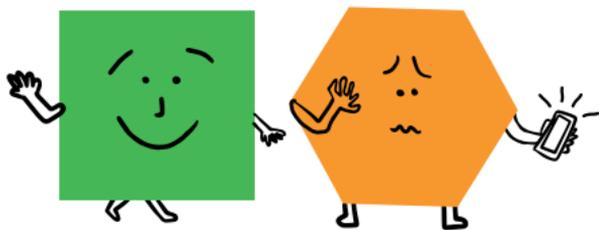


# 我们来谈谈孤独感

**孤独感**是一种没有被周围人关心、重视或看到的感觉。

许多人感到孤独，但很少有人谈论它。谈论孤独感和社交孤立会让人感到尴尬和羞耻，所以人们经常回避它，但他们不应该这样做。

向朋友、家人、同事和邻居问及这些感受可以提高人们对孤独感的意识，减少污名化（对某事或某人的负面和通常不公平的想法），并帮助我们所有人感觉联系更加紧密。



## 须知要点

- 与他人谈论孤独感没有“正确的方法”，您也不需要特殊的训练。
- 孤独感可以看不出来。即使看起来很快活的人也可能感到孤独。孤独感也可能看起来像抑郁症、压力症或其他健康问题。
- 什么时候谈论孤独感都合适，因为任何人、任何时候都可以感受到孤独。

## 谈话要诀

- 通过分享您自己的孤独经历，**创造一个安全的环境**。这有助于验证（支持）他人的感受。试着这样说：“我曾有过感到孤独的时候。我想大多数人都有，它帮助我与其他人谈论它。”

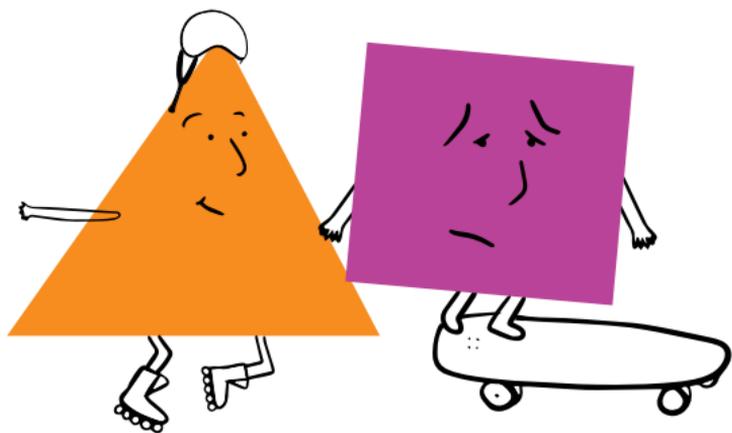
- **花时间聆听。**孤独的人常常感到被别人忽视和误解。您可以通过积极倾听来提供帮助：全神贯注倾听对方，放下手机，避免一心多用。如果您不确定该说什么，可以接着说“告诉我更多有关那件事的情况”，这有助于让对方感到被倾听。一些小动作，例如点头表示同意，可以向对方表明您正在倾听。
- **带着同理心说话。**提供建议（“把心里话说出来好啦！”）或安慰（“结识新朋友的方法很多！”）可能很容易，但这些方法并不很有效，尤其对情绪低落者而言。相反，试着把自己放在对方的位置上。不要设想对方为什么会感到孤独——询问对方。

- **问开放式问题。**让您的问题不能以单纯一两个字回答，这将鼓励其他人分享更多。例如：
  - “情况如何？我最近没怎么听到你的消息。”
  - “你最近看起来有点情绪低落，感觉怎么样？”
  - “我知道你最近经历了很多变故，一定很不容易。你感到孤独或孤立吗？”
  
- **询问是什么阻碍了联系。**例如：
  - “是什么让你更难与他人联系？”
  - “我能做些什么，来帮助你减少孤独感吗？”

对方可能正在经历身体方面的障碍，例如听力损失或没有联络技术手段，或有关系障碍，例如认为没有人理解他们。识别和谈论障碍可能有助于解决这些问题。

### 每个人都是不同的。

您的谈话应该以您对另一方的独特需求、担忧和信念的了解为指导。



## 想象一个更有希望的未来

感到孤独可能意味着感到无望和“陷入困境”。为了帮助对方想象一个更有希望、富有联系感和归属感的未来，试着问这些问题：

- “你希望事情如何不同？”
- “怎样才能让你有归属感和联系感？”
- “有没有你喜欢、并且可以和别人一起做的活动？”

在谈话中，帮助对方设定一个现实、有时间框架的目标，以便检查进度。例如：

- “这个星期，我经过过道时，要跟三个邻居打个招呼。”

- “我要寻找并加入一个新的家长支持小组。”
- “下周，我要在图书馆试读一门课程。”

设定目标后，要督促对方加以落实。可以问：“我能不能关注一下，看看进展如何？”这能向对方表明您关心他们。为自己设置一个提醒，并确保在两周内跟进。问一问：“怎么样了？感觉如何？”

请记住，您的行为可以改变他人的感受。他人在孤独时收到您的来信会产生很大的不同。它还可以让人感觉关系更紧密。我们可以一起建立一个更强大、更令人融入的小区。

如果您一直感到**孤独**，则可能需要额外的支持。

如需更多支持并全天候随时与心理辅导员通话，请致电

**888-692-9355**、发短信 **WELL**

至 **65173** 或访问 [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell)。

这些服务是免费和保密的，并且提供 **200** 多种语言的口译。

