

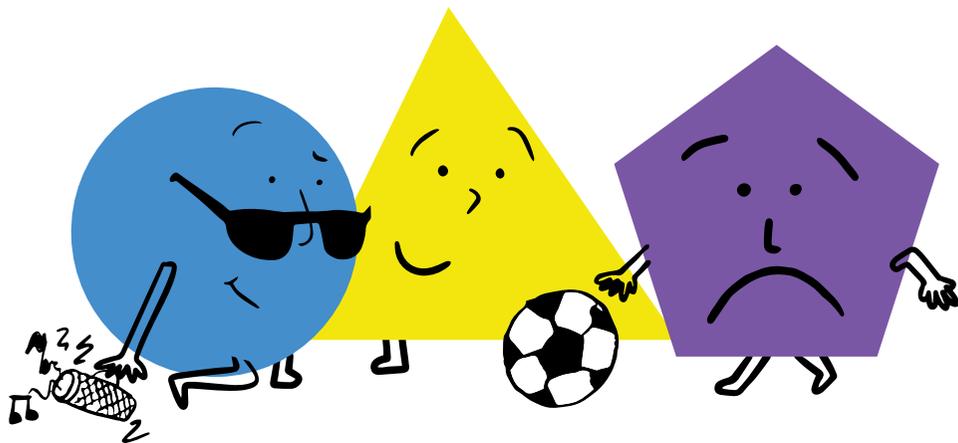
有时感到**孤独**是正常的。

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的人关心、重视或看到的感觉。

如果有以下情况，您可能会感到孤独：

- 搬到新的社区或更换学校
- 停止参加课外活动
- 住在您家里的人出现变动
- 对与他人交往感到焦虑
- 失去家人或朋友
- 与朋友吵架或与恋人分手
- 感觉自己不被同龄人认可和接受
- 感到在社交媒体上被他人冷落



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，可尝试以下做法：

- **与您信任的人交谈。**此人可以是家庭成员、朋友、老师或教练。与人分享个人经验可以帮您感到与他人的联系并减少孤独感。您会发现别人也有与您相同的感受，而且说出来会使您感到宽慰。
- **找出一项让您自己感兴趣的**活动或课程****——它可以是艺术课、自发性体育比赛、学校俱乐部或兼职工作。当我们与兴趣相投的人来往时，就会感到与他们更亲近。
- **参与您的社区生活。**加入本地社区团体、参加志愿工作或主动为邻里跑腿。支持他人可以帮助我们减少孤独感。
- **找出在社交媒体上建立联系的健康方式。**许多人在社交媒体上展出一幅看似美好的生活面貌，这会让他们其他人不快或自感不如。如果在社交媒体上花了时间却让您自我感觉更差，可考虑与其断开一段时间。
- **如果您感到自己的孤独难以管控，应寻求帮助。**把您的感受告诉父母、老师或其他值得信赖的成年人。

如果您随时都感到孤独，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，请致电 888-692-9355，发短信 WELL 至 65173 或访问 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。

