

## «Позаботьтесь о своем экипаже»

### Взгляд космического психолога на самоизоляцию



Условия самоизоляции петербуржцев можно сравнить с полетом в космос, где квартира — капсула космического корабля, а домочадцы — члены экипажа. Как сохранить живучесть семейного «корабля» на домашнем карантине, рассказала космический психолог **Анна Юсупова**.

Анна Юсупова, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории социальной и когнитивной психологии Института медико-биологических проблем РАН, 20 лет изучает поведение малых групп в изоляции. Это экипажи изоляционных экспериментов, на которых специализируется институт, космические экипажи и полярники.

— Космическая психология занимается вопросами изоляции человека с 60-х годов прошлого века. Опыт может сегодня помочь справиться с бытовой изоляцией, связанной с карантином, — рассказала «Доктору Питеру» Анна Юсупова. — Она может стать не проблемой и опасностью, а уникальной возможностью сделать то, на что в обычной ежедневной рутине не было времени и сил. Фокус внимания сейчас перемещается из внешнего мира вовнутрь — в мир семейный и индивидуальный. Но важно отнестись к

домашнему карантину не как к отпуску, а как к работе в новых условиях. Специалисты нашего института знают: если кандидат на долговременную изоляцию приходит с формулировкой «наконец-то отдохну от работы» или «отдохну от домашних», то его поведение в изоляции может стать проблемой для всего экипажа.

***Член экипажа «Марс-500» Александр Смолевский провел в изоляции 520 суток, моделируя полет на Марс. Это рекорд нахождения в самоизоляции ради научных целей.***

Специалисты выделяют две группы стресс-факторов долговременного космического полета — соматические и психогенные.

— Соматические факторы вызываются в основном невесомостью и перегрузками при старте и спуске. В условиях домашнего карантина мы, к счастью, лишены этих особенных физиологических условий. Но психогенные стресс-факторы космонавтов нам, «пленникам» домашней изоляции, очень близки — говорит Анна Юсупова. — Рассмотрим их по аналогии с жизнью космонавтов на станции.

### **Стресс-фактор № 1. Экстремальный характер полетной ситуации**

Весь космический полет (он длится в среднем 6 месяцев) это ежесекундный риск для жизни и здоровья космонавта. В нашей ситуации экстремальность — это необычность ситуации. По сути, впервые со времен «железного занавеса» Европа оказалась закрытой для перемещений, закрытыми оказались целые города.

### **Стресс-фактор № 2. Деятельность космонавта в полете**

Очень сложная, требующая владения несколькими профессиями, напряженная деятельность с очень плотным графиком. Это постоянный ремонт станции, приготовление пищи в условиях невесомости.

В бытовой самоизоляции приходится не только работать удаленно, но и параллельно заниматься хозяйством, общаться с близкими. Как справляются с мультизадачностью и автономностью космонавты? Они планируют и проявляют свободную творческую инициативу. Распределяют работы между участниками малых групп, соблюдают график работы. Это все применимо и для домашней изоляции.

### **Стресс-фактор № 3. Ограничение жизненного пространства**

На языке космической психологии это называется «*деформация сенсорного поля*». Изоляция это в первую очередь ограничение объема личного пространства, которое из-за карантина изменилось кардинально — люди оказались запертыми в своих квартирах с детьми и домашними животными. Стресс неизбежен — общение с близкими становится слишком тесным, не всегда хочется так близко и так долго находиться рядом друг с другом. Это все может вызвать нешуточное напряжение на физиологическом уровне: повышение пульса, учащение дыхания.

Что можно сделать? Во-первых, договориться с домашними о выделении каждому своего отдельного пространства, куда можно заходить по разрешению или стуку. У космонавтов, несмотря на ограниченное пространство космической станции, есть каюта — очень маленькая, но своя. Если в квартире совсем мало места, можно договориться о порядке одиночного пребывания в отдельной комнате. Очень важный момент. Ограничение уровня шума. На международной космической станции уровень постоянного шума около 60 децибел. Это очень много. Тяжело спать, садится слух, в целом шум сильно раздражает. К счастью, в наших домах нет такой громкой вентиляции и такого количества оборудования, как на станции, но разговорчивые близкие и музыкальный фон, который мы не выбирали, тоже может пошатнуть психологическое состояние. Недаром в эксперименты по долговременной изоляции, особенно в полярные зимовки, отбирают людей

неразговорчивых. Болтливость в изоляции может стать реальной проблемой. Это, по сути, еще одно посягательство на личное пространство.

**«Наибольший эффект объединения членов небольшого коллектива обеспечивается максимальным их разъединением. Разделение обязанностей, нарочитая сдержанность, разделение пространства, исключение повышенной разговорчивости».**

*Борис Алякринский, врач, занимавшийся подготовкой космонавтов, 1975 год.*

Человеку в изоляции приходится столкнуться еще с одной проблемой, которая называется «сужение сенсорного поля» — отсутствие привычного потока ощущений. Человеческий мозг реагирует как на чрезмерное стимулирование, так и на его недостаток. К примеру, поменялась еда. Раньше можно было сходить в кафе, выпить кофе в пекарне, теперь основной рацион — 10 кило гречки, которая была куплена в паническом порыве. У космонавтов отсутствие привычной еды — это проблема. Но в космическом полете вообще меняется восприятие вкуса. То, что казалось вкусным на земле, уже не такое вкусное в космосе. Поэтому любая новая еда — источник радости. В условиях карантина можно заказать свежие фрукты, орехи, сухофрукты через службу доставки. В изоляции надо разбивать однообразие, еда — один из лучших способов достижения этой задачи.

Первый эффект изоляции на физическом уровне — это гиподинамия. Мы мало ходим, мало двигаемся. Если мышцы не загружены, они ослабевают — равно как и нервы, которые не получают достаточной стимуляции от движения мышц. Это может приводить к астенизации центральной нервной системы (главный признак — раздражительная слабость) даже в условиях домашнего карантина. На борту космической станции это реальная проблема. Поэтому основной способ психологической самоподдержки космонавтов — это физкультура. Поэтому не пренебрегайте домашней физкультурой,

рассматривайте ее как вклад не только в физическое здоровье, но и в психологическое.

В отличие от космонавтов мы не испытываем существенной зрительной депривации. Космонавты в течение 6 месяцев видят вокруг себя черное небо, стены станции, приборы, одних и тех же немногочисленных людей. Поэтому основное зрительное удовольствие — это смотреть на Землю, фотографировать ее, снимать на видео. Никто так не ценит красоту Земли, как космонавты. В домашней изоляции мы включаем телевизор и интернет, но их содержимое с сенсорной точки зрения очень монотонно, однообразно и токсично. В результате повышается уровень тревоги. Потому что самыми тиражируемыми оказываются слухи и информация, вызывающая негативную реакцию.

#### **Стресс-фактор № 4. Социальная депривация**

Круг общения, как в домашней, так и в космической изоляции, с одной стороны, очень резко сужается, с другой, интенсифицируется. В идеале — на карантине мы можем больше внимания уделить своим близким, поговорить обо всем, на что раньше не хватало времени. Но это касается семей, живущих в одной квартире. А ведь есть одинокие или отдельно живущие пожилые люди, которые в условиях карантина лишены живого, личного общения, практически как космонавты, для которых, кстати, на МКС проходили испытания робота-помощника с голосовым управлением. Чем мы можем помочь своим пожилым родственникам? Попросить ограничить просмотр теленовостей, порекомендовать аудиокниги, подарить голосового помощника, с кем можно будет поддерживать диалог.

Но даже самые близкие люди могут начать раздражать — не совпадают взгляды на карантин, начинаются споры, кто-то агрессивно навязывает свое мнение, в сотый раз рассказывает одну и ту же историю и т. д. Космонавты с

эффектом навязанного общения борются самыми простыми способами. Контролируйте свои эмоции. Сначала думайте, потом говорите. Это банальные советы, но они очень хорошо работают. Читайте книги, ведите дневник, который сам по себе является отличным способом самоконтроля.

### **Стресс-фактор № 5. Проблемы межличностного общения в экипаже**

Любая совместная изоляция ведет к обострению замалчивающихся проблем и конфликтов. Такую изоляцию очень хорошо знают мамы в декрете — проблемы в паре достигают своего критического пика именно в этот период жизни женщины. В космических экипажах межличностная напряженность возникает чаще, чем хотелось бы. Поэтому основной принцип в изоляции — это не обострять проблемы, а смягчать их, оберегать своих партнеров по экипажу от собственных негативных эмоций. Забота о близких работает в любой изоляции, и в космической, и в наземной. В условиях домашней изоляции может проявляться так называемый «синдром жен подводников»: муж очень редко бывает дома, пара живет параллельными жизнями, и когда муж наконец, завершив карьеру, возвращается домой, выясняется, что супруги совершенно не знают друг друга. Это может быть как приятным, так и неприятным сюрпризом. Супруги, в течение многих лет встречавшиеся только после работы, вечером, перед сном, в условиях карантина могут обнаружить, что рядом чужой человек, с которым не о чем поговорить. Кстати, есть и обратная ситуация, когда в изоляции лучше всего чувствуют себя пары, которым комфортно молчать друг с другом. Так что изоляция лучший маркер для отношений.

### **Стресс-фактор № 6. Нештатные ситуации, срывы в выполнении пилотной программы**

В космическом полете случаются проблемы в работе систем жизнеобеспечения, существенные сдвиги в расписании, невозможность

выполнить определенные работы. Каждый космонавт знает, как много нештатных ситуаций возможны. Символично, что перед каждым полетом космонавты смотрят фильм «Белое солнце пустыни», в котором герои проживают каждую минуту как последнюю и перед смертью сохраняют достоинство и иронию. Обычный человек даже к риску для здоровья относится халатно, что уж говорить о большем. В первые дни карантина многие устремились на пикники и прогулки. Игнорирование рисков для себя и для других в актуальных условиях карантина пора менять, ориентируясь на пример космонавтов, которые несут ответственность не только за других, но и за себя тоже. Вообще, идея изоляции связана с пониманием хрупкости своей и чужой жизни.

### **Стресс-фактор № 7. Лимит и дефицит времени**

В космическом полете расписание каждого дня очень плотное, выбиваться из него — значит, лишать себя свободного времени. Одинаковых дней в космосе не бывает. В условиях карантина ситуация обратная. Свободного времени может оказаться слишком много. Как это ни парадоксально, безделье может вызвать состояние астенизации центральной нервной системы. Оно проявляется, например, в перепадах настроения, нарушении сна, изменении пищевых потребностей. У человека мало сил, его все раздражает. Как это предотвратить? Составьте план занятости (на день, на неделю) с чек-листом выполнения — нужно систематически занимать мозг. Занимайтесь физкультурой — телу нужна двигательная стимуляция.

### **Стресс-фактор № 8. Нерациональная организация распорядка дня**

В космическом полете нарушение режима труда и отдыха ведет к снижению надежности работы, влияет как на психологическое, так и на физиологическое состояние космонавта. В ситуации домашней изоляции режим дня — основа хорошего самочувствия. Сон — не менее 8 часов (в зависимости от индивидуальной нормы). Работа — не более 8,5 часа (и не

залипаем в соцсети). Еда — 3–4 раза в день. Никаких ночных бдений. И важный момент — не забывайте про выходные, несмотря на удаленную работу. Космонавты не раз говорили, что работа без выходных усиливает ощущение «дня сурка».

Многие космонавты говорят о духовном росте после долговременного полета, когда мелочи уходят на второй план. Начинаешь ценить то, что имеешь. Особенно близких людей.

(Источник: «Доктор Питер», автор текста: Ирина Фигурина

<https://doctorpiter.ru/articles/24591/>)