

# 有时感到**孤独**是正常的。

许多纽约市民会有时或随时感到孤独。即使与他人在一起时，人们也会感到孤独。

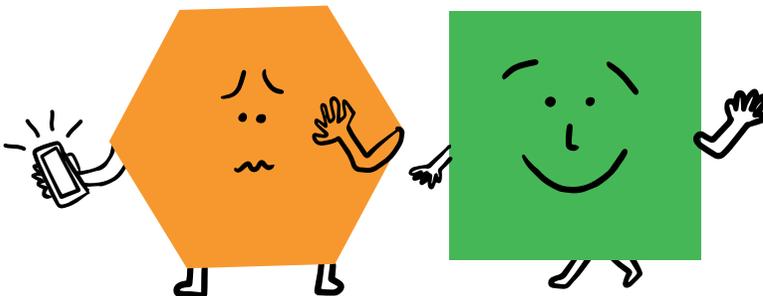
**孤独感**是一种没有被周围人关心、重视或看到的感觉。

如果有以下情况，您可能会感到**孤独**：

- 难以离开家
- 与他人交流有困难
- 生活中经历了重大变故，例如住院、失业或失去亲人
- 有财务压力或财务资源有限
- 在照料他人，尤其是在照料新生儿
- 社交支持或社交关系有限
- 感觉缺乏目标
- 受到他人的偏见（认为某些个人或群体优于其他个人或群体的观念）和污名化（对某事或某人的负面和通常不公平的观念）对待——例如，对移民、有色人种小区、LGBTQIA+ 人群和残疾人的偏见

**孤独**会给您增加以下**风险**：

- 慢性健康状况，例如心脏病
- 抑郁和焦虑
- 痴呆症，包括阿尔茨海默病



**NYC**  
Health

社交联系会让我们感觉更好，让我们保持**健康**。

如果您感到孤独，请尝试以下**做法**：

- **每天联系一个人**。制定每天与朋友、家人、邻居或同事联系的目标。与其做当面、电话或视频交谈。
- **加强您现有的人际关系**。在与朋友和家人交流时要全神贯注，让他们知道您在倾听。如果您有一段时间没有和人讲话了，可主动打招呼。
- **找出一项让自己感兴趣的活动或课程**。您也可以结识新朋友。向您当地的公共图书馆、信仰组织或社区中心寻求想法。您可能先要尝试不同的活动，然后找出一项可以帮助您与他人建立联系的活动。
- **在您的社区中帮助其他人**。主动为邻居跑腿，或为社区项目做志愿者。支持他人有助于增强我们的联系感。
- **如果您感到自己的孤独难以管控，应寻求帮助**。与您的医疗保健提供者谈谈自己的感受。

如果您随时都感觉到**孤独**，则可能需要额外的支持。

如需更多支持并全天候地随时与心理辅导员通话，可致电 **888-692-9355**，发短信 **WELL** 发送至 **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。

