

# Лайфхаки от космонавтов: как Гагарин и Леонов справлялись с самоизоляцией

О том, что происходит с человеком в условиях изоляции от внешнего мира, начали размышлять еще в Советском Союзе. Что переживали в автономном полете или плавании первые космонавты, подводники и полярники? И чему мы можем у них поучиться?



То, что в экстремальных условиях, в условиях изоляции с человеком и его психикой что-то происходит, замечали еще в докосмическую эпоху — по опыту подводников и полярников.

Тему растиражировали, когда заговорили об эксперименте «Марс-500», длившемся на последнем, третьем этапе для шестерых участников 520 суток (с 3 июня 2010 г. по 4 ноября 2011 г.). Это самый знаменитый и известный проект по имитации полета в замкнутом пространстве.

## Нам и не снилось

Но мало кто знает, что первый эксперимент по изучению состояния людей в экстремально тесных условиях был проведен в СССР еще в 1967 году. Тогда в Институте медико-биологических проблем в «космос» под грифом «секретно» запустили трех испытателей.

И надо сказать, испытание для них было нешуточное. Такое даже и не снилось нам, попавшим в домашний карантин. Трое участников целый год провели в гермокамере площадью всего 12 метров. На всех.

Практически безотходное производство в режиме жесткой экономии (вода вырабатывалась из урины), еда — 1000 ккал в сутки, душ — раз в 10 дней. Периодически имитировались аварийные ситуации с высокой температурой и влажностью.

Изучались не только физиологические реакции организма, но и психологические. Руководил изучением динамики малых групп психолог Владимир Лебедев, он же написал книги «Психология и космос» (в соавторстве с Ю.А. Гагариным) и «Психологические проблемы межпланетного перелета» (в соавторстве с А.А. Леоновым), где описал то, что переживали первые космонавты, как отсутствие контакта с миром влияло на их поведение и состояние.

Люди вообще с трудом переносят изоляцию, ведь мы существа социальные.

Тогда при подготовке первых космонавтов стали использовать сурдокамеру — герметичное помещение со звуконепроницаемыми стенками и слабым искусственным освещением, где проводились физиологические и психологические исследования устойчивости человека к изоляции.

«Опыт изоляции изучался на основании распространенной практики в религиозных учениях — отшельничества в скитах и ретритов в горах, — долгосрочных экспедициях, режиме военного положения, — рассказывает психолог Денис Макаркин. — Врач, психолог Лебедев непосредственно работал с Леоновым, Гагариным, он был одним из первых, кто встречал космонавтов после приземления. Я заинтересовался этой темой, читал специальную литературу и могу сказать, что многое из их опыта может пригодиться сейчас нам».

Зачем эти эксперименты проводились?

## **Потом никогда не разговаривали**

Очень большой риск для межпланетного полета и его миссии, если в экипаже не будет слаженности. Еще при изучении полярников обнаружилось, что в замкнутом пространстве при сохранении постоянного числа людей происходят конфликты, наблюдается апатия, снижение продуктивности.

«Люди вообще с трудом переносят изоляцию, ведь мы существа социальные, и не легче, если это изоляция с одними и теми же людьми, — продолжает Денис Макаркин. — После одного из экспериментов с участием двоих испытуемых они больше никогда не разговаривали.

Сейчас экипажи составляют не менее чем из трех членов. На космическом корабле в любых ситуациях, в том числе нештатных, должна быть очень четкая спайка экипажа. Если один из тройки заболевает перед стартом, то заменяется вся тройка, а не один член экипажа. Важна психологическая совместимость, некий командный «пазл», ведь людям быть вместе и работать 24/7 многие месяцы».

Чтобы люди не сошли с ума и не поубивали друг друга, а продолжали эффективно работать, как раз и проводились эксперименты. Были выведены условия и факторы, при которых изоляция переносится легче. Например, составлялся четкий график их работы и отдыха, они делали много отчетов, прорабатывали аварийные ситуации. Все это помогало оставаться сконцентрированными и сглаживать конфликты.

## **Свое пространство и другие условия**

Вот рекомендации для нас, оказавшихся на удаленной работе и карантине, которые сформулировал Денис Макаркин на основе изучения исследований изоляции космонавтов.

**1. Составить ежедневное расписание для жизни в новых условиях.** Зарядка, самообслуживание, приготовление и прием пищи, уборка, работа, творчество, чтение. В связи с изменением внешней среды наш мозг формирует новые полезные привычки.

**2. Заниматься каким-либо продуктивным делом.** Не бездельничать. Если есть работа — продолжаем ее удаленно. Если нет, то учиться — найти курсы, слушать бесплатные вебинары, если финансы не позволяют учиться на платных. Пройти творческие онлайн-

семинары, каких сейчас в интернете предлагается множество. Вы сами создаете свое пространство в работе, учебе, творчестве. Безделье — прямой путь к депрессии.

**3. Регулярно убирать помещения и проветривать.** Возможности выйти наружу у нас мало, а у кого-то, кто контактировал с носителями коронавируса, и вовсе ее нет. Поэтому наводим порядок (что делали и космонавты) и дышим свежим воздухом в домашних условиях. Кстати, уборка помещения — отличная идея для снятия стрессового состояния.

**4. Заниматься зарядкой.** Вполне подойдут йога, китайская гимнастика ушу, простые силовые упражнения с собственным телом, гантелями, эспандером. Но можно и заниматься тем, что просто нравится: например, танцы, прыжки со скакалкой, беговая дорожка или даже обруч. Тем самым вы перерабатываете гормоны стресса и поддерживаете хорошее физическое и психологическое состояние.

**5. Вести дневник.** Во многих фантастических фильмах, особенно когда герой остается совсем один, он наговаривает видео, где делится своим состоянием, тем, что чувствует. Это помогает снять напряжение: может быть, поэтому так много сейчас тех, кто выкладывает в соцсети прямые эфиры или пишет посты — не для того, чтобы сообщить какую-то глубокую мысль, а просто чтобы выговориться.

**6. Читать классическую литературу и смотреть классические фильмы.** Именно классика, проверенная временем, помогает развивать мозги и дает возможность семье обсудить прочитанное и увиденное, то, что приходит в голову.

У человека должен быть свой закуток, где он может остаться наедине со своими мыслями, разгрузиться. И это место неприкосновенно

Для долгосрочной изоляции особенно ценны единомышленники — с помощью классики их обнаружить друг в друге легче всего. Люди быстро устают от общения, и классика дает пищу для ума. Сам психолог предпочитает и рекомендует классику научной фантастики: Станислава Лема, Братьев Стругацких, Питера Уоттса, Нила Стивенсона и других.

**7. Общаться с родственниками и единомышленниками.** Это можно делать в соцсетях, на цифровых каналах, по скайпу и другим мессенджерам. В условиях изоляции нужна группа поддержки. Или даже несколько — в разных сферах, в качестве точек опоры и переключения.

**8. Повышать квалификацию.** По мнению психолога, одни из лучших обучающих онлайн-платформ для приобретения цифровых профессий: GeekBrains от Mail.Ru Group, «Нетология», Яндекс.Практикум.

Есть долгосрочные курсы профессиональной переподготовки, которые могут стоить недешево, они зачастую дают большой материал, с которым можно начать работать в новой сфере, а нередко также предлагают и помощь в трудоустройстве по окончании учебы.

Но даже если нет денег на краткосрочные и недорогие курсы, то психолог рекомендует начать с бесплатной «дегустации» — посмотреть пробные уроки. И если тема и профессия подходят, то можно оформить кредит на льготных условиях (в этом организаторы тоже помогают), а потом, зная свою цель — получить новую специальность, браться за любую работу, хоть курьером, хоть таксистом, чтобы иметь средства на курсы.

Кстати, многие цифровые профессии позволяют подрабатывать удаленно уже после прохождения половины годичного курса и овладения навыками.

**9. Играть в полезные компьютерные игры.** Из настольных игр для формирования полезных навыков эксперт рекомендует шахматы и игру в Го как для взрослых, так и для детей.

**10. Выделить личное пространство.** Особенно актуально, когда большая семья заперта вместе. Это очень важный момент: оказывается, крайне важно, чтобы у человека был свой уголок. Даже если у вас небольшая квартира.

С этой проблемой столкнулись полярники, которые переставали разговаривать друг с другом. Они все время были вместе, и нары, где сидели и спали, стали закрывать на занавесочку, чтобы была хоть какая-то изоляция.

Подобные трудности испытывают сотрудники современных открытых офисных пространств. Даже в них у человека должен быть свой закуток, где он может остаться наедине со своими мыслями, разгрузиться. И это место неприкосновенно.



### **Об эксперте**

**Денис Макаرخин** — инженерный психолог, профконсультант, бизнес-тренер, тьютор Московской бизнес-школы.