

Jak radzić sobie z izolacją w dobie pandemii? Co na to astronauta? Co na to znany psychiatra i psychoterapeuta?

Przestrzeganie harmonogramu, prowadzenie dzienniczka, hobby oraz kontakt z bliskimi – na portalu dziennika „New York Times” astronauta Scott Kelly dzieli się swoimi radami, jak najlepiej zorganizować sobie czas podczas długiej izolacji w czasie epidemii koronawirusa.

Kelly jest amerykańskim astronautą, który na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej (ISS) spędził niemal rok. Znany jest z udziału w eksperymencie, w którym NASA badała wpływ długiego pobytu w przestrzeni kosmicznej na organizm, porównując Scotta do jego pozostającego na ziemi brata bliźniaka.

Ten jedyny w swoim rodzaju eksperyment rozpoczął się w 2015 roku. Miał zbadać wpływ długiej izolacji w przestrzeni kosmicznej na ludzki organizm. Kto z nas mógłby przypuszczać, że podobny scenariusz dotknie nas wszystkich, tym razem na Ziemi.

W swoim artykule w „NYT” Kelly podkreśla, jak ważne jest trzymanie się narzuconych ram czasowych. Na orbicie jego każda chwila była zagospodarowana. Zaznacza przy tym, że należy pamiętać również o wyznaczeniu sobie chwili na relaks, który w jego przypadku polegał na wieczorach filmowych z resztą załogi. Kluczowe są również regularne godziny snu.

Kelly wspominał, że w kosmosie najbardziej brakowało mu wychodzenia na dwór i cieszenia się przyrodą. Z tęsknoty za planetą on i jego załoga zaczęli uprawiać kwiaty oraz słuchać nagrań śpiewu ptaków, szumu drzew, a nawet bzyczenia komarów.

Powołując się na badania udowadniające, że obcowanie z naturą - podobnie jak trening - pozytywnie wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne, zachęcił, by jakkolwiek forma ruchu była codziennością podczas kwarantanny. Zaapelował przy tym, by utrzymać co najmniej dwa metry odległości od innych.

Oprócz tego zalecił poświęcenie się hobby. Może to być majsterkowanie, granie na instrumencie lub lektura książki - bez ciągłego sprawdzania informacji w TV czy mediach społecznościowych.

Kelly polecił także prowadzenie dziennika. – Nawet jak nie napiszesz potem książki, spisywanie swoich dni ułatwi umieścić codzienne doświadczenia w perspektywie czasowej – twierdzi.

Astronauta wezwał, by wykorzystywać możliwości mediów społecznościowych i regularnie łączyć się ze swoimi bliskimi.

Podsumowując:

- ✓ planuj swój czas,
- ✓ uwzględnij w harmonogramie dnia czas na relaks,
- ✓ uprawiaj sport i w miarę możliwości staraj się obcować z naturą,
- ✓ śpij o stałych porach,
- ✓ regularnie spożywaj posiłki,
- ✓ wykorzystaj dostępne narzędzia do komunikacji z innymi,
- ✓ nie śledź obsesyjnie informacji o nowych zachorowaniach i zgonach w TV czy Internecie - zachowaj do nich dystans,
- ✓ stosuj się do zasad bezpieczeństwa zalecanych przez WHO,
- ✓ pomyśl o innych potrzebujących pomocy.

W sytuacji zagrożenia często zbyt mocno koncentrujemy się na przeżywaniu własnego świata - skupiamy się na tym, żeby samemu przetrwać, a sytuacja jaką jest pandemia może przewartościować nasze myślenie o innych, odrzuconych, niezauważanych, obcych.

Inspirująca jest dygresja prof. Bogdana de Barbaro:

„...kiedy to wszystko minie – a minie z całą pewnością, tak czy inaczej, bo przestanie być sytuacją nadzwyczajną – będziemy zadawać sobie pytanie: „A jak to było z tobą, kiedy byłeś w sytuacji nadzwyczajnej?”. O to, jaka będzie odpowiedź, możemy zadbać już dzisiaj. I chodzi nie tylko o naszą reakcję bezpośrednią, lecz także o lekcję z przedmiotu „Jak żyć”. Żeby to nie była odpowiedź, która nas kompromituje.”

Agnieszka Rucińska-Cyran
Joanna Tomczak