

# Скринька тривоги

**Олівія Кіттерман**

(Грунтується на реальних подіях)

Ця історія сталася у США.

Олівія поспіхом вийшла з класу ще до закінчення уроків. Вона намагалася нікому не дивитися в очі.

Сьогодні був перший день її психотерапії. Мама пояснила, що Олівії потрібно буде зустрітися з лікаркою, яка допоможе їй з тим, що її тривожить. Олівія мала багато занепокоєнь. Іноді вона так тривожилася, що їй було важко спати або розважатися з друзями.

Олівія сіла в машину разом з мамою і відкинулася на своєму сидінні.

“У тебе все гаразд?” — запитала мама.

Олівія якусь мить мовчала. “Навіщо мені йти до лікаря?”

Мама завела машину. “Небесний Батько дає нам лікарів, які нам допомагають.

Так само, як Він дає нам іншу допомогу — наприклад, друзів і Писання. Ти пам’ятаєш ланцюжок з Писань, який ми робили?”

Олівія кивнула. Колись мама допомогла їй знайти вірші з Писань, які підтримували її під час хвилювань. Поруч з кожним віршем мама писала, де знайти наступний. Коли Олівії було тривожно вночі, вона молилася і знаходила один з віршів у Писаннях. Потім вона читала інші вірші

в ланцюжку, доки не могла заснути.

Коли Олівія з мамою увійшли в кабінет лікаря, пані Позі представилася. Вона попросила Олівію розповісти про свої почуття. Олівія трохи розповіла їй про свої занепокоєння.

“Багато людей відчувають те, що називається тривожністю, —

Олівія багато думала про свої тривоги.



сказала пані Позі. — Вони непокояться так само, як і ти. Але ти можеш робити дещо, що допоможе тобі менше хвилюватися. Хочеш дещо спробувати разом зі мною?”

Олівія подивилася на своє взуття і кивнула.

Пані Позі простягнула Олівії маленьку скриньку. “Це скринька тривоги. Вона надійно зберігає наші тривоги, щоб нам не треба було про них думати”.

Олівія покрутила скриньку в руках. Вона не була якоюсь особливою.

“Наступного разу, коли тобі буде страшно, напиши про свої хвилювання на клаптику паперу і поклади його в скриньку, — сказала пані Позі. — Потім вибери час, коли ти щодня будеш відкривати скриньку і перечитувати свої тривоги. Якщо ти про щось тривожишся до того, як настане час відкривати скриньку, кажи собі: “Мені зараз не потрібно думати про це”.

“Гаразд”, — відповіла Олівія. Пані Позі допомогла Олівії записати її найбільші тривоги, і дівчинка склала їх у скриньку.

Пізніше того ж дня в думках у Олівії спалахнуло одне із її занепокоєнь. “Це в скриньці тривоги, — сказала вона собі. — Я можу похвилюватися про це пізніше”. Вона намагалася перестати думати про це. Натомість вона погратися зі своїм братом.

Коли настав час лягати спати, Олівія захвилювалася. Вночі її тривоги особливо посилювалися. Вона поклала скриньку тривоги і Писання біля ліжка й покликала маму.

“А якщо це не допоможе?” — запитала вона.

Мама обійняла її. “Тоді ми шукатимемо щось інше. Небесний Батько допоможе тобі знайти інші дієві способи”.

Олівія кивнула. “Можливо, мені також слід записати це у скриньку тривоги”.

“Чудова ідея!” — сказала мама. — Вони разом помолилися. Це трохи покращило Олівії настрої.

Невдовзі після того як мама вимкнула світло, у Олівії в думках з’явилося занепокоєння. Вона ввімкнула лампу. Вона записала те, що її хвилювало, і поклала у скриньку на потім. Вона ще раз помолилася і попросила Небесного Батька втішити її.

Потім вона відкрила Писання і знайшла виділений вірш з ланцюжка уривків з Писань. Перший, який вона знайшла, був Ісая 41:10.

І слова:

“Не бійся, з тобою бо Я”.

Поруч з цим віршем мама написала “Учення і Завіти 6:36”. Олівія знайшла це посилання і прочитала його вголос. “Звертайтеся до Мене в кожній думці; не вагайтеся, не бійтеся”.

Вона відчула спокій. Вона знала, що, ймовірно, у неї з’являться й інші тривоги. Але Небесний Батько дав їй так багато, щоб покращити її стан. Він відповідав на її молитви. І це дуже допомагало!



Перегорни сторінку, щоб зробити ланцюжок уривків з Писань, як це зробила Олівія!