



قريب المدى

التأثير

8

الفرصة

ماذا لو استلهمنا من رحلات الفضاء أساليب جديدة في التعامل مع شعورنا بالوحدة على الأرض؟

الصحة النفسية الفضائية

تشكيل اتحاد عالمي يضم خبراء من تخصصات متعددة بما فيها البحث الأكاديمي، وعلم النفس السريري، وعلم نفس الفضاء، وعلوم الأعصاب، بهدف الاستفادة من الرؤى والنظريات حول عزلة رواد الفضاء خلال إقامتهم في الفضاء لمدة طويلة في تعزيز فهمنا للوحدة وتحسين طريقة تعاملنا معها على الأرض.

المتغيرات الغامضة

القيم المجتمعية، التعاون

التوجهات العالمية الكبرى

تزايد الاهتمام بالصحة المتقدمة والتغذية

الاتجاهات السائدة

الشراكة بين القطاعات مستقبل الفضاء التعاون الدولي إطالة العمر والحيوية الصحة النفسية

القطاعات المتأثرة

تقنية المعلومات والاتصالات السلع الاستهلاكية والخدمات والبيع بالتجزئة أمن المعلومات والأمن السيبراني علم البيانات والذكاء الاصطناعي وتعلم الآلة السلع والخدمات الرقمية التعليم الخدمات الحكومية الصحة والرعاية الصحية التقنيات الغامرة التأمين وإعادة التأمين وسائل الإعلام والترفيه المعادن والتعدين الخدمات المهنية العقارات السفر والسياحة المرافق العامة



الواقع الحالي

يؤثر الشعور بالوحدة سلباً على جودة حياة الإنسان³¹⁷ يزيد بشكل غير مباشر خطر الإصابة بمشاكل صحية مختلفة، مثل تدهور صحة القلب والخرف والموت المبكر.³¹⁸ ورغم أن معدلات الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية تختلف من منطقة إلى أخرى وبين المجموعات العرقية والاجتماعية، إلا أنها بلا شك معدلات مثيرة للقلق.³¹⁹ ففي صفوف المراهقين مثلاً، تسجل منطقة جنوب شرق آسيا أدنى المعدلات، بينما تسجل منطقة شرق المتوسط أعلى المعدلات،³²⁰ كما تعاني أوروبا الشرقية من الشعور بالوحدة أكثر من أوروبا الشمالية.³²¹ أما في أستراليا، فيشعر 34% من البالغين بالوحدة، بينما هناك 43% في الولايات المتحدة الأمريكية يفتقرون إلى الأصدقاء أو يشعرون بالعزلة أو بأن علاقاتهم سطحية.³²²

إن تحقيق التوازن العاطفي وضبط حالات تغيّر المزاج، بما فيها الاكتئاب والقلق، أمران مهمان جداً لصحة رواد الفضاء النفسية والعقلية ونجاح مهماتهم،³²³ فبالتركيز على الشعور بالعزلة والرتابة في الفضاء، إلى جانب العيش في بيئة محصورة ومقيدة قد يؤثر سلباً على رواد الفضاء وظهور بعض الأعراض مثل التعب واضطراب النوم؛ كما قد تؤثر أيضاً خصائص المركبة الفضائية، مثل الضوء والضوضاء ودرجة الحرارة، على صحتهم النفسية³²⁴ ويسلط برنامج البحوث البشرية التابع لوكالة "ناسا" الضوء على 7 جوانب حيوية لتعزيز الصحة النفسية لمساعدة رواد الفضاء على إدارة الضغط النفسي ومواجهة المواقف الصعبة.³²⁵ ويؤثر هذا التطور في مجال البحث والتكنولوجيا على نجاح المهمات الفضائية كما يساعد في الحفاظ على صحة رواد الفضاء بعد عودتهم منها.³²⁶

فمعالجة شعور رواد الفضاء بالوحدة قبل البعثات وأثناءها وبعدها أمر في غاية الأهمية، وهناك عدة أساليب لذلك من بينها استخدام أداة الذكاء الاصطناعي "آي فويس" التي طورها مركز طب الفضاء في كلية لندن الجامعية، والتي تكتشف شعور رواد الفضاء بالتعب، أو مجموعة أدوات خاصة بعلماء نفس الفضاء تتبنى استراتيجيات من مختلف المهن التي تتطلب قضاء وقت في عزلة عن الآخرين لمكافحة الشعور بالوحدة والضغط النفسي.³²⁷ وقد اتخذت خطوات بالفعل من أجل محاكاة ودراسة الحياة في الفضاء من خلال بعثة أرسلتها وكالة "ناسا" للسكن على كوكب المريخ حملت اسم "محاكاة واستكشاف صحة وأداء الطاقم".³²⁸



يؤثر الشعور بالوحدة سلباً على جودة حياة الإنسان

يزيد بشكل غير مباشر خطر الإصابة بمشاكل صحية مختلفة



الفرصة المستقبلية

من الممكن الاستفادة من أبحاث الفضاء لتعزيز الصحة النفسية والتعامل مع الشعور بالوحدة من خلال إنشاء اتحاد عالمي يتألف من مجموعة من الخبراء من تخصصات متعددة تضم باحثين أكاديميين، وخبراء في علم النفس السريري، وعلماء نفس في مجال الفضاء، وعلماء أعصاب.

في هذا الاتحاد، يحلل الباحثون تجارب رواد الفضاء الذين يتحملون فترات طويلة من العزلة في محطة الفضاء الدولية وأثناء رحلاتهم،³²⁹ عبر إجراء مقابلات معهم تركز على بعض العوامل البيئية المتعلقة مثلاً بالضوضاء والإضاءة وجودة الهواء والطبيعة والخصوصية³³⁰ والتفاعلات الاجتماعية وعوامل أخرى من شأنها أن تؤدي إلى ظهور بعض المشكلات مثل القلق والاكتئاب والضغط النفسي، والتي يعاني منها البشر في مختلف أنحاء العالم.³³¹ وستساعدنا هذه البحوث والتحليلات في التعامل مع الشعور بالوحدة على الأرض. فعلى سبيل المثال، هناك تمارين لتعزيز المرونة يمارسها رواد الفضاء لتحمل الضغوط النفسية في الفضاء، مثل تقنيات إدارة الضغط النفسي والاستراتيجيات السلوكية المعرفية، والتي يمكن دمجها في طرق العلاج التي يعتمد عليها خبراء الصحة النفسية والعقلية.

الإيجابيات

يمكن معالجة الشعور بالوحدة بطريقة مبتكرة من خلال دمج الرؤى المتعلقة بالصحة النفسية التي تتوصل إليها الأبحاث في مجال الفضاء مع نتائج الأبحاث التي يجريها العلماء على الأرض، مما يعزز التلاحم الاجتماعي ويحسن الإنتاجية وجودة الحياة.

المخاطر

من الصعب دمج الحلول المتعلقة بالصحة النفسية القائمة على أبحاث الفضاء ضمن الأطر الثقافية والاجتماعية والاقتصادية المتنوعة للحياة على الأرض، كما أن هذه الحلول قد لا تنطبق على معالجة الشعور بعدم مبالاة المجتمع بالفرد نتيجة إحساسه بالوحدة.



في أستراليا، يشعر

%34

من البالغين بالوحدة



%43

في الولايات المتحدة
الأمريكية يفتقرون إلى
الأصدقاء أو يشعرون
بالعزلة