

人際關係與身心健康

人際關係是我們情感健康的重要部分。無論是與家人、朋友或伴侶的健康連結，都能幫助我們管理壓力、建立自信並減少孤獨感。感受到被他人重視與支持，對我們的健康而言就如同食物與住所般重要。

若某段關係讓你感到焦慮、缺乏支持或情感耗竭，尋求協助是完全合理的。



所有人際關係都有高低起伏，但當問題持續存在時，就可能開始影響我們的日常感受。

關係問題的徵兆

每段關係的樣貌各不相同，但以下是一些常見的異常跡象：

- | | | | |
|---|---------------------------------------|---|--------------------------------------|
|  | 感到疏離
對話變得勉強，或相處時不再感到愉快。 |  | 信任問題
嫉妒、控制行為或不誠實等情況導致關係緊張。 |
|  | 頻繁爭吵
衝突經常發生，且相同問題不斷重演卻無法解決。 |  | 逃避相處
你寧願獨處，或相處後感到精疲力竭。 |
|  | 感到不被支持
你的需求、感受或意見似乎不被重視或考慮。 |  | 遭受虐待
沒有人有權控制、恐嚇或傷害你。 |

若懷疑自己正遭受虐待，支援管道隨時可用。
請撥打1800RESPECT (1800 737 732)，每週7天、每天24小時提供保密支援與諮詢服務。

影響

當關係令人感到困難或不安全時，可能從多方面影響你的心理健康與整體福祉，包括：



感到壓力更大或更焦慮

持續的衝突或緊張會讓你感到不安、不堪重負或情緒耗竭。



情緒變化

關係困境會讓你感到悲傷、沮喪或易怒，使日常生活更加艱難。



低自尊

感到被忽視、批評或不被欣賞，會逐漸改變你對自己的看法。



睡眠問題

擔憂、壓力或情感痛苦會讓人難以入睡或保持睡眠。



失去動力

感到疏離或缺乏支持會消耗你的精力，讓工作、嗜好或自我照顧變得困難。



疏遠他人

當一段關係出現問題時，你可能會開始逃避社交場合或疏遠其他關心你的人。

**一段關係的結束，就像失去了你世界的一部分。
為逝去的事物哀傷是正常的，同時也要溫柔地找到前進的方向。**

成因

關係問題可能源自各種經歷，通常是多種因素混合讓維持連結變得困難。常見原因包括：

信任問題

過往經歷、不誠實或背棄承諾，會讓人難以感到安全並重建連結。

不同的價值觀或人生目標

優先事項、信念或未來計劃的改變，會讓保持共識或共同成長變得更加困難。

財務壓力

對金錢、債務或工作不穩定的擔憂，會給關係帶來額外壓力並導致衝突。

外部壓力

來自工作、家庭責任或健康問題的需求，會減少彼此相處的時間和精力。

悲傷與失去

失去所愛之人、與寵物道別，或面臨重大人生變化，都會影響人們如何連結與支持彼此。

溝通障礙

誤解、未達成的期望，或難以表達需求與感受，都會造成緊張與疏遠。

**無論原因為何，都有方法可以處理你現在的感受。
請記住，每個階段都能獲得支持。**

建立健康關係的實用技巧

練習開放式溝通

坦率分享你的想法與感受，並**不插話地傾聽**或評斷。被傾聽與理解的感受能深化彼此連結。

留時間給自我照顧

透過休息、寫日記和運動來照顧自己，能**提升自尊**，幫助你在關係中感到更平衡與投入。

衝突時暫停一下

若情緒高漲，暫停20分鐘去散步、喝杯水或做**方盒呼吸**。短暫停歇能让你恢復平靜，更準備好傾聽。

設定個人界線

讓周遭人知道哪些行為是可接受的，哪些不是。設立界線有助**保護你的身心健康**，同時保持關係中的誠實核心。

透過共同活動重新連結

一起花時間做你們都喜歡的事，像是烹飪、散步或看最愛的節目。微小歡樂時刻能強化你們的羈絆。

嘗試諮商輔導

與**輔導員談話**（無論獨自或伴侶同行），能幫助你建立強化關係的技巧、改善溝通，並共同克服挑戰。

想立即嘗試些什麼嗎？

記錄你的思緒與感受

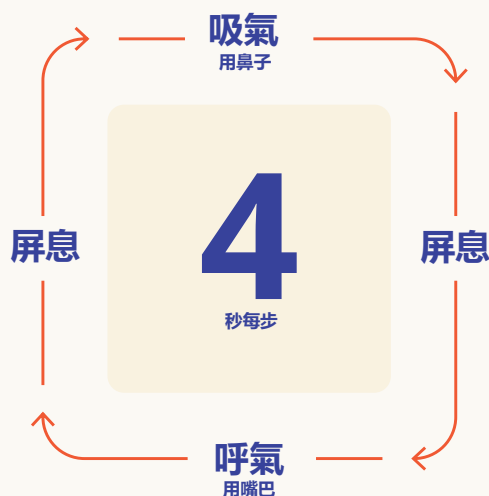


我現在感受到哪種情緒？

這個情緒在我身體的哪個部位顯現？

它可能想告訴我什麼？

箱式呼吸法



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，直到找到對你最有效的方式。

何時該尋求協助

若出現以下情況，建議尋求信任的人或專業協助：

- ✓ 關係問題讓你持續感到壓力、焦慮或不堪負荷。
- ✓ 自尊或自信心已受影響。
- ✓ 在關係中感到缺乏支持、不被傾聽或孤立。
- ✓ 衝突難以掌控，或相同問題不斷重現卻無法解決。
- ✓ 正經歷控制、恐嚇或傷害性行為。
- ✓ 不確定是否該維持或結束關係，需要指引。

尋求幫助可能很困難，但這正是堅強的表現。
隨時可獲得支援，幫助你重掌主導權並對未來懷抱希望。

支援服務就在身邊

建立健康關係不必獨自完成。

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。

造訪 lifeline.org.au/relationships/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援。

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。