**Η εμπειρία της καραντίνας**

Η κατάσταση που επικρατεί αυτή τη στιγμή και κυρίως η απομόνωση που έχει επιβληθεί οδηγεί σε ανάγκη για εξεύρεση ενός νέου τρόπου συνύπαρξης με τους άλλους και αποδοχής των αναγκών και ανησυχιών των άλλων, κάθε λεπτό της ημέρας, επί καθημερινής βάσεως, σε έναν περιορισμένο χώρο και για ένα μη ξεκάθαρα καθορισμένο χρονικό διάστημα. Με βάση τα ερευνητικά δεδομένα, υπάρχουν οικογένειες για τις οποίες η καραντίνα θα είναι μια εμπειρία που θα φέρει τα μέλη πιο κοντά, ενώ για άλλες οικογένειες θα αυξήσει την ένταση ανάμεσά τους.

Έτσι η εμπειρία της καραντίνας είναι πιθανό να οδηγήσει τα άτομα στο να αισθανθούν συναισθήματα όπως φόβος, θυμός και θλίψη, με τα συναισθήματα αυτά να εκφράζονται στο άμεσα διαθέσιμο άτομο, αφού όλοι οι άνθρωποι έχουμε την τάση να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας στο πιο κοντινό σε εμάς άτομο. Η διαδικασία αυτή στην παρούσα φάση είναι πιθανό να προκαλέσει συναισθηματική αναστάτωση και να καταλήξει σε διαμάχες. Ως εκ τούτου οι ανθρώπινες σχέσεις είναι πιθανόν να μεταβληθούν λόγω της κατάστασης που επικρατεί, όμως από την άλλη, λόγω της δυνατότητάς μας για διατήρηση της επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης, μέσω των κοινωνικών δικτύων, είναι μικρότερη η πιθανότητα επηρεασμού των σχέσεων με φίλους, συμμαθητές και συνεργάτες.

Επομένως για να αντιμετωπίσετε τις επιδράσεις της καραντίνας στις σχέσεις σας μπορείτε να ακολουθήσετε τα πιο κάτω βήματα:

* Μπορείτε να εκφράσετε το τι αισθάνεστε στα κοντινά σας άτομα, ώστε να υπάρξει μείωση της έντασης, εκφράζοντας τους φόβους, το άγχος και την πίεση που προκαλεί η αβεβαιότητα για το μέλλον και η απώλεια της ασφάλειας.
* Μοιραστείτε τα συναισθήματα μεταξύ σας, χωρίς να είστε επικριτικοί, αποφεύγοντας τις δηλώσεις όπως “υπερβάλλεις” ή “ηρέμησε”.
* Η αμοιβαία κατανόηση θα μειώσει την ένταση των αρνητικών συναισθημάτων και θα ενισχύσει την αίσθηση της ενότητας, η οποία είναι απαραίτητη σε περιόδους κρίσης.
* Προετοιμάστε μια λίστα με χαλαρωτικές δραστηριότητες, που μειώνουν την πίεση και την ένταση και οι οποίες είναι δυνατό να υλοποιηθούν ακόμη και υπό συνθήκες απομόνωσης.
* Όταν έρχεστε σε σύγκρουση με τους συγκατοίκους ή τα μέλη της οικογένειάς σας, σκεφτείτε προσεκτικά τι θέλετε να πείτε και αποφύγετε ό,τι νομίζετε ότι θα σας φέρει σε σύγκρουση.
* Συμφωνήστε να διατηρήσετε ο καθένας τον προσωπικό σας χώρο.
* Μπορείτε να συνεργαστείτε ώστε να εφαρμόσετε δραστηριότητες μαζί, όπως η παρακολούθηση ταινιών, η οποία παρέχει την ευκαιρία να αλληλεπιδράσετε για μια δομημένη χρονική περίοδο.
* Μπορείτε να εφαρμόσετε μια κοινή ρουτίνα γυμναστικής, να ζωγραφίσετε ή να μάθετε ένα νέο επιτραπέζιο παιχνίδι.

***Πηγή: Απόσπασμα από κείμενο ψυχολόγων της Κινητής Μονάδας Ψυχικής Υγείας Δυτικών Κυκλάδων – Κλιμάκιο Μήλου***