

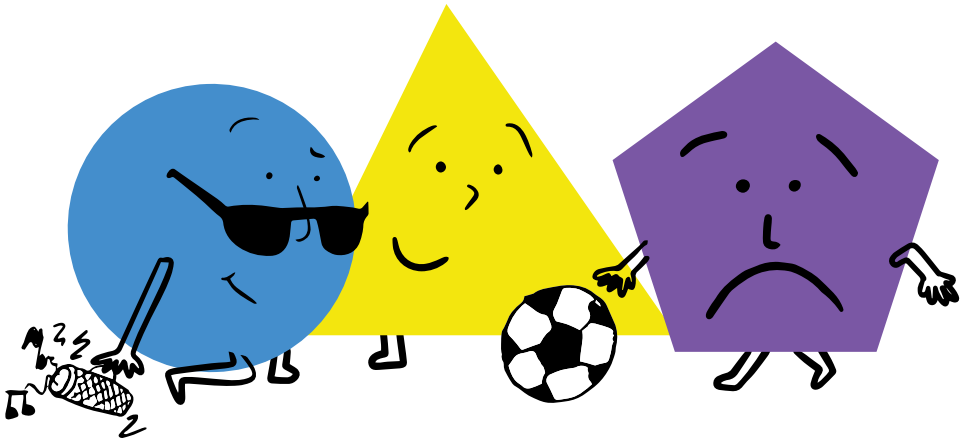
때때로 외로움을 느끼는 것은 자연스러운 일입니다.

다른 사람들에게 둘러싸인 사람도 외로움을 느낄 수 있습니다.

외로움은 보살핌을 받지 못하거나, 가치 있게 느껴지지 않거나, 주변 사람들에게 주목받지 못한다고 느끼는 감정입니다.

다음의 경우에도 외로워질 수 있습니다:

- 새로운 지역으로 이사했거나 전학한 경우
- 교과 외 활동 참여를 중단한 경우
- 같은 집에 사는 구성원이 변경된 경험
- 다른 사람들과 어울리는 일에 불안감을 느낌
- 가족 구성원이나 친구를 잃음
- 친구와 언쟁이 생기거나 연인 관계가 끝남
- 자신이 동료들에게 인정받지 못한다고 느낌
- 소셜미디어에서 다른 사람들에게 소외감을 느낌



**사회적 연결은 우리의 기분을 나아지게 만들고 건강하게 만듭니다.
외롭다면 다음의 조치를 취해보세요:**

- 자신이 믿는 사람과 대화합니다. 이는 가족 구성원, 친구, 선생님 또는 코치일 수 있습니다. 경험을 공유하면 다른 사람들과 연결되고 덜 외로운 느낌을 줍니다. 다른 사람도 당신과 같은 기분을 느끼며 그것에 대해 이야기하며 안도받을 수 있습니다.
- 흥미가 생기는 활동이나 수업을 찾아봅니다 - 이는 미술 교실, 구기 스포츠, 학교 클럽, 파트타임 아르바이트 등이 될 수 있습니다. 흥미를 공유하는 사람들과 연결될 때 우리는 그들에게 친밀감을 느낍니다.
- 자신의 지역 사회에 참여해보세요. 지역 커뮤니티 그룹에 가입하거나 자원봉사, 또는 이웃을 위한 심부름을 제안해 보세요. 다른 사람을 지지하는 것도 덜 외로운 느낌을 줍니다.
- 소셜미디어를 사용할 건강한 방법을 찾습니다. 많은 사람들은 소셜미디어에 완벽해 보이는 삶을 전시합니다. 이는 다른 사람들의 기분을 상하게 하거나 소외된 기분을 들게 합니다. 소셜미디어에서 쓰는 시간이 자신에 대해 나쁜 기분을 들게 한다면, 잠시 사용을 중단해 보십시오.
- 외로움을 감당할 수 없다면 도움을 요청합니다. 부모님, 선생님, 또는 다른 믿을 수 있는 어른에게 자신의 감정을 말합니다.

항상 외로움을 느끼는 경우, 추가적인 지원이 필요할 수 있습니다.

더 많은 지원 및 매일 24시간 상담사와 대화가 필요한 경우, 888-692-9355 로 전화하거나 nyc.gov/nycwell 을 방문하세요. 이 기밀 서비스는 무료로 제공되며 200여 개 이상의 언어로 통역이 제공됩니다.

