**Jak poradzić sobie z izolacją? Podpowiadają: astronauta, himalaista i pracownik stacji polarnej**

„Wypracuj rutynę” – radzi Scott Kelly, astronauta, który spędził rok w kosmosie. O tym, jak żyć w izolacji opowiadają ci, którzy znają się na tym najlepiej.



## **Samotność długodystansowca**

Życie w odosobnieniu, często z dala od rodziny, przyjaciół i stałych współpracowników, na które jesteśmy zdani podczas kwarantanny - to dla wielu z nas nieznane dotąd doświadczenie. Są jednak zawody, w których spora dawka samotności i samowystarczalności to codzienność. Marynarze stacjonujący na pokładzie okrętów podwodnych,  badacze polarni czy astronauci musieli przystosować się do życia w izolacji, by pracować i odpowiednio funkcjonować w ekstremalnych warunkach.

**Astronauta  Scott Kelly**, który przez rok przebywał  w kosmosie, opowiada redakcji CNN, że każdy dzień spędzony na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej rozpoczynał od 2-godzinnego treningu. Pozwalało mu to utrzymać odpowiednią masę mięśniową i nadać nowej codzienności strukturę.

Wspinacz Jon Kedrowski, zdobywca najbardziej wymagających szczytów na świecie, który wiele tygodni spędzał z dala od domu stłoczony z niewielkim zespołem na powierzchni namiotu, przyznaje w rozmowie z CNN, że obecna sytuacja kojarzy mu się nieco z wyprawową izolacją. „Doświadczałem czegoś podobnego podczas wypraw na ośmiotysięczniki. Z małą różnicą: w namiocie nie było ogrzewania.”

Członkowie załogi obsługującej stację NSF's Amundsen-Scott South Pole na Antarktydzie, którym długie mroźne miesiące mijają w towarzystwie tych samych ludzi (w okresie zimowym na terenie stacji przebywa  nie więcej niż 50 osób), przyznają że podczas kwarantanny przydają im się umiejętności wypracowane w czasie polarnej izolacji.

**Marynarz Jon Bailey,** sternik łodzi podwodnej, a przed laty okrętu podwodnego amerykańskiej marynarki wojennej, napisał na Twitterze: „Podczas mojej służby przetrwałem wiele tygodni, a nawet miesięcy zamknięty w stalowej rurze wśród fal. Kwarantanna – podobnie jak wszystkie moje patrole – kiedyś się skończy.  Trzeba tylko skurczyć swój świat do czterech ścian, skupić się na drobiazgach, które lubisz i myśleć o tym, co chcesz zrobić w przyszłość. **Pomyśl - ty przynajmniej masz okno!”.**

## **Wypracuj rutynę**

Wyrabianie nowych nawyków i tworzenie harmonogramów to podstawowy zabieg, który wymieniają wszyscy eksperci. Nadaje codzienności strukturę i sprawia, że szybciej mija czas. W nowym środowisku przestrzeganie ustalonej rutyny daje wrażenie kontroli, panowania nad sytuacją, a przez to zwiększa poczucie bezpieczeństwa.

- Nazywam to „normalizacją nienormalności” – mówi Tim Peake, astronauta z Europejskiej Agencji Kosmicznej, który na pokładzie Międzynarodowej Stacji Kosmicznej spędził 186 dni w latach 2015-2016.  Gdy przebywał na terenie stacji, ukończył nawet maraton londyński używając do tego… bieżni. Namiastkę normalności stanowiła dla niego m.in. herbata i ulubiony posiłek zaraz po przebudzeniu.

Dla astronautów przybywających na stację kosmiczną harmonogram dnia jest sztywno określony: wiedzą, kiedy mają jeść, ćwiczyć i wykonywać zadania.

Do zapanowania nad „półprostą wolnego czasu” przydaje się też podział dnia na różne kategorie (czas pracy, czas treningu, czas rozrywki, czas sprzątania itd.), a nawet zmiana pomieszczeń w zależności od podejmowanych aktywności.

Pamiętaj, żeby w codziennej rutynie znaleźć trochę czasu tylko dla siebie.

## **Weź sobie do serca kodeks zachowań NASA****(...czyli jak wytrzymać z innymi na małej przestrzeni)**

Jak to się dzieje, że astronauci, którzy spędzają ze sobą sześć miesięcy lub dłużej, wytrzymują w swoim towarzystwie? Odpowiedzią jest to, co NASA nazywa EB - Expeditionary Behavior, czyli dosłownie zachowaniem ekspedycyjnym lub wyprawowym.

Wyznacza ono pewien standard zachowań, jakie obowiązują wszystkich członków wyprawy. Chodzi o wzajemne zaufanie i świadomość, że wszyscy przyjmują na siebie odpowiedzialność, że będą owego kodeksu przestrzegać i dbać o atmosferę w grupie. Chodzi o kultywowanie kultury grupowej (wykorzystanie zasobów każdej osoby do  zbudowania całości). To m.in. takie zasady jak:

„współdziałaj, a nie rywalizuj”,

„szukaj rozwiązań, a nie problemów”,

„dostosuj swój sposób bycia do nowego środowiska”,

„jasno rozdzielaj zadania i wyznaczaj cele”,

„dawaj przykład”,

„wskazuj kierunek”,

„zachęcaj”,

„rozmawiaj, gdy coś idzie nie tak”, „zadawaj pytania”,

„zachowaj spokój w czasie konfliktu”,

 „szanuj obowiązki innych”,

„dostrzegaj zaangażowanie”,

„chwal”,

„okazuj cierpliwość i szacunek”,

„zgłoś się na ochotnika do wykonania nieprzyjemnych zadań",

"oferuj i przyjmuj pomoc”.

A gdyby tak skorzystać z kodeksu NASA i zastosować przynajmniej kilka z jego zasad we własnym domu?

## **Wyznacz cele i znajdź nowe hobby**

Jeśli nagle masz więcej czasu niż zazwyczaj, warto pomyśleć o wypełnieniu go nowymi rzeczami (choć może to nie być proste ze względu na ograniczenia związane z obecną sytuacją) – sugeruje Scott Parazyński, który na radzeniu sobie z izolacją, zarządzaniu ryzykiem i niepewnością zna się jak mało kto. Sam jest astronautą NASA, wspiął się na Everest, zapuścił się w krater wulkanu Masaya w Nikaragui… **„Czas płynie szybciej, gdy masz poczucie celu lub misji – tłumaczy. Aktywność fizyczna, zaangażowanie intelektualne oraz dążenie do celu zabijają monotonię i sprawiają, że mniej skupiamy się na tym, co nas martwi.**

**Największym wyzwaniem może okazać się utrzymanie motywacji na wysokim poziomie. Dlatego przyda się określenie ram czasowych na realizacje każdego celu.** Zwłaszcza gdy tak jak teraz, nie wiemy, jak długo potrwa nowa sytuacja i bardziej prawdopodobne, że będzie to maraton, a nie sprint.

## **Zatroszcz się o siebie**

Siedzenie w domu może zachęcać do dresowo-piżamowej nonszalancji i rezygnacji z pewnych zabiegów higienicznych. I chociaż luz może wydawać się kuszący, w dalszej perspektywie odbije nam się czkawką. Astronauci na swojej liście rzeczy do zrobienia - zawsze i niezmiennie, bez żadnego folgowania - mają wynotowaną: dbałość o higienę, umiejętne zarządzanie czasem, a zwłaszcza tym przeznaczonym na sen. Są też „uzbrojeni” w umiejętności pozwalające utrzymać dobry nastrój i zobowiązani są do stosowania ich w praktyce.

Niech więc dbałość o swój dobrostan nie będzie luksusem, ale rutynową czynnością. Zdrowa samodycyplina to wyraz troski o siebie. Może więc warto zacząć od prostej zasady: dzień zaczynam posłania od łóżka i zmiany piżamy na wygodny stój? Krok drugi to wyznaczenie granic pracy i czasu na rozrywki.

## **Aha!**

## **… nie zapominaj o zabawie!**

Wszyscy eksperci podkreślają wagę celebrowania wspólnych posiłków, grania w planszówki i… poczucia humoru – choćby tego czarnego.