

理解孤獨感



孤獨感源自於渴望與他人建立更多連結或更親密的關係。它不僅僅是獨處而已。即使身處人群之中，若這些關係缺乏意義或支持，你可能仍會感到孤獨。

孤獨感可能影響人生任何階段的人。這是種個人化的體驗，每個人感受都不盡相同。無論你當下的感受為何，重要的是記住你的情緒都是真實的，而且援助管道始終存在。

約1/4的澳洲人感到孤獨。

1/3的澳洲人表示自己沒有歸屬的朋友群體。

55%的澳洲人缺乏陪伴。

徵兆與影響

孤獨感對每個人來說可能都不盡相同。常見的經歷包括：



感到被忽視或與他人疏離

覺得自己無足輕重，或難以與他人建立連結。



疏遠他人

逃避曾經喜歡的人際活動。



情緒耗竭

難以激勵自己完成日常事務。



睡眠或食慾改變

持續感到疲憊，或發現飲食習慣產生變化。



陷入過度思考的循環

擔心沒人在乎，或覺得獨處反而更好。



壓力與緊繃感加劇

更容易焦躁、易怒或情緒枯竭。

成因

財務壓力可能源自多種經歷，例如：

生活變動

失去重要的人、搬遷新環境，或進入求學、退休等人生新階段。

人際連結困難

受社交焦慮所苦、感到被排擠，或難以建立深刻關係。

孤立狀態

獨居、遠距工作、缺乏社交機會，或行動交友受限。

文化或個人差異

適應新國家、語言或社群，或感覺自己與周遭格格不入。

自我懷疑

擔心自己不夠好、害怕被拒絕，或感覺他人不想與你建立連結。

花太多時間上網

社群媒體可能讓人誤以為其他人都緊密連結且過得很好，即使事實並非如此。

感到孤獨從來不是你的錯。無論原因為何，都有方法能幫助你應對這些感受。請記住，每個階段都能獲得支持。

辨識孤獨出現的時機與方式

制定如下計劃能幫助你預先準備可能引發孤獨感的情境。這能讓你更容易察覺當下狀況，並採取有益心理健康的應對方式。

孤獨管理計劃

預先察覺

什麼會讓我感到孤獨？

例如：特定時段、社群媒體、獨處過久

辨識症狀

我可能產生什麼感受或反應？

例如：缺乏動力、過度思考、逃避人群

管理

哪些小步驟能有所幫助？

例如：打電話給朋友、出門走走、參加課程、擔任志工、加入健行團或跑步社團



實用的管理策略



承認你的感受

感到孤獨是正常的。允許自己察覺情緒，不要責備自己或認為「應該」有不同的感受。



重新與他人建立連結

聯繫你信任的人，或嘗試加入一個團體、課程或活動，在那裡你可以遇到志趣相投的人。



嘗試接地技巧

握著一個能让你安心的物品、運用五感練習，或是緩慢深呼吸，都能幫助你在當下平靜身心。



限制社交媒體使用時間

花太多時間上網會讓孤獨感更加沉重。朝著面對面或有意義的互動邁出小步伐會有所幫助。



善待自己

建立或重建連結需要時間。按照自己的步調前進，並為自己踏出的每一小步給予肯定。



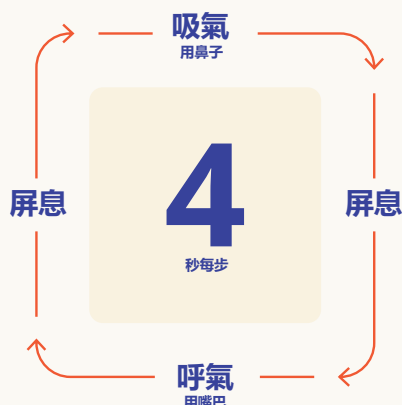
寫一封信給未來的自己

將你的想法、希望和感受化為文字，能幫助你更貼近自己，並看清前進的方向。

想立即嘗試些什麼嗎？

如果你此刻感到孤獨，小小的行動能幫助你找回踏實感。試試箱式呼吸、運用五感，或寫下你的想法和感受，轉移注意力並重新與自己連結。

箱式呼吸法



5感技巧

尋找...



5個你能看見的東西



4個你能觸摸的東西



3個你能聽見的東西



2種你能聞到的東西



1種你能嚐到的東西

記錄你的思緒與感受



我現在感受到哪種情緒？

這個情緒在我身體的哪個部位顯現？

它可能想告訴我什麼？



每人情況不同，適合他人的方法未必適合你，這很正常。

關鍵在持續嘗試，直到找到最有效的方式。

何時該尋求協助

當出現以下情況時，建議諮詢專業醫療人員：

- ✓ 大部分時間都感到孤獨，且情況沒有改善。
- ✓ 這影響了你的情緒、自尊或對未來的看法。
- ✓ 發現很難重新與朋友、家人或曾經喜歡的活動建立連結。
- ✓ 感到絕望、不堪重負，或覺得事情永遠不會改變。
- ✓ 因為孤獨感過於沉重而開始逃避人群或責任。
- ✓ 在感到孤獨的同時，也經歷焦慮、憂鬱或有自我傷害的念頭。

尋求支持可能讓人感到困難，但你不必獨自面對孤獨。

現有的支持能幫助你感到更有連結與希望。

支援服務就在身邊

理解並應對孤獨，並非必須獨自完成的事。

前往我們的**支援工具箱**，尋找更多實用策略，並發現能提供協助的全國與地方支援服務。

支援工具箱還提供各種心理健康與福祉主題的資訊，你可以根據自身需求隨時探索。

請造訪 lifeline.org.au/loneliness/services 或掃描QR碼開始行動。



若此刻感到不堪負荷，生命隨時為你提供支持。

我們的服務全年無休，每週7天、每天24小時待命。

- ☎ 請致電 13 11 14
- ✉ 傳送簡訊至 0477 131 114
- 💬 線上即時對話請至 lifeline.org.au/crisis-chat

若生命面臨危險，請立即撥打 000。