

孤独和悲伤

什么是孤独？

孤独是指您觉得自己与他人没有联系，也可以描述为您的社交接触低于您想要的水平。与他人建立联系是健康生活的一个重要部分。

孤独不同于独处。独处可让您感到自由自在、具有创造性，并且给您提供空间，让您明白自己的思绪和情感。相比之下，孤独是指感觉缺乏归属、没有联系或者不被理解。即使身处人群之中，您也可能感到孤独。

在澳大利亚，44%的人经常感到孤独。而孤独可能会给您的生活带来深刻的影响，不仅会影响您的精神健康，而且还会影响您的身心健康。但了解孤独方面的统计资料，并不会使人应对起来更加轻松。

孤独和悲伤

孤独通常与悲伤相伴。悲伤的产生可能有各种原因，不只是因为失去亲人或宠物。人生的重大变化也可能让人感到失落、悲伤和孤独。

什么会让人产生孤独感？

有许多因素都让人产生孤独感，而这些因素往往不受我们控制。

悲伤

在失去亲人后，人们通常会感到孤独。

健康

残疾、精神障碍、身体健康不佳 – 这些都可能会让人产生孤独感。

生活变化

经历重大生活变化可能会让您感到隔离和孤独。

文化差异

生活在异国他乡，不会说当地语言，不熟悉文化习俗，这些都可能会增加产生孤独感的风险。

社会隔离

有时候，情况可能超出我们的控制（如疫情），迫使我们与社会隔离，让我们更容易感到孤独。

应对孤独

找到各种方法与他人联系，有助于您消除孤独感。

和动物交朋友

与动物一起玩，这是控制孤独的一种好方法。前往当地的宠物狗公园，或者向朋友和同事提出给他们遛狗，或者在他们出门时照看他们的宠物。

做志愿工作

做志愿工作，是走出家门、与新人互动、帮助他人的好方法。当地体育俱乐部、社区团体或学校是开始寻找志愿工作机会的好去处。您还可以通过 Govolunteer.com.au 来寻找志愿工作机会。

您可以获得支持

您可以参加悲伤帮助热线论坛，与能够理解的其他人联系，网址：griefline.org.au/forums。上网了解“关心致电”（‘Care to Call’）项目，这个项目为因为悲伤或丧失而感到孤独并且符合资格的参与者提供免费交友服务，网址：griefline.org.au/get-help/care-to-call。此外，您总是可以致电我们的免费帮助热线1300 845 745 找受过培训的志愿者谈谈。