**Ο δικός μας εγκλεισμός**

Όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με αλλαγές, όλοι μας βιώνουμε έντονες συναισθηματικές καταστάσεις. Το πρώτο συναίσθημα που μας κατέβαλε στη διάρκεια της καραντίνας ήταν η άρνηση και στη συνέχεια ο [θυμός](https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/prosopikotita/thymos.html). Σταδιακά, ακολούθησε η διαπραγμάτευση, η θλίψη και εν τέλει η αποδοχή. Ωστόσο, το μυαλό κάποιων ανθρώπων το μετέφρασε ως «ευκαιρία για διακοπές»

Στη συνέχεια ανακοινώθηκαν τα πρώτα υποχρεωτικά περιοριστικά μέτρα. Κάποιοι τα χαρακτήρισαν «υπερβολικά αυστηρά». Αυτοί που αντιμετώπισαν το μεγαλύτερο πρόβλημα ήταν αυτοί που δεν είχαν μάθει να οριοθετούνται ή να σέβονται κανόνες. Εκείνοι ήταν αυτοί που πλήρωναν και τα περισσότερα πρόστιμα.

 Μετά από αρκετό καιρό η καραντίνα έγινε μέρος της ρουτίνας μας και μάθαμε να ζούμε κλεισμένοι στα σπίτια μας. Ο κόσμος είχε καταλάβει πλέον πως ο εγκλεισμός είναι αναγκαίος ,ώστε η κατάσταση να αντιμετωπιστεί πιο ήπια.

Με την πάροδο του χρόνου δημιουργήθηκαν πληγές λύπης για την απώλεια συνανθρώπων μας, πληγές στην οικονομία, πληγές στις κοινωνικές σχέσεις ,αλλά και πληγές στην προσωπικότητα του καθενός ,αφού όλοι μας κληθήκαμε να διαχειριστούμε καταστάσεις πρωτόγνωρες, χωρίς να είμαστε προετοιμασμένοι για αυτές.