

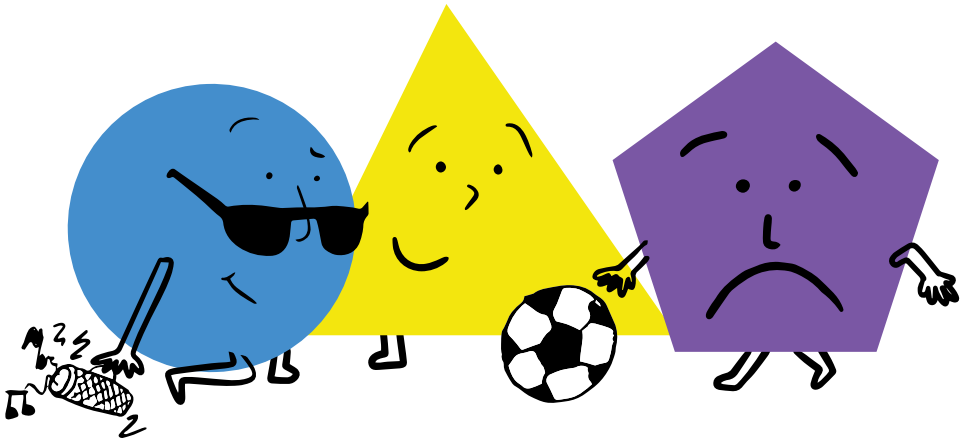
有時感到**孤獨**是正常的。

即使與他人在一起時，人們也會感到孤獨。

孤獨是一種不被周圍的人關心、重視或看到的感覺。

如果有以下情況，您可能會感到孤獨**：**

- 搬到新社區或轉換學校
- 停止參加課外活動
- 住在您家裡的人出現變動
- 對與他人交往感到焦慮
- 失去家人或朋友
- 與朋友吵架或與戀人分手
- 感覺自己不被同齡人認可和接受
- 感到在社群媒體上被他人冷落



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：

- **與您信任的人交談。**此人可以是家庭成員、朋友、老師或教練。與人分享個人經驗可以幫您感到與他人的聯繫並減少孤獨感。您會發現別人也有與您相同的感受，而且說出來會使您感到寬慰。
- **找出一項讓自己感興趣的活動或課程**——可以是藝術課、自發性體育比賽、學校俱樂部或兼職工作。當我們與興趣相投的人來往時，就會感到與他們更親近。
- **參與您的社區生活。**加入本地社區團體、參加志願工作或主動為鄰里跑腿。支持他人可以幫助我們減少孤獨感。
- **找出在社群媒體上建立聯繫的健康方式。**許多人在社群媒體上展出一副看似美好的生活面貌，這會讓其他人不快或自感不如。如果在社群媒體上花了時間卻讓您自我感覺更差，可考慮與其斷開一段時間。
- **如果您感到自己的孤獨難以管控，應尋求幫助。**把您的感受告訴父母、老師或其他值得信賴的成年人。

如果您隨時都感到孤獨，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。
這些服務是免費和保密的，並且提供 200 多種語言的口譯。

