

# 有時感到孤獨是正常的。

許多紐約市民會有時或隨時感到孤獨。即使與他人在一起時，人們也會感到孤獨。

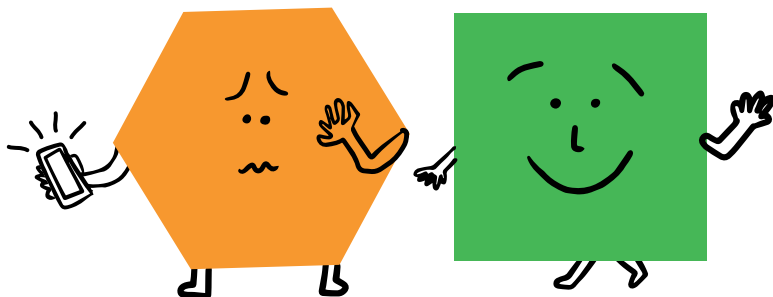
**孤獨感**是一種沒有被周圍的人關心、重視或看到的感覺。

## 如果有以下情況，您可能會感到孤獨：

- 難以離開家
- 與他人交流有困難
- 生活中經歷了重大變故，例如住院、失業或失去親人
- 有財務壓力或財務資源有限
- 在照料他人，尤其是在照料新生兒
- 社交支持或社交關係有限
- 感覺缺乏目標
- 受到他人的偏見（認為某些個人或群體優於其他個人或群體的觀念）和污名化（對某事或某人的負面和通常不公平的觀念）對待——例如，對移民、有色人種社區、LGBTQIA+ 人群和殘疾人的偏見

## 孤獨會給您增加以下風險：

- 慢性健康狀況，例如心臟病
- 抑鬱和焦慮
- 癡呆症，包括阿爾茨海默病



**NYC**  
Health

**社交聯繫會讓我們感覺更好，讓我們保持健康。**  
**如果您感到孤獨，請嘗試以下做法：**

- **每天聯繫一個人。**制定每天與朋友、家人、鄰居或同事聯繫的目標，與其做當面、電話或視頻交談。
- **加強您現有的人際關係。**在與朋友和家人交流時要全神貫注，讓他們知道您在傾聽。如果您有一段時間沒有和別人講話了，可主動打招呼。
- **找出一項讓自己感興趣的活動或課程。**您也可以結識新朋友。向您當地的公共圖書館、信仰組織或社區中心尋求想法。您可能先要嘗試不同的活動，然後找出一項可以幫您與他人建立聯繫的活動。
- **在您的社區中幫助他人。**主動為鄰居跑腿，或為社區項目做志願者。支持他人有助於增強我們的聯繫感。
- **如果您感到自己的孤獨難以管控，應尋求幫助。**與您的健康照護提供者談談自己的感受。

**如果您隨時都感覺到孤獨，則可能需要額外的支持。**

**如需更多支持並全天候地隨時與心理輔導員通話，可致電 888-692-9355，傳簡訊 WELL 至 65173 或訪問 [nyc.gov/nycwell](https://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。**

