

人际关系与幸福

人际关系是我们情感健康的重要组成部分。无论是与家人、朋友还是伴侣之间的健康联结，都能帮助我们应对压力、建立信心并减少孤独感。被他人重视和支持的感觉，对我们的健康而言与食物和住所同样重要。

如果某段关系让你感到焦虑、缺乏支持或情感耗竭，寻求帮助是完全正常的。



所有关系都会有起伏波动，但当问题持续存在时，就可能开始影响我们的日常感受。

关系问题的征兆

每段关系表现各异，但以下常见迹象可能意味着存在问题：



疏离感

交谈变得勉强，共处时光不再愉悦。



信任危机

嫉妒、控制行为或不诚实等问题引发紧张关系。



频繁争执

冲突经常发生，相同问题反复出现却得不到解决。



回避相处

你更愿意独处，或相处后感到精疲力竭。



缺乏支持感

你的需求、感受或意见不被重视或考虑。



遭受虐待

任何人都无权控制、恐吓或伤害你。

若怀疑自己遭受虐待，可随时寻求支持。

拨打1800RESPECT (1800 737 732) 获取24/7保密支持与信息。

影响

当关系出现困难或不安全时，可能通过以下方式影响心理健康与整体福祉：



压力或焦虑加剧

持续的冲突或紧张会让你感到不安、不堪重负或情感耗竭。



情绪变化

关系困境会让你感到悲伤、沮丧或易怒，使日常生活更加艰难。



低自尊

感到被忽视、被批评或不被重视会逐渐改变你对自己的看法。



睡眠问题

忧虑、压力或情感痛苦会让你难以入睡或保持睡眠。



失去动力

感到孤立无援会消耗你的精力，让工作、爱好或自我照顾变得困难。



疏远他人

当一段关系出现问题时，你可能会开始回避社交场合或疏远其他关心你的人。

**一段关系的结束就像失去了世界的一部分。
为逝去的美好哀伤是正常的，同时也要温柔地寻找前进的方向。**

成因

关系问题可能源于各种经历，往往是多种因素交织使得维系感情变得困难。常见诱因包括：

信任危机

过去的经历、欺骗或背弃承诺会让人难以感到安全并重建连接。

不同的价值观或人生目标

优先级、信念或未来规划的变化会让双方更难保持一致或共同成长。

经济压力

对金钱、债务或工作稳定性的担忧会给关系带来额外压力并引发冲突。

外部压力

工作需求、家庭责任或健康问题会减少彼此相处的时间和精力。

悲痛与失去

失去所爱之人、与宠物告别或面临重大人生转变，都会影响人们相互联系和支持的方式。

沟通障碍

误解、未达成的期望或难以表达需求感受，都会制造紧张和隔阂。

**无论原因如何，都有办法应对你的感受。
请记住，整个过程中都能获得支持。**

建立健康关系的实用建议

练习开放式沟通

坦诚分享你的想法和感受，并 **不打断地倾听**或评判。被倾听和理解的感觉有助于加深情感联结。

留出自我关怀的时间

通过休息、写日记和运动来照顾自己，可以**提升自尊感**，这能帮助你在关系中保持更平衡和专注的状态。

冲突时暂停片刻

如果情绪激动，不妨暂停20分钟去散步、喝杯水或做**方块呼吸**。短暂的中断能让你以更平静的心态回归，更准备好倾听。

设定个人边界

让周围人清楚知道哪些行为是可接受的，哪些不是。设定边界既能**保护你的心理健康**，又能保持关系中坦诚的核心。

通过共同活动重建联结

一起花时间做你们都享受的事，比如烹饪、散步或看喜欢的节目。这些微小的快乐时刻能增强你们的情感纽带。

尝试心理咨询

与咨询师交谈（无论是单独还是伴侣共同），都能帮助你建立强化关系的技巧、改善沟通方式，并共同应对挑战。

想立即尝试些什么？

记录你的想法与感受

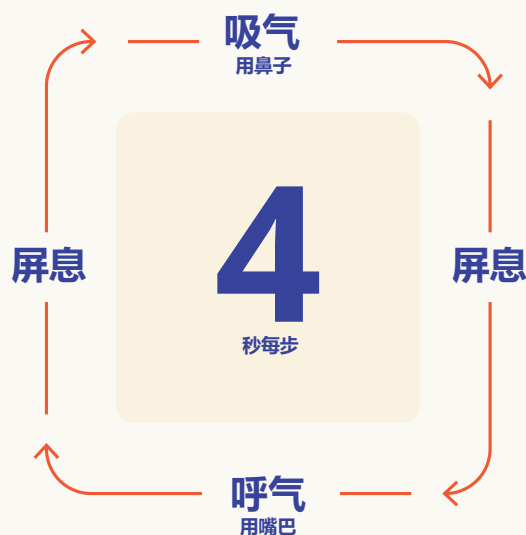


我现在最主要的情绪是什么？

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？

方块呼吸法



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，直到找到对你最有效的方式。

何时寻求帮助

当出现以下情况时，你可能需要寻求可信赖的人或专业人士的帮助：

- ✓ 关系问题让你持续感到压力、焦虑或不堪重负。
- ✓ 冲突变得难以应对，或同样的问题反复出现却无法解决。
- ✓ 自尊或自信心受到影响。
- ✓ 正经历控制、恐吓或伤害性行为。
- ✓ 在关系中感到缺乏支持、不被倾听或孤立无援。
- ✓ 对是否继续维持关系感到迷茫并需要指导。

寻求帮助可能很困难，但这正是坚强的表现。
随时可获得支持，助你重掌生活并重燃希望。

支持触手可及

建立健康的关系本就不该是孤军奋战的事。

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局及本地支持服务。

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/relationships/services 或扫描二维码开始寻求帮助。



若此刻感到不堪重负，生命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。