«Это серьезное испытание»

**Космонавты, отшельники и мореплаватели —**

**о том, как пережить самоизоляцию в эпоху коронавируса**

Прямо сейчас половина населения всего земного шара находится в самоизоляции или на карантине ради того, чтобы остановить распространение коронавируса SARS-CoV-2. Однако сидеть в четырех стенах для многих оказалось не так-то просто, а для экстравертов и вовсе стало настоящим испытанием. На помощь сидящим по домам людям пришли моряки дальнего плавания, космонавты и отшельники, которых по праву можно назвать экспертами в вопросах самоизоляции. Их рекомендации, как с максимальной пользой пережить непростое время, — в материале «Ленты.ру».

Космическая изоляция

Космонавты не понаслышке знают, что значит быть оторванными от внешнего мира. Вышедшая на пенсию американская астронавтка Пегги Уитсон пробыла на МКС целых 665 дней. В 2017 году она побила рекорд по общему количеству дней, проведенных в космосе. Уитсон сравнила жизнь на космической станции с текущей ситуацией в мире.

Многие сейчас пытаются совмещать работу из дома, воспитание детей и заботу о семье. Это серьезное испытание. Чем-то похоже на жизнь на МКС. Там члены команды заменяют тебе семью. Ты не просто работаешь с ними в течение всего дня — вечером ты не можешь вернуться домой, то есть остаться один или с родными. Поэтому даже после работы вам приходится искать общие интересы

Пегги Уитсон, астронавтка на пенсии

НАСА заранее готовит космонавтов к тому, что придется находиться в компании одних и тех же людей в течение долгого времени. «В программу подготовки входит тренировка навыков командной работы в условиях совместного проживания. Очень важно, чтобы космонавты космической станции находили общий язык. Ты не можешь выбрать себе команду. Единственное, что тебе под силу, — попытаться грамотно выходить из любой ситуации на борту. В космосе ваши жизни зависят друг от друга. Об этом необходимо помнить», — отметила Уитсон.

Уитсон подчеркнула, что цель всего коллектива на космической станции превыше желаний отдельных людей. По ее мнению, пневмония COVID-19 также поставила перед общественностью важную задачу — спасать жизни, находясь на карантине. Американка отметила, что перенести самоизоляцию будет проще, если не забывать о конечной цели.

Тем, кто не знает, чем себя занять, она дала совет из личного опыта. На космической станции она придумывала для себя дополнительные задачи, чтобы не заскучать. Уитсон призвала окружающих вспомнить, чем они мечтали заняться, появись у них больше свободного времени: «Может быть, почитать книгу? Написать стихотворение или порисовать?».

Бывший астронавт НАСА Скотт Келли, который провел год на МКС, также дал несколько ценных рекомендаций для самоизолированных. В космосе он придерживался строгого распорядка дня, который помогал ему оставаться в форме, и советует это всем остальным.

Вашей семье будет легче адаптироваться к новой обстановке дома, если вы будете строго придерживаться распорядка дня. Когда я вернулся на Землю, мне было трудно жить без четкого плана

Скотт Келли, бывший астронавт

Келли посоветовал людям, которые работают удаленно, не зарываться в задачах и выделять время на отдых и развлечения. «Мы с командой устраивали ночные просмотры фильмов. Так мы дважды посмотрели весь сериал "Игра престолов"». Чтобы провести время в изоляции с пользой, космонавт порекомендовал вспомнить о своем хобби: почитать книги, поиграть на музыкальном инструменте, начать или продолжить вести дневник.

Келли посоветовал брать пример с астронавтов с МКС и почаще созваниваться с друзьями и родственниками посредством видеосвязи. По его словам, это отлично помогает сохранить отношения на расстоянии.

Вышедший на пенсию астронавт Кристофер Остин Хэдфилд — первый канадец, совершивший выход в открытый космос, — выступил с обращением на своем YouTube-канале.

Для начала канадец посоветовал людям тщательно разобраться в происходящем: «Выявите реальные риски, перестаньте слепо всего бояться. Зайдите на проверенные сайты и узнайте, что грозит на самом деле вам, вашей семье, друзьям, людям, о которых вы беспокоитесь».

Затем Хэдфилд рекомендовал обозначить для себя цели: «Чего вы пытаетесь достичь? Какие ваши цели? Какая у вас на данный момент миссия?» После этого он посоветовал проанализировать, что мешает человеку на пути к достижению поставленных целей, а прояснив это, начать действовать. «Позаботьтесь о вашей семье, начните новый проект, научитесь играть на гитаре, попробуйте выучить новый язык, прочитайте книгу, пишите, будьте креативными. Это шанс сделать нечто новое, возможно, то, что вы никогда раньше не делали», — заключил канадец.

Вокруг света

Энда О'Коинен в 2016 году стал первым ирландцем, принявшим участие в кругосветной регате яхт-одиночек Vendée Globe. В состязании, которое проводится раз в четыре года, моряки в одиночку преодолевают сложный маршрут без остановок и посторонней помощи. Чтобы легче перенести одиночество на борту, он выработал для себя определенный распорядок дня: «Нужно организовать свой день. Ты просыпаешься утром и вытягиваешь себя из кровати под звон будильника, включаешь радио, завтракаешь или отвозишь детей в школу, — это и есть распорядок дня».

Если вы полностью дезориентированы, вам поможет рутина. Первое, что нужно сделать, — выработать распорядок дня. Проще говоря, составить последовательный план задач. Ставьте себе каждый день небольшую цель на пути к тому, чего вы хотите достичь. Даже когда я в одиночку странствовал по океану, у меня был распорядок дня

Энда О'Коинен, мореплаватель

«Находиться в изоляции — не значит оставаться в одиночестве. В наше время у нас есть все возможности, чтобы ежедневно быть на связи. Людям стоит больше созваниваться, вместо того чтобы обмениваться сообщениями. Разумеется, живое общение всегда ценнее, но разговоры по телефону лучше переписок. Добавьте это в свою рутину», — посоветовал он.

О'Коинен искренне считает, что у изоляции есть и позитивная сторона. Это возможность побыть наедине с собой и начать больше ценить компанию близких и родных людей. Мореплаватель подчеркнул, что не каждый сможет без проблем перенести изоляцию. Он посоветовал попробовать найти свои плюсы пребывания в четырех стенах, чтобы сохранить рассудок: «Конечно, легче тем, кто остался при работе. У работающих удаленно людей как минимум остается то, на чем они могут сфокусировать свое внимание. Думаю, у безработных ситуация посложнее. Я считаю, что таким людям необходимо ставить себе ежедневные цели и задачи».

47-летняя британка Ди Каффари провела в одиночестве полгода, путешествуя вокруг света на яхте. Она, как и О'Коинен, участвовала в соревновании Vendée Globe. «Конечно, я выбрала одиночество сама, в то время как текущая ситуация в мире вызвана коронавирусом», — отметила она. Путешественница решила дать советы всем, кто невольно оказался оторван от внешнего мира.

Как существа разумные мы все понимаем, что должны физически отстраниться от окружающих. Но это не значит, что нужно изолироваться от всех и на психологическом уровне. Общение и поддержка — важные составляющие нашей жизни, особенно в периоды стресса или кризиса. Сейчас нам нужно поддерживать друг друга больше, чем когда-либо

Ди Каффари, мореплавательница

Мореплавательница добавила, что общаться с друзьями и родственниками необходимо, потому что даже пятиминутная беседа по телефону может поднять настроение ее участникам. Особенно Каффари посочувствовала экстравертам, которые черпают энергию в коммуникациях с окружающими, отметив, что изоляция может плохо отразиться на их внутреннем состоянии. «Для многих из нас работа, школа или поход в тренажерный зал — один из пунктов ежедневной рутины. Сейчас нам приходится заполнять свободное время», — отметила британка и посоветовала продолжать по возможности следовать обычному распорядку дня, чтобы побороть ощущение неопределенности.

Каффари рекомендовала самоизолировавшимся перестать волноваться о том, что они не могут контролировать, и поменьше читать тревожных новостей: «СМИ заваливают нас информацией, но не стоит принимать любую новость близко к сердцу. Напротив, если вы чувствуете, что чтение или прослушивание новостей вызывает у вас панику, делайте это реже».

Ди уверена, что пандемия коронавируса серьезно скажется на многих: люди столкнутся с финансовыми потерями из-за отсутствия или сокращения объемов работы. «Вы не одни переживаете кризис, миллионы людей оказались в такой же ситуации, — напомнила она. — Подумайте о возможном плане действий или попросите помощи у окружающих».

Путешественница попросила людей сконцентрироваться на хорошем и ценить то, что у них есть: «Если у вас выдался напряженный день и вы с трудом выдерживаете нагрузку, не заглядывайте в далекое будущее. Сфокусируйтесь на планах на следующий день или даже ближайшие пару часов вместо того чтобы волноваться о том, что вас ждет через недели или месяцы. Рано или поздно ситуация наладится».

Каффари предложила взглянуть на кризис как на возможность личностного и профессионального роста: в самоизоляции можно найти временную работу на удаленке или приступить к развитию давно назревшего в голове проекта или бизнес-идеи. Она посоветовала потихоньку начинать адаптироваться к новой реальности: «Когда ты странствуешь по всему миру на лодке, приходится подстраиваться под быстро меняющуюся обстановку. В ближайшие недели и месяцы мы столкнемся с новыми ограничениями из-за вируса и последствиями эпидемии. Принятие ситуации позволит нам мыслить здраво, отбросив эмоции».

Одинокий островитянин

81-летний отшельник Мауро Моранди знает толк в самоизоляции. Неудивительно, ведь он прожил 31 год в одиночестве на итальянском острове Буделли в Сардинии. В 1989 году бывший учитель физкультуры с радостью согласился на работу смотрителем острова. Несмотря на то что в 2006 году работодатели перестали платить ему деньги из-за финансовых трудностей, итальянец продолжает присматривать за Буделли бесплатно. За эти годы он заработал репутацию итальянского Робинзона Крузо.

Моранди утверждает, что пандемия коронавируса практически не сказалась на его жизни, и на острове Буделли он чувствует себя в полной безопасности. Единственное — ему перестали доставлять еду, а редкие встречи с туристами и вовсе сошли на нет. Он убежден, что его здоровью совершенно ничто не угрожает, поскольку у него нет контактов с внешним миром.

Отшельник с гордостью отмечает, что живет в самом безопасном месте на планете, однако переживает за благополучие семьи и друзей, проживающих в итальянском городе Модена. Его беспокоит и то, что его страна находится на втором месте в мире по числу зараженных.

Итальянец считает, что карантин и самоизоляция — это прекрасная возможность познать себя: «Я провожу каждую зиму дома. Месяцами я почти не выхожу наружу, только время от времени сижу на крыльце своей хижины. Люди не могут посидеть дома две недели? Это же смешно». В свободное время смотритель острова много читает и думает о жизни.

По его мнению, основная масса людей боится остаться наедине с собой: «Когда вы анализируете свою жизнь и смотрите на происходящее под разными углами, вы можете прийти к выводу, что впустую прожигаете свою жизнь, или вдруг осознать, что совершали дурные поступки и были плохим человеком». Моранди считает, что самопознание может быть крайне полезным. Он подчеркнул, что благодаря самоанализу он превратился из заядлого путешественника, скитающегося по Европе, в одинокого островитянина.

«Я утратил всякий интерес к путешествиям, — признается он. — Я осознал, что самые прекрасные, авантюрные, волнительные и приятные путешествия происходят внутри человека. И совершенно неважно, сидишь ты в гостинице или здесь, на крыльце хижины на острове Буделли».

Итальянец утверждает, что сейчас у него есть все, что нужно для комфортной и счастливой жизни: «У меня даже есть электричество, пусть с ним и случаются перебои, а также водопровод и небольшая печка».

За последними новостями итальянец следит с помощью телефона. Несмотря на изолированность от внешнего мира, Моранди не чувствует себя одиноким. Когда ему становится скучно, он делает красочные фотографии природы и выкладывает их в своем Instagram-аккаунте. Отшельник гордится числом своих подписчиков.

Моранди считает, что самоизоляция подарила людям возможность проанализировать и изменить свою жизнь к лучшему. Однако он убежден, что только единицы воспользуются этим шансом. Итальянец утверждает, что подавляющая масса людей слишком привыкла находиться в зоне комфорта и вести «бестолковый образ жизни».

Домоседы

Фотограф Наталья Ершова выяснила, что некоторые россияне отказались от контактов с внешним миром и стали вести уединенную жизнь задолго до начала эпидемии коронавирусной инфекции. В разговоре с Ершовой затворники рассказали, как перенести самоизоляцию.

Домоседка Кристина утверждает, что коронавирус никак не изменил ее распорядок дня. Она продолжает жить в свое удовольствие, работать из дома и покупать продукты в онлайн-магазинах. Чтобы оставаться в хорошей физической форме, девушка тренируется с манекеном для бокса и танцует в игре Just Dance 2020 для Playstation. Кристина признается, что у нее нет четкого распорядка дня. Иногда она просыпается очень рано, включает бодрую музыку и приступает к делами, а в другие дни может полениться даже встать с постели.

Отшельник Михаил — мрачный бородач с имперским триколором на стене и плюшевыми игрушками на диване — рекомендует соблюдать баланс между информационным голодом и переизбытком бесполезной информации. Он считает, что не стоит переживать из-за того, на что нельзя повлиять. Михаил зарабатывает на жизнь хендмейдом: выжигает по дереву и продает свои творения через биржи и группы по интересам.

Затворник признается, что работает по собственному творческому режиму. Просыпается он, как правило, вечером, и работает, пока не потянет ко сну. «Удобный режим сна и активная работа помогают творить», — считает он. Все самое необходимое Михаил покупает онлайн, а товары, которые трудно заказать на дом, ему приносят родственники или друзья. Михаил также отметил, что гиперактивным людям будет непросто пережить период самоизоляции.

Домоседка Ольга признается, что к вирусу относится с иронией. «В группу риска не вхожу, а так как дом покидаю крайне редко, шанс заболеть у меня минимальный», — отметила она. По ее словам, эпидемия не отразилась на ее жизни с возлюбленным: «Он занимается YouTube-каналом, я — стримами. Работа творческая, распорядка нет, и режим дня поэтому очень необычный». Ольга отметила, что работать ей приходится не больше пяти часов в день.

Ей очень нравится находиться дома и заниматься его обустройством. Людям на самоизоляции она посоветовала декорировать жилище красивыми вещами и поставить на стол цветы. Благодаря этому, по ее мнению, жизнь заиграет новыми красками. Она отметила, что предпочитает интернет-магазины обычным. Единственное, ради чего ей приходится выбираться из дома, — чтобы приобрести художественные товары, так как хорошую кисточку или нужный оттенок краски не выбрать дистанционно.

Собеседник фотографа Евгений признался, что жизнь затворника осталась для него в прошлом. «Но специальность освоил именно благодаря затворничеству. Теперь счастлив», — говорит он. В период домоседства Евгений много учился и работал на фрилансе — разрабатывал сайты. Он подчеркнул важность занятий спортом для поддержания себя в форме, в период затворничества он каждое утро делал зарядку. Всем, кто сейчас находится на самоизоляции, он посоветовал освоить что-то новое и не забывать пить витамины.

Бывший домосед Анатолий считает, что быть затворником очень легко: «Продукты, одежду и лекарства доставят на дом. В сети можно учиться чему угодно — от программирования до резьбы по дереву. Говорят, сейчас многие образовательные платформы сделали бесплатный контент на время пандемии — это очень здорово». Сейчас Анатолий работает курьером, но очень хочет вернуться на фриланс и вести уединенный образ жизни.

Одиночное заключение

44-летний американский журналист Джейсон Резаян, возглавлявший тегеранское бюро газеты Washington Post, поделился своим опытом пребывания в изоляции. В ноябре 2015 года его осудили за шпионаж. Резаян провел в иранской тюрьме 544 дня, некоторое время сидел в одиночной камере. «Хотя самоизоляция отличается от тюремного заточения, долгое пребывание вдали от внешнего мира преподнесло мне несколько ценных уроков», — рассказал он.

Джейсон Резаян

Джейсон Резаян

Фото: Chip Somodevilla / Getty Images

Журналист посоветовал не засиживаться в социальных сетях и на развлекательных платформах: «Разумеется, надо быть реалистами: мы не сможем полностью отказаться от интернета. Но я настоятельно рекомендую проводить как можно больше времени без интернета и телевизора, особенно после работы». Резаян признался, что в тюрьме ему было сложно жить без возможности выйти в сеть, однако благодаря этому лишению он научился долго удерживать внимание на одной задаче.

Резаян призвал людей на карантине или в самоизоляции больше читать. Он вспомнил, как после 49 дней пребывания в одиночной камере ему дали доступ к книгам: «Чтение волшебным образом помогало мне сбежать от мрачной действительности. Кроме того, благодаря книгам я стал чувствовать себя ближе к внешнему миру. Они показали мне, что я могу перенести любое, даже самое непростое испытание».

Отложите телефон в сторону, закройте ноутбук и придумайте себе занятие, для которого не требуется гаджет. Например, проведите время с любимыми

Джейсон Резаян, американский журналист

Также журналист рекомендовал заниматься спортом в любых обстоятельствах: «Думаю, у вас найдется немного пространства, чтобы пройтись. Если есть такая возможность, ходите по лестницам». Даже в одиночной камере длиной 2,5 метра Резаян занимался физкультурой. «Спорт — один из лучших способов укрепить психику», — добавил он.

Резаян напомнил, что рано или поздно все наладится, и люди вернутся к привычному для них укладу жизни. Чтобы успокоиться, журналист предложил немного помечтать о будущих поездках и знакомствах с интересными людьми.

В заключение американец посоветовал каждый день находить как можно больше поводов для смеха и всюду искать возможности для саморазвития: «Поверьте, возможности окружают вас в изобилии. Если я смог найти их в одиночной камере, вы без труда отыщете их в вашей гостиной».

Вероника Гавриленко