

理解孤独



孤独是一种渴望与他人建立更多联系或更亲密关系时产生的感受。它不仅仅关乎独处。即使身处人群之中，若这些关系缺乏意义或支持，你仍可能感到孤独。

孤独可能影响人生任何阶段的任何人。这是一种因人而异的个人体验。无论你怎么感受，重要的是记住你的情绪是正当的，并且援助始终存在。

约1/4的澳大利亚人感到孤独。

1/3的澳大利亚人表示自己不属于任何朋友群体。

55%的澳大利亚人缺乏陪伴。

症状与影响

孤独感对每个人而言可能不尽相同。常见表现包括：



感到被忽视或与他人疏离

仿佛自己无足轻重，或始终无法与他人建立真正联结。



疏远他人

回避曾经喜爱的人或活动。



情感耗竭

难以激励自己完成日常事务。



睡眠或食欲变化

持续感到疲惫，或察觉饮食习惯改变。



陷入过度思考

担心无人关心，或觉得独处反而更好。



压力与紧张加剧

更容易焦虑、烦躁或情感枯竭。

成因

财务压力可能源于多种经历，例如：

生活变故

失去至亲、迁居新环境，或进入人生新阶段如升学、退休等。

社交障碍

受困于社交焦虑、被孤立感，或难以建立深层关系。

孤立状态

独居、远程工作、社交机会受限，或行动社交受制约。

文化或个人差异

适应新国家、语言或社区，或感觉与周遭人格格不入。

自我怀疑

担心自己不够好、害怕被拒绝，或感觉他人不愿与自己建立联系。

过度沉溺网络

社交媒体可能营造出人人都在积极社交的假象——即便现实并非如此。

感到孤独从来不是你的过错。无论何种原因，总有方法能缓解这种情绪。请记住，整个过程中都能获得支持。

识别孤独感出现的时机与表现

制定如下计划能帮助你应对可能引发孤独感的场景。这能让你更容易觉察当前状态，并采取有益心理健康应对方式。

孤独管理计划

预判

什么会触发我的孤独感？

例：特定时段、社交媒体、独处过久

识别

我可能会产生什么感受或反应？

例：丧失动力、过度思考、回避社交

管理

哪些微小行动能带来改善？

例：联系朋友、外出走走、参加课程、志愿服务、加入徒步小组或跑团



实用的管理策略



承认你的感受

感到孤独很正常。允许自己觉察情绪，不要自责或认为“应该”保持积极。



重建人际联结

向你信任的人倾诉，或尝试加入一个团体、课程或活动，在那里你可以遇到志趣相投的人。



尝试接地技巧

握住一件能让你安心的物品，运用五感练习，或进行缓慢深呼吸，都能在当下帮助你平复身心。



限制社交媒体使用时间

花太多时间上网会加剧孤独感。朝着面对面或有意义的互动迈出一小步会有所帮助。



善待自己

建立或重建人际关系需要时间。按照自己的节奏来，并为每一个小进步肯定自己。



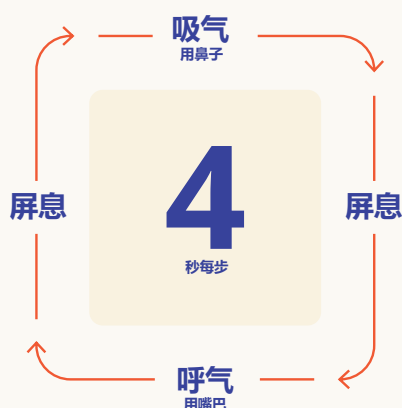
给未来的自己写一封信

将你的想法、希望和感受诉诸文字，能让你更贴近自己的内心和未来方向。

想立即尝试些什么？

如果此刻你感到孤独，小小的行动能帮助你找回踏实感。尝试**箱式呼吸**、**调动五感**或**记录**你的想法和感受，从而转移注意力并重新连接自我。

方块呼吸法



5感技巧

寻找...



5个你能**看见**的事物



4个你能**触摸**的物体



3种你能**听见**的声音



2种你能**闻到**的气味



1种你能**尝到**的味道

记录你的想法与感受



我现在最主要的情绪是什么？

这种情绪在身体的哪个部位最明显？

这种情绪可能想告诉我什么？



每个人情况不同，对他人有效的方法未必适合你，这很正常。

关键是要持续尝试，直到找到最适合你的方式。

何时寻求帮助

出现以下情况时，建议寻求专业帮助：

- ✓ 你大部分时间都感到孤独，且情况没有改善。
- ✓ 你感到绝望、不堪重负，或认为事情永远不会改变。
- ✓ 这影响了你的情绪、自尊或对未来的看法。
- ✓ 你因为孤独感太重而开始回避他人或责任。
- ✓ 你发现很难重新联系曾经喜欢的朋友、家人或活动。
- ✓ 你在感到孤独的同时，还伴有焦虑、抑郁或自我伤害的念头。

寻求支持可能很困难，但你不必独自面对孤独。

我们提供支持服务，帮助您建立更多联系并重拾希望。

支持触手可及

理解并应对孤独感，您无需独自面对。

前往我们的**支持工具箱**，寻找更多实用策略，发现能提供帮助的全国及本地支持服务。

支持工具箱还提供涵盖广泛心理健康与福祉主题的信息，你可根据需要随时按自己的节奏查阅。

访问 lifeline.org.au/loneliness/services 或扫描二维码开始获取帮助。



若此刻感到不堪重负，生命热线随时为你提供支持。

我们每周7天、每天24小时待命。

☎ 致电13 11 14

✉ 发送短信至0477 131 114

💬 在线聊天请访问lifeline.org.au/crisis-chat

若面临生命危险，请立即拨打000。