

PHƯƠNG PHÁP MỚI ĐỂ VƯỢT QUA CÁC THỬ THÁCH VỀ SỨC KHỎE TRONG VŨ TRỤ

Khi NASA chuẩn bị đưa con người quay trở lại mặt trăng rồi sau đó đến sao Hỏa, các nhà tâm lý học cũng trong quá trình tìm hiểu những thử thách mà các nhà du hành vũ trụ sẽ phải đối mặt trong hành trình lâu dài hơn với nhiều đ`

Khi NASA chuẩn bị đưa con người quay trở lại mặt trăng rồi sau đó đến sao Hỏa, các nhà tâm lý học cũng trong quá trình tìm hiểu những thử thách mà các nhà du hành vũ trụ sẽ phải đối mặt trong hành trình lâu dài hơn với nhiều đòi hỏi khắt khe hơn các cuộc hành trình vào vũ trụ trước đó. Mới đây họ đã trình bày chi tiết về các thử thách về sức khỏe tinh thần tại Hội nghị thường niên lần thứ 115 do Hiệp hội tâm lý học Hoa Kỳ tổ chức, đồng thời giới thiệu một chương trình máy tính tương tác mới có thể giúp xác định rõ các thử thách tâm lý xã hội trong vũ trụ.

Nhà tâm lý học Marc Shepanek thuộc cơ quan OCHMO (Office of the Chief Health and Medical Officer) tại NASA cho biết: "Những bài học rút ra từ quá khứ, nghiên cứu trong các môi trường khắc nghiệt nhất, rèn luyện và các biện pháp đối phó với áp lực về tâm lý là những vấn đề mà NASA đang trong quá trình tìm hiểu giúp ích cho chương trình khám phá thế hệ sắp tới".

Theo các nhà tâm lý học, chuyến du hành dài hơn đồng nghĩa với việc các phi hành gia sẽ phải đối mặt với các áp lực tâm lý căng thẳng khi họ phải điều chỉnh để thích nghi với môi trường nằm cách Trái Đất quá xa. Môi trường này có thể dẫn đến tình trạng suy nhược cũng như các bất đồng nội tại. Tại hội nghị chuyên đề lần đầu tiên do APA tổ chức người ta hướng đến các thử thách về tâm lý của việc quay trở lại mặt trăng và đến sao Hỏa.

Nhà du hành vũ trụ Bruce McCandless người Hoa Kỳ trong không gian khi thực hiện nhiệm vụ Tàu con thoi Challenger 1984. (Ảnh: NASA)

Về mặt lịch sử, các nhà du hành vũ trụ bất đắc dĩ phải thừa nhận gặp các vấn đề về sức khỏe cử xử và tinh thần do lo sợ bị đưa trở lại mặt đất. Nhà tâm lý học James Carter cùng các cộng sự đang trong quá trình phát triển các chương trình máy tính tương tác được đặt tên là Trạm vũ trụ ảo, sử dụng dữ liệu đầu vào từ 13 nguyên phi hành gia NASA kỳ cựu. Họ đã từng bay trên

International Space Station, Mir và Skylab. Hệ thống hiện đang được đánh giá theo các thử nghiệm điều trị ngẫu nhiên được kiểm soát. Chương trình tương tác sẽ giúp các phi hành gia phòng ngừa, phát hiện, đánh giá cũng như xử lý các vấn đề tâm lý của riêng họ. Họ sẽ học cách đối phó với hiện tượng suy nhược cũng như học cách làm thế nào để giải quyết bất đồng với các phi hành gia khác.

Carter phát biểu: “Những vấn đề về sức khỏe hành vi có thể làm cản trở thành công của hành trình, đặc biệt là đối với những chuyến bay vào vũ trụ trong thời gian dài đến Trạm vũ trụ quốc tế, mặt trăng hay sao Hỏa. Công cụ phần mềm tự dẫn đường này sẽ cung cấp giải pháp điều trị tức thì và riêng tư ngay cả khi bệnh nhân ở cách xa Trái Đất nhiều dặm”. Trạm vũ trụ ảo vừa mới được triển khai tại Nam Cực.

Tuy nhiên khi các phi hành gia hướng đến mục tiêu khám phá các hành tinh mới, điều mà họ bỏ lại đằng sau là điều trước nhất trong tâm trí họ. Họ sẽ phải giới hạn liên lạc với gia đình, liên lạc qua radio với bộ phận kiểm soát sẽ bị trì hoãn, có lẽ vào khoảng 40 phút. Trong bài thuyết trình của mình, chuyên gia nghiên cứu xã hội học gia đình Phyllis Johnson đã phân tích các cuộc phỏng vấn với những phi hành gia đã dành rất nhiều thời gian trong vũ trụ. Họ xác định điều họ cảm nhận được là vai trò của NASA, của bản thân họ cũng như của gia đình họ trong việc tạo ra một “mái ấm” trong suốt hành trình của họ. Johnson cho biết: “Ví dụ, họ nhấn mạnh đến vai trò của việc liên lạc thường xuyên về công việc, quần chúng và giáo dục. Tất cả các yếu tố này cung cấp cho họ sự liên hệ với Trái Đất và giúp giảm cảm giác về sự cô lập trong họ”.

Các nhà tâm lý học cũng tìm kiếm trong lịch sử các chỉ dẫn cho hành trình trong tương lai. Nhà tâm lý học Peter Suefeld cho biết: “Sự kiện thăm dò Trái Đất là hình ảnh gần gũi nhất phản chiếu sự kiện thăm dò sao Hỏa. Các nhà thám hiểm dù trên mặt đất hay trong lòng biển đều bị mắc kẹt với những điều chưa thể biết, thường là trong khoảng thời gian kéo dài đến nhiều năm”. Cũng giống như các nhà thám hiểm vũ trụ, họ rất ít hoặc thậm chí không hề liên lạc với gia đình, họ phải cũng phải tìm ra các phương thức để đối phó với hiểm nguy cũng như những khó khăn lạ lẫm không thể dự đoán trước được. Nhật ký ghi lại hành trình trên biển và trên mặt đất, máy đo tốc độ tàu cũng như thư từ đang được nghiên cứu lại để có được thông tin về cách thức mà các nhà thám hiểm đối phó với sự nhàm chán, tính nổi loạn và sự bất đồng quan điểm. Có lẽ đây là phương thức tốt nhất để dự đoán một vài khía cạnh trong các hành trình lâu dài của tương lai.