

„Kosmiczne wyzwanie”.

Jak przetrwać w czasie pandemii?

Okoliczności w jakich przyszło nam funkcjonować na dzień dzisiejszy jeszcze 2 miesiące temu były możliwe wyłącznie jako scenariusz filmowy. Z wolnego świata, pełnego perspektyw i miejsc, które chcielibyśmy zwiedzić zostało nam nasze mieszkanie czy dom z kawałkiem ogrodu. Taka nagła zmiana okraszona ogromną dawką lęku przed nieznanym, zamknięta w czterech ścianach z naszymi najbliższymi - może skutkować różną konstelacją scenariuszy. Większość z nich rozwijać się może w klimacie napięć, a nawet konfliktów. Każdy z nas przyzwyczył się do Przestrzeni (rozumianej nie tylko fizycznie), co więc zrobić gdy ta przestrzeń została nam tak nagle i brutalnie odebrana?

W zaistniałych okolicznościach może warto zasięgnąć porady tych, którzy znajdowali się w ekstremalnie małej przestrzeni, a ich funkcjonowanie i praca zawodowa są bardzo odpowiedzialne i stresujące. Mam tu na myśli astronautów. Wyobraźmy sobie w jakich warunkach żyją podczas misji i jakie obciążenie psychiczne im towarzyszy? Lęk, stres, napięcie, troska o bliskich... - w natężeniu ekstremalnym, można by powiedzieć kosmicznym. Czy jednak nie brzmi to odrobinę znajomo?

Narodowa Agencja Aeronautyki i Przestrzeni Kosmicznej (NASA) przygotowuje astronautów do przetrwania trudów misji kosmicznych. Kandydat na kosmonautę jest poddawany licznym próbom wysiłkowym, testom sprawnościowym oraz merytorycznym. W toku przygotowań do wylotu, na tak trudną misję, sprawdzane są także jego kompetencje dotyczące funkcjonowania w zespole.

Poniżej zaprezentowano umiejętności jakie muszą posiadać astronauta przed wyprawą na misję kosmiczną.

Najważniejszą kompetencją jest **komunikacja**. Trywialne ale prawdziwe. Któż z nas nie potrafi się komunikować? Czy to za pośrednictwem słów czy gestów. Wydaje nam się, że mamy to opanowane. Warto jednak się zastanowić czy mówisz w taki sposób, że odbiorca Cię rozumie, a słuchasz w taki sposób, że rozumiesz przekaz jaki niesie dla Ciebie nadawca? W sytuacjach stresowych zdarza nam się mówić szybko, niezrozumiale, używając skrótów myślowych, a to wszystko jest okraszone wysokim natężeniem emocji. Trudno z takich komunikatów odczytać przekaz czy rozszyfrować intencję. Daje to szerokie pole do tego, abyśmy sami domyślali się - co autor miał na myśli. Jest to furтка do nieporozumień, a co za tym idzie - do konfliktów.

Wskazówka

Mów konkretnie, jakie są Twoje oczekiwania i potrzeby. Unikaj pozostawiania marginesu na domyślanie się. Jeśli czujesz, że rodzi się nieporozumienie - wyjaśnij sprawę, jeśli towarzyszą wam silne emocje, daj sobie czas by opadły. Nie załatwiaj sprawy „na gorąco”.

Kolejną umiejętnością jest **praca zespołowa**. Dotyczy ona zarówno zmiany służbowej, pracy wydziału, ale także funkcjonowania w rodzinie. Jak się odnaleźć i zaadaptować do sytuacji niepewności i nieznanego dotąd zagrożenia? To, co pomaga to zdecydowanie zaufanie w zespole. Zadaniem dowódcy formalnego lub tego nieformalnego („głowy rodziny”) jest przyjęcie na siebie odpowiedzialności za zespół oraz adaptacja do zmieniającej się sytuacji. Nie oznacza to jednoosobowej decyzyjności. Słuchanie członków zespołu oraz wspólne tworzenie rozwiązania sytuacji również pozytywnie wpływa na jego funkcjonowanie. Niemniej jednak ostateczna decyzja, podział zadań oraz odpowiedzialność za ich realizację spoczywa na liderze. Do jego obowiązków należy także udzielanie wskazówek, pomoc w trudnościach oraz dawanie i wysłuchanie informacji zwrotnych.

Wskazówka

Upewnij się, że wyznaczone zadanie jest sprecyzowane w jasno i konkretnie a osoba, która ma wykonać je dysponuje odpowiednimi do tego narzędziami.

Trzecia kompetencja dotyczy **dbania o siebie**. Jak często zdarza Ci się zadbać o wszystkich wokół, po czym wieczorową porą orientujesz się, że nie zjadłeś nawet śniadania? Kierując się zasadą „dobry ratownik to zdrowy i żywy ratownik” warto byłoby tu dopisać również dbający o siebie i swoje potrzeby! O istocie tej umiejętności może świadczyć chociażby zalecenia NASA mówiące o tym, że na produktywność astronautów wpływ ma między innymi higiena snu, zarządzania czasem i dbałość o dobry nastój. Dotyczy to także znajomości własnych mocnych i słabszych stron. Dzięki uzyskiwanemu wsparciu osób bliskich, członków zespołu oraz otrzymywanych od nich informacjom na temat naszego działania możemy realizować swoje zadania, a nawet się rozwijać. To co najważniejsze, to znalezienie złotego środka pomiędzy czasem na pracę i odpoczynek. Jeśli twierdzicie, że nie macie na to czasu lub nie potraficie tego - pamiętajcie, astronauta zamknięci na stacji kosmicznej są w stanie to zrobić. Wy także!

Wskazówka

Jeśli Twoje ciało daje znaki (ból pleców, karku, przemęczenie), nie lekceważ tego! W takim stanie Twoja produktywność i koncentracja spada.

Kolejny ważny aspekt przetrwania w obecnym czasie to **troska o zespół**. Z tym jednak bardzo często nie mamy kłopotu. Zdarza się bowiem, że realizujemy ten punkt kosztem własnym, o czym była mowa wcześniej. Jest to również związane z tym, jak jednostka oddziałuje na zespół. Zdrowie psychofizyczne każdego z nas przekłada się na naszą zmianę czy rodzinę. Cierpliwość i reagowanie na znaki świadczące o przemęczeniu lub stresie mogą zapobiec eskalacji napięcia. Wspólnie realizowane zadania czy aktywny odpoczynek sprzyjają rozładowaniu napięć.

Wskazówka

Jeśli widzisz, że ktoś z zespołu jest przemęczony i zestresowany, powiedz mu o tym z troską i empatią („Widzę, że jesteś zestresowany/ zmęczony. Mogę coś dla Ciebie zrobić/ jakoś pomóc”).

Ostatnia umiejętność na jaką zwracają uwagę szkoleniowcy NASA to **atmosfera w zespole czy rodzinie**. Czas jaki jest przed nami powinien zdecydowanie być nastawiony na współpracę, a nie na rywalizację. Nastawienie dotyczące tego kto więcej, mocniej lub lepiej coś zrobi, wymyśli czy wykonana nie popłaca. Nie buduje a dzieli.

Wskazówka

Chwal i doceniaj! Organizuj wspólne zajęcia, ale zostaw także przestrzeń na to, by każdy z członków zespołu/ rodziny mógł wykorzystać czas według własnych potrzeb. W sytuacji konfliktu pamiętaj, że tylko spokój może nas uratować!

Podsumowując powyższe zalecenia wspomnieć można anegdotę krążącą w sieci o mężczyźnie, który w czasie odbywanej kwarantanny społecznej odkrył, że jego rodzina jest całkiem fajna bo okazało się, że syn zdał maturę, córka studiuje a żona robi habilitację.

Spójrz na obecną sytuację z tej perspektywy. Czy na pewno znasz swoich bliskich/ członków zmiany? Słyszę te głosy twierdzące, ale... czy NA PEWNO? Co oglądają lub czytają Twoje dzieci? Czym zajmuje się partnerka w czasie wolnym? Jakie jest hobby kolegi ze zmiany? To jest przestrzeń na odkrywanie!

Jeśli trudno Ci bez możliwości wyjścia na spacer, żeby „pomyśleć”?! Astronauci też nie mają tej możliwości i radzą sobie inaczej. Potraktujmy ten czas jako swoistą misję na Marsa! Ta misja zakończy się sukcesem jeśli po pierwsze przetrwamy, a po drugie nauczymy się czegoś nowego o sobie i ludziach wokół.

Na podstawie:

Suddenly Stuck at Home? After 20 Years at the Space Station, NASA Teaches These 5 Success Behaviors to Stay Positive and Be Productive in Small Spaces by Bill Murphy Jr.

<https://www.inc.com/bill-murphy-jr/suddenly-stuck-at-home-after-20-years-at-space-station-nasa-teaches-these-5-success-behaviors-to-stay-positive-be-productive-in-small-spaces.html?fbclid=IwAR1b1bguoOmMhWtHVhbFZX3ZQOnsCXhoLEW-AHUv5MjcUKreAykOesqMDkY>
z dnia 24.03.2020.

psycholog kujawsko-pomorskiej komendy wojewódzkiej PSP
kpt. dr Anna Kornetowska