**Ο ΔΙΚΟΣ ΜΑΣ ΕΓΚΛΕΙΣΜΟΣ**

Βιώνουμε μία πρωτόγνωρη εμπειρία, κατά την οποία οι πολίτες έχουν βρεθεί αντιμέτωποι με την απειλή ενός ιού που οδηγεί , σε κάποιες περιπτώσεις, στο θάνατο. Τα ερεθίσματα που δέχεται το μυαλό μας είναι πολλά και τα περισσότερα από αυτά αρνητικά.

Νιώθουμε ότι βρισκόμαστε μπροστά σε μία μη ορατή απειλή, έναν άγνωστο κίνδυνο. Το συναίσθημα του φόβου μας δημιουργεί ένα παρατεταμένο άγχος. Είναι σημαντικό να προσαρμοστούμε στα νέα δεδομένα , φροντίζοντας η ψυχική μας διάθεση να είναι θετική. Οι περισσότεροι από εμάς ήμασταν εγκλωβισμένοι σε ωράρια, ευθύνες και δραστηριότητες στην προ κορονοϊού καθημερινότητα. Δεν είχαμε καθόλου ελεύθερο χρόνο. Η ταχύτατη αλλαγή του τρόπου ζωής, την οποία επέφερε η εξάπλωση του κορονοϊού , προσφέρει στον καθένα ως μόνη λύση την παραμονή στο σπίτι, με την ταυτόχρονη ελευθερία να κάνει κάποια από τα πράγματα που δεν μπορούσε μέχρι σήμερα. Επιπλέον, μέσω της τεχνολογίας μπορούμε να έχουμε εικόνα και φωνή φιλικών μας προσώπων , να μοιραστούμε πράγματα, να καταλαγιάσουμε ανησυχίες. Μας δίνεται η δυνατότητα να επισκεφθούμε εντυπωσιακές ιστοσελίδες που μπορούν να ταξιδέψουν το μυαλό μας και τη σκέψη μας.

Ο εγκλεισμός μας έκανε να εκτιμήσουμε κάποια απλά πράγματα που τα θεωρούσαμε δεδομένα, όπως μία βόλτα με τους φίλους μας, μία εκδρομή , ακόμα και τη ρουτίνα της καθημερινότητάς μας. Τώρα όμως ας εκμεταλλευτούμε την ευκαιρία που μας δίνεται να ασχοληθούμε περισσότερο με τον εαυτό μας και την οικογένειά μας. Είναι σαν να μας προστάζει ο ιός «αφήστε με να κάνω τον κύκλο μου, μείνετε σπίτι και ασχοληθείτε με όσα δεν κάνατε εδώ και καιρό λόγω έλλειψης χρόνου».

Νάντια Κωνσταντοπούλου Γ2