไรคะ?” ทรินาถามคุณแม่ “เราไม่สามารถ เปลี่ยนความรู้สึกของ



ภาพประกอบโดยเจนนิ ฟานซิส

ออดัมได้จ้ะ” คุณแม่ตอบ “แต่เราสามารถสนับสนุนเขาและให้เขาเห็นว่าเราห่วงใยเขา” “เราแสดงความรักต่อเขาได้ค่ะ!” ทรินากล่าว คุณแม่ยิ้มและกอดเธอ “นั่นคือสิ่งที่ดีที่สุดที่เราทำได้จ้ะ” ทรินารู้ว่ามีหลายวิธีที่จะพูดว่า “ฉันรักเธอ” แม้จะไม่ต้องพูดออกมาดังๆ เมื่อครอบครัวของเธอทำสิ่งดีๆ ให้เธอหรือกอดเธอ เธอรู้ว่าพวกเขารักเธอ ทรินาสามารถทำเช่นนั้นกับออดัมได้ ทรินาตัดสินใจว่าเธอจะเริ่มแสดงความรักต่อออดัมตั้งแต่นั้น เธอใช้ชอล์กเขียนข้อความถึงเขาบนทางเท้า เธอซ่อนโน้ตที่

ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าคืออะไร?

บางครั้งผู้คนมีความรู้สึกกังวลหรือความกลัวที่ไม่หายไป สิ่งนี้เรียกว่า ความวิตกกังวล พวกเขาอาจรู้สึกเศร้าที่ไม่หายไป สิ่งนี้เรียกว่า ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าเป็นโรคที่ส่งผลต่อจิตใจ เช่นเดียวกับโรคอื่นๆ ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย ผู้ที่มีความวิตกกังวลหรือซึมเศร้าสามารถขอความช่วยเหลือจากแพทย์ได้ เราสามารถรักพวกเขา พยายามเข้าใจ และช่วยเหลือพวกเขา หากท่านมีปัญหามา ให้ปรึกษาผู้ใหญ่ที่เชื่อถือได้เพื่อขอความช่วยเหลือ