

Thấu hiểu sự cô đơn

Cô đơn là cảm giác xuất phát từ việc mong muốn được kết nối hoặc gần gũi hơn với người khác. Nó không chỉ đơn giản là ở một mình. Quý vị có thể cảm thấy cô đơn kể cả khi có sự hiện diện của mọi người xung quanh, nếu những mối quan hệ đó không có ý nghĩa hoặc không mang lại sự hỗ trợ.

Sự cô đơn có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai ở bất kỳ giai đoạn nào trong cuộc sống. Đây là trải nghiệm cá nhân mà mỗi người có thể có cảm nhận khác nhau. Dù quý vị cảm thấy thế nào, điều quan trọng là phải nhớ rằng cảm xúc của mình là chính đáng và quý vị luôn có sự hỗ trợ.



Ước tính cứ 4 người thì có 1 người Úc cảm thấy cô đơn.

Cứ 3 người thì có 1 người Úc cho rằng họ không cảm thấy bản thân thực sự gần gũi với một nhóm bạn bè nào.

55% người Úc không có bạn đồng hành.

Dấu hiệu & ảnh hưởng

Mỗi người sẽ có cảm nhận khác nhau về cảm giác cô đơn. Một số trải nghiệm phổ biến bao gồm:



Cảm thấy không được chú ý hoặc tách biệt

Cảm thấy như quý vị không quan trọng hoặc không thể kết nối với người khác.



Kiệt quệ về mặt cảm xúc

Cảm thấy khó khăn trong việc tự tạo động lực cho bản thân hoặc hoàn thành các công việc hàng ngày.



Bị cuốn vào vòng xoáy suy nghĩ quá nhiều

Lo lắng rằng không ai quan tâm đến mình hoặc cảm thấy tốt hơn khi ở một mình.



Tránh né người khác

Tránh xa mọi người hoặc hoạt động mà quý vị từng yêu thích.



Sự thay đổi ở giấc ngủ hoặc mức độ thèm ăn

Luôn cảm thấy mệt mỏi hoặc nhận thấy sự thay đổi trong thói quen ăn uống của mình.



Căng thẳng hoặc áp lực gia tăng

Cảm thấy căng thẳng, thất vọng hoặc kiệt quệ về mặt cảm xúc.

Nguyên nhân

Căng thẳng tài chính có thể phát sinh từ nhiều trải nghiệm khác nhau, chẳng hạn như:

Những thay đổi trong cuộc sống

Mất đi một người thân yêu, chuyển đến một nơi ở mới hoặc bắt đầu một giai đoạn mới của cuộc đời như đi học, học đại học hoặc nghỉ hưu.

Khó khăn trong việc kết nối

Đang phải chật vật để đối phó với chứng lo âu xã hội, cảm thấy bị xa lánh hoặc gặp khó khăn trong việc xây dựng các mối quan hệ có ý nghĩa.

Sự cô lập

Sống một mình, làm việc từ xa, có ít cơ hội gặp gỡ người khác hoặc bị kiểm soát về việc đi đâu và gặp ai.

Cảm thấy cô đơn không bao giờ là lỗi của quý vị. Dù nguyên nhân là gì, vẫn luôn có những cách giúp quý vị đối mặt và vượt qua cảm xúc của bản thân. Và hãy nhớ rằng, quý vị luôn được hỗ trợ và đồng hành trên từng chặng đường.

Sự khác biệt về văn hóa hoặc cá nhân

Thích nghi với một quốc gia, ngôn ngữ hoặc cộng đồng mới, hoặc cảm thấy khác biệt so với những người xung quanh.

Tự nghi ngờ bản thân

Lo lắng rằng mình không đủ tốt, sợ bị từ chối hoặc cảm thấy người khác không muốn kết nối với mình.

Dành quá nhiều thời gian trực tuyến

Mạng xã hội có thể khiến quý vị có cảm giác mọi người đều kết nối và hạnh phúc, dù thực tế không phải vậy.

Nhận biết thời điểm và cách thức biểu hiện của sự cô đơn

Việc có một kế hoạch như dưới đây có thể giúp quý vị chuẩn bị cho những tình huống có thể dẫn đến cảm giác cô đơn. Điều này có thể giúp quý vị dễ dàng nhận biết những gì đang xảy ra và phản ứng theo cách tích cực để hỗ trợ cho sức khỏe tinh thần của bản thân.

Kế hoạch kiểm soát cảm giác cô đơn

Dự đoán

Điều gì khiến tôi cảm thấy cô đơn?

ví dụ: một số thời điểm trong ngày, mạng xã hội, thời gian ở một mình quá nhiều

Nhận biết

Tôi có thể cảm thấy hoặc phản ứng như thế nào?

ví dụ: thiếu động lực, suy nghĩ quá nhiều, tránh xa mọi người

Kiểm soát

Những bước nhỏ nào có thể giúp ích?

ví dụ: gọi điện cho bạn bè, ra ngoài, tham gia lớp học, làm tình nguyện, tham gia nhóm đi bộ hoặc câu lạc bộ chạy bộ



Chiến lược kiểm soát thực tế



Thừa nhận cảm xúc của bản thân

Việc cảm thấy cô đơn là hoàn toàn bình thường. Hãy để bản thân nhìn nhận cảm xúc mà không đổ lỗi cho chính mình hoặc nghĩ rằng quý vị “nên” cảm thấy khác đi.



Kết nối lại với những người khác

Hãy liên hệ với người mà quý vị tin tưởng hoặc thử tham gia một nhóm, lớp học hoặc hoạt động nào đó nơi quý vị có thể gặp gỡ những người có cùng sở thích.



Thử kỹ thuật định tâm

Việc giữ một vật gì đó để định tâm, vận dụng bài tập năm giác quan hoặc hít thở sâu, chậm rãi có thể giúp quý vị bình tĩnh lại trong giây lát.



Hạn chế thời gian sử dụng mạng xã hội

Việc dành quá nhiều thời gian trực tuyến có thể khiến cảm giác cô đơn trở nên nặng nề hơn. Những bước nhỏ hướng tới việc gặp gỡ trực tiếp với người khác hoặc các mối quan hệ có ý nghĩa có thể sẽ rất hữu ích.



Hãy tử tế với chính mình

Việc xây dựng hoặc tái thiết các mối quan hệ cần có thời gian. Hãy đi theo nhịp độ của riêng mình và tự khen ngợi bản thân sau mỗi bước đi nhỏ.



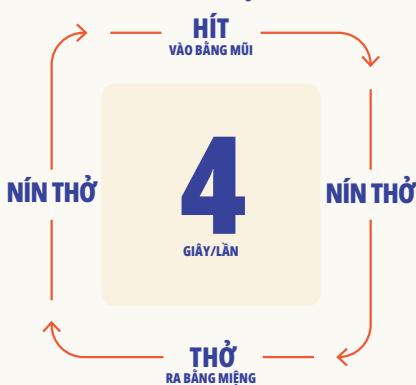
Viết một lá thư cho bản thân quý vị của tương lai

Việc diễn đạt suy nghĩ, hy vọng và cảm xúc của mình thành lời có thể giúp quý vị cảm thấy được kết nối hơn với bản thân và mục tiêu mình đang hướng tới.

Quý vị có muốn thử làm gì đó ngay không?

Nếu quý vị đang cảm thấy cô đơn vào lúc này, những hành động nhỏ có thể giúp quý vị cảm thấy định tâm hơn. Hãy thử **thở hộp**, **sử dụng năm giác quan** hoặc **viết nhật ký** suy nghĩ và cảm xúc của quý vị để tránh bận tâm đến những điều tiêu cực và tìm lại được chính mình.

THỞ HỘP



KỸ THUẬT 5 GIÁC QUAN

Hãy chú ý đến...



5 thứ quý vị có thể **nhìn thấy**



4 thứ quý vị có thể **cảm nhận**



3 thứ quý vị có thể **nghe thấy**



2 thứ quý vị có thể **ngửi thấy**



1 thứ quý vị có thể **nếm được**

VIẾT NHẬT KÝ SUY NGHĨ & CẢM XÚC



Tôi đang trải qua cảm xúc gì?

Tôi cảm nhận điều đó từ đâu trên cơ thể?

Nó đang muốn nhắn nhủ điều gì với tôi?



Không phải ai cũng như ai, vì vậy kỹ thuật này có thể có hiệu quả với người khác nhưng lại không hiệu quả với quý vị, và điều đó là bình thường.

Mấu chốt là phải tiếp tục thử nghiệm cho đến khi quý vị tìm ra phương pháp hữu ích nhất.

Wherever you are, help is at your fingertips with the **Support Toolkit**

➔ lifeline.org.au/toolkit

 **Lifeline**

Khi nào cần tìm kiếm sự giúp đỡ

Quý vị có thể cần nói chuyện với chuyên gia y tế nếu:

- ✓ Hầu như lúc nào quý vị cũng cảm thấy cô đơn và tình trạng đó không hề cải thiện.
- ✓ Nó ảnh hưởng đến tâm trạng, lòng tự trọng hoặc cách quý vị nhìn nhận tương lai.
- ✓ Quý vị thấy khó khăn khi kết nối lại với bạn bè, gia đình hoặc các hoạt động mà mình từng yêu thích.
- ✓ Quý vị cảm thấy tuyệt vọng, choáng ngợp hoặc cảm thấy mọi thứ sẽ không bao giờ thay đổi.
- ✓ Quý vị đang tránh xa mọi người hoặc các trách nhiệm vì cảm giác cô đơn trở nên quá nặng nề.
- ✓ Quý vị đang trải qua cảm giác lo lắng, trầm cảm hoặc có ý định tự làm hại bản thân cùng với sự cô đơn.

Việc tìm kiếm sự hỗ trợ có thể khó khăn, nhưng quý vị không phải đối mặt với sự cô đơn một mình.

Luôn có sự hỗ trợ giúp quý vị cảm thấy gắn kết hơn và có thêm hy vọng.

Luôn có sự hỗ trợ

Hiểu rõ và kiểm soát cảm giác cô đơn không phải là điều quý vị có thể tự mình làm được.

Truy cập **Bộ công cụ hỗ trợ** của chúng tôi để tìm thêm các chiến lược thực tế và tìm hiểu các dịch vụ hỗ trợ quốc gia và địa phương hữu ích.

Bộ công cụ hỗ trợ cũng cung cấp thông tin về nhiều chủ đề sức khỏe tâm thần và hạnh phúc mà quý vị có thể chủ động tìm hiểu bất cứ khi nào mình cần.

Truy cập lifeline.org.au/loneliness/services hoặc quét mã QR để bắt đầu.



Nếu hiện tại đang cảm thấy quá tải, Lifeline sẽ luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

Quý vị có thể liên hệ với chúng tôi bất cứ lúc nào, 24/7.

- ☎ Gọi đến 13 11 14
- ✉ Nhắn tin đến 0477 131 114
- 💬 Trò chuyện trực tuyến tại lifeline.org.au/crisis-chat

Nếu tính mạng của quý vị đang gặp nguy hiểm, vui lòng gọi 000.