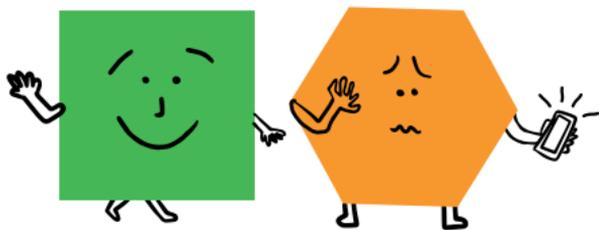


我們來談談**孤獨感**

孤獨感是一種沒有被周圍人關心、重視或看到的感覺。

許多人感到孤獨，但很少有人談論它。談論孤獨感和社交孤立會讓人感到尷尬或羞恥，所以人們經常迴避它，但他們不應該這樣做。

向朋友、家人、同事和鄰居問及這些感受可以提高人們對孤獨感的意識，減少汙名化（對某事或某人的負面和通常不公平的想法），並幫助我們所有人感覺聯繫更加緊密。



須知要點

- 與他人談論孤獨感沒有「正確的方法」，您也不需要特殊的訓練。
- 孤獨感可以看不出來。即使看起來很快樂的人也可能感到孤獨。孤獨感也可能看起來像抑鬱症、壓力症或其他健康問題。
- 什麼時候談論孤獨感都合適，因為任何人、任何時候都可以感受到孤獨。

談話要訣

- 透過分享您自身的孤獨經歷，**創造一個安全的環境**。這有助於驗證（支持）他人的感受。試著這樣說：「我曾有過感到孤獨的時候。我想大多數人都有，它幫助我與其他人談論它。」

- **花時間聆聽。**孤獨的人常常感到被別人忽視和誤解。您可以通過積極傾聽來提供幫助：全神貫注傾聽對方，放下手機，避免一心多用。如果您不確定該說什麼，可以接著說「告訴我更多有關那件事的情況」，這有助於讓對方感到被傾聽。一些小動作，例如點頭表示同意，可以向對方表明您正在傾聽。
- **帶著同理心說話。**提供建議（「把心裡話說出來好啦！」）或安慰（「結識新朋友的方法很多！」）可能很容易，但這些方法並不很有效，尤其對情緒低落者而言。相反，試著把自己放在對方的位置上。不要設想對方為什麼會感到孤獨——詢問對方。

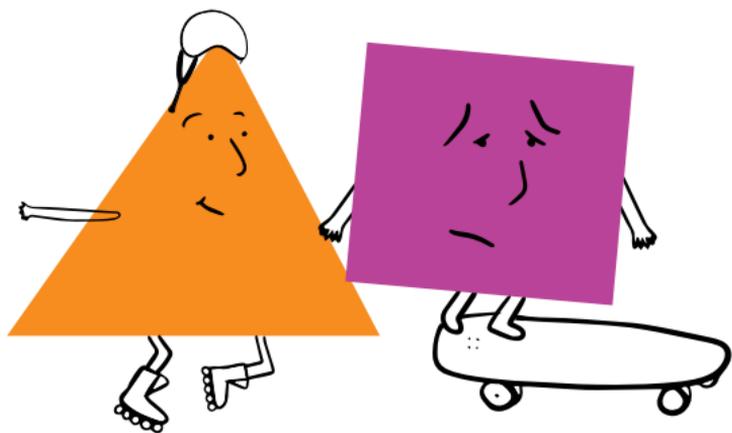
- **問開放式問題**。讓您的問題不能以單純一兩個字回答，這將鼓勵其他人分享更多。例如：
 - 「情況如何？我最近沒怎麼聽到你的消息。」
 - 「你最近看起來有點情緒低落，感覺怎麼樣？」
 - 「我知道你最近經歷了很多變故，一定很不容易。你感到孤獨或孤立嗎？」

- **詢問是什麼阻礙了聯繫**。例如：
 - 「是什麼讓你更難與他人聯繫？」
 - 「我能做些什麼，來幫助你減少孤獨感嗎？」

對方可能正在經歷身體方面的障礙，例如聽力損失或沒有聯絡技術手段，或有關係障礙，例如認為沒有人理解他們。識別和談論障礙可能有助於解決這些問題。

每個人都是不同的。

您的談話應該以您對另一方的獨特需求、擔憂和信念的瞭解為指導。



想像一個更有希望的未來

感到孤獨可能意味著感到無望和「陷入困境」。為了幫助對方想像一個更有希望、富有聯繫感和歸屬感的未來，試著問這些問題：

- 「你希望事情如何不同？」
- 「怎樣才能讓你有歸屬感和聯繫感？」
- 「有沒有你喜歡、並且可以和別人一起做的活動？」

在談話中，幫助對方設定一個現實、有時間框架的目標，以便檢查進度。例如：

- 「這個星期，我經過走廊時，要跟三個鄰居打個招呼。」

- 「我要尋找並加入一個新的家長支持小組。」
- 「下週，我要在圖書館試讀一門課程。」

設定目標後，要督促對方加以落實。可以問：「我能不能關注一下，看看進展如何？」這能向對方表明您關心他們。為自己設置一個提醒，並確保在兩週內跟進。問一問：「怎麼樣了？感覺如何？」

請記住，您的行為可以改變他人的感受。他人在孤獨時收到您的來信會產生很大的不同。它還可以讓人感覺關係更緊密。我們可以一起建立一個更強大、更令人融入的社區。

如果您一直感到**孤獨**，則可能需要額外的支持。

如需更多支持並全天候隨時與心理輔導員通話，請致電 **888-692-9355**、傳簡訊 **WELL** 至 **65173** 或訪問 nyc.gov/nycwell。這些服務是免費和保密的，並提供 200 多種語言的口譯。

