

# 孤獨和悲傷

## 什麼是孤獨？

當你感覺與其他人缺乏聯繫時，你會感覺到孤獨。孤獨亦可以被解釋為你的社交關係未達到你的期望。與他人建立聯繫是健康生活不可或缺的一部分。

孤獨不同於獨處。獨處可以讓你感到自由、創造力和舒適。它可以給你空間來理解你的想法和感受。而孤獨是感覺沒有歸屬感、缺乏聯繫或不被理解。即使你身處人群中，你也會感到孤獨。

在澳洲，有44%的人經常會感到孤獨。孤獨會對你的生活產生深遠的影響，不僅是對你的精神健康，還會影響你的身體和心靈健康。但是，了解這些數據並不能讓你更好的應對孤獨。

## 孤獨和悲傷

孤獨常常伴隨著悲傷。感到悲傷可能有很多原因，不僅僅是失去所愛之人或寵物，重大的生活改變亦會導致失落、悲傷和孤獨的感覺。

## 什麼會導致孤獨？

導致孤獨的因素有很多，而且這些因素往往非我們所能控制。

### 悲傷

在失去所愛之人後，感到孤獨是非常正常的。

### 健康

患有殘疾、精神疾病或身體健康狀況不佳的人士，會感到孤獨。

### 生活改變

生活發生重大變化，會讓你感到缺乏與他人的聯繫和孤獨。

### 文化差異

如果你在你所生活的國家有語言不通的問題，並且你不熟悉該地文化習俗，你可能更容易感到孤獨。

### 社交隔離

有時，一些我們無法控制的情況（例如大流行病）會迫使我們陷入社交隔離，並使我們容易感到孤獨。

## 應對孤獨

嘗試與他人建立聯繫，將幫助你克服孤獨感。

### 與動物交朋友

與動物相處是應對孤獨感的好方法。前往你當地的狗公園或詢問朋友或同事，是否可以在他們不在時幫助他們遛狗或照顧寵物。

### 做義工

做義工是走出家門、與新朋友互動和幫助他人的好方法。你可以從你當地的體育會、社區團體或學校開始尋找相關機會，你還可以在[Govolunteer.com.au](http://Govolunteer.com.au)搜尋義工機會。

## 你可以獲得支援

你可以在Griefline論壇 ([griefline.org.au/forums](http://griefline.org.au/forums))，與理解你的人建立聯繫，並在 [griefline.org.au/get-help/care-to-call](http://griefline.org.au/get-help/care-to-call) 查看「Care to Call」計劃，該計劃為因悲傷或失落而感到孤獨的合格參與者提供免費的交友服務。歡迎你隨時撥打我們的免費求助熱線**1300 845 745**，與受過培訓的義工傾談。