

# Cảm giác cô đơn và đau buồn

## Cảm giác cô đơn là gì?

Cảm giác cô đơn là khi bạn không cảm thấy có sự kết nối với những người khác. Cảm giác cô đơn còn có thể được mô tả là có mức độ tiếp xúc xã hội thấp hơn mức bạn muốn. Việc thiết lập các kết nối với những người khác là một phần quan trọng của việc có một đời sống tốt cho sức khỏe.

Giảm giác cô đơn khác với tình trạng chỉ có một mình. Tình trạng chỉ có một mình có thể làm bạn cảm thấy tự do, sáng tạo, và thoải mái. Tình trạng chỉ có một mình có thể cho bạn không gian để hiểu các suy nghĩ và cảm giác của mình. Mặt khác, cảm giác cô đơn là cảm giác không gắn bó, không được kết nối hay được cảm thông. Bạn có thể cảm thấy cô đơn ngay cả khi bạn có mọi người xung quanh mình.

Ở Úc, 44% mọi người thường xuyên cảm thấy cô đơn. Và cảm giác cô đơn có thể có tác động sâu sắc đến cuộc sống của bạn, ảnh hưởng không chỉ đến sức khỏe tâm thần của bạn mà còn cả sức khỏe thể chất và tâm linh của bạn nữa. Nhưng việc biết các số liệu thống kê về cảm giác cô đơn không làm cho việc ứng phó với nó trở nên dễ dàng hơn chút nào cả.

## Cảm giác cô đơn và đau buồn

Cảm giác cô đơn thường được cảm nhận chung với cảm giác đau buồn. Cảm giác đau buồn có thể xảy ra vì nhiều lý do khác nhau, không chỉ do mất người thân hay thú cưng. Những thay đổi lớn trong cuộc sống có thể tạo cảm giác mất mát, đau buồn, và cô đơn.

## Điều gì gây cảm giác cô đơn?

Có nhiều yếu tố góp phần vào cảm giác cô đơn và các yếu tố này thường không nằm trong khả năng kiểm soát của bạn.

## Đau buồn

Cảm thấy cô đơn sau khi mất người thân, là điều bình thường.

## Sức khỏe

Việc chung sống với tình trạng khuyết tật, sự rối loạn tâm thần, hay sức khỏe thể chất kém có thể tạo các cảm giác cô đơn.

## Những thay đổi trong cuộc sống

Việc đang trải qua những thay đổi lớn trong cuộc sống có thể khiến bạn cảm thấy bị tách rời và cô đơn.

## Những khác biệt văn hóa

Sống ở một đất nước nơi bạn không nói được ngôn ngữ ở đó và không thân thuộc với các tập tục văn hóa có thể làm tăng nguy cơ bạn cảm thấy cô đơn.

## Sự cô lập về mặt xã hội

Đôi khi, những hoàn cảnh nằm ngoài khả năng kiểm soát của bạn (như đại dịch) có thể đẩy chúng ta tới tình trạng bị cô lập về mặt xã hội và khiến chúng ta dễ cảm thấy cô đơn.

## Ứng phó với cảm giác cô đơn

Việc tìm các cách để kết nối với những người khác có thể giúp bạn qua được các cảm giác cô đơn của mình.

## Có động vật làm bạn

Chơi với động vật là một cách tốt để quản lý cảm giác cô đơn. Hãy tới công viên chó địa phương của bạn hay ngó ý với bạn bè hay đồng nghiệp là bạn có thể dắt chó của họ đi bộ hay trông nom thú cưng của họ khi họ đi vắng.

## Thiện nguyện viên

Làm thiện nguyện viên là một cách tuyệt vời để ra khỏi nhà, tương tác với những người mới, và giúp đỡ những người khác. Câu lạc bộ thể thao, nhóm cộng đồng, hay trường học địa phương của bạn là những nơi tốt để bắt đầu cuộc tìm kiếm của bạn. Bạn còn có thể tìm các cơ hội làm thiện nguyện viên qua trang mạng

[Govolunteer.com.au](http://Govolunteer.com.au)

## Sự hỗ trợ luôn có sẵn

Bạn có thể kết nối với những người cảm thông được, trên các diễn đàn của Đường dây về Nỗi Đau buồn [griefline.org.au/forums](http://griefline.org.au/forums). Và hãy tìm hiểu chương trình 'Care to Call', cung cấp dịch vụ kết thân và giúp đỡ miễn phí cho các thành viên hội đủ điều kiện đang gặp phải cảm giác cô đơn do đau buồn hay mất mát, trên trang mạng [griefline.org.au/get-help/care-to-call](http://griefline.org.au/get-help/care-to-call). Và bạn luôn có thể gọi cho đường dây giúp đỡ của chúng tôi qua số **1300 845 745** để nói chuyện với một thiện nguyện viên đã qua huấn luyện.