

## SAMOTNY JAK... ASTRONAUTA? UCZESTNIK MISJI NA ISS RADZI, JAK WYTRWAĆ W IZOLACJI

---

Okres przymusowego unikania bezpośredniego kontaktu ze światem zewnętrznym i szerszym gronem osób w dobie pandemii może jawić się (zależnie od osobowości) jako mniejsza bądź większa uciążliwość. Swoje wyjątkowe doświadczenia w tej materii mają załogi Międzynarodowej Stacji Kosmicznej, odbywające w wąskim gronie i ciasnych pomieszczeniach modułów kosmicznych wielomiesięczne pobyty na niskiej orbicie okołoziemskiej. Jedną z takich osób jest Scott J. Kelly - amerykański astronauta, jeden z weteranów pod względem czasu przebywania na ISS. Zapytany przez dziennikarzy, wyjawiał swoje sposoby na poradzenie sobie z długotrwałą izolacją społeczną.

Przestrzeganie harmonogramu, prowadzenie dzienniczka, praktykowanie swoich hobby oraz regularny kontakt z bliskimi - to podstawowe rutynowe czynności i zwyczaje, jakie Scott Kelly wskazał na łamach "New York Times" jako receptę na długotrwałe osamotnienie. Amerykański astronauta podał przy tym kilka organizacyjnych zasad, jakie znacznie ułatwiają właściwe rozplanowanie swojego czasu podczas przewlekłej izolacji.

Kelly na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej (ISS) spędził jednorazowo niemal rok (340 dni i ponad 8 godzin). Znany jest z udziału w eksperymencie, w którym NASA badała wpływ długiego pobytu w przestrzeni kosmicznej na organizm, porównując Scotta do jego brata bliźniaka - Mark'a (również astronauty), przebywającego w tym samym czasie na Ziemi. Doświadczenie to wykazało m.in., że w organizmie ludzkim wystawionym długotrwanie na warunki kosmiczne dochodzi do pewnych zmian w strukturze DNA oraz funkcjach kognitywnych.

W swoim artykule w "NYT" Kelly podkreślił, 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.

**Czytaj też:** [Szybki Internet dla załogi ISS. Nowa antena dotarła na pokład](#)

Kelly wspominał, że w kosmosie najbardziej brakowało mu wychodzenia na świeże powietrze i kontaktu z przyrodą. Z tęsknoty za środowiskiem, załoga z jego zmiany zaczęła uprawiać kwiaty oraz - jak sam stwierdza - "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 jakakolwiek forma ruchu była codziennością podczas kwarantanny. Zaapelował przy tym, by "utrzymać co najmniej dwa metry odległości od innych".

Oprócz tego zalecił odnalezienie swojego satysfakcjonującej pasji, którą można codziennie rozwijać.

Jak wymienił, może to być cokolwiek - majsterkowanie, granie na instrumencie lub lektura książek.

Kelly zalecił także prowadzenie własnego prywatnego dziennika. "Nawet jak nie napiszesz potem książki, spisywanie swoich dni ułatwi umieścić codzienne doświadczenia w perspektywie czasowej" - zapewnił. Astronauta zalecił także, by wykorzystywać możliwości mediów społecznościowych i regularnie łączyć się ze swoimi bliskimi.

**Czytaj też:** [Zakrzep u członka załogi ISS. Telemedycyna na ratunek astronautom](#)