保持联系

什么是孤独?

孤独是一种
心态。

即使一个人被室友或同龄人包围，他/她也可以感到孤独。

感到孤独的原因

- 迁移到新环境
- 独自生活
- 语言或文化障碍与差异
- 感受到失落或悲伤
- 心理健康状况（如抑郁或焦虑）
- 结识新朋友时遇到困难

孤独与健康

身体症状

- 疾病
- 头痛
- 疼痛
- 健康状况恶化

行为症状

- 食欲不振
- 使用酒精、香烟、毒品的次数增加
- 经常失眠或昏睡
- 经常感到疲倦和缺乏动力

心理健康状况

- 感觉自己无能、绝望或有自杀的想法
- 增加抑郁、焦虑、偏执或惊恐发作的风险

对抗孤独

与家人和朋友保持联系

经常和家人与朋友通电话、发短信或视频。无需在发生重大事件或危机时才联络。

还有其他方法可以保持你与所爱的人亲近，比如记住生日，给他们发送手写卡片或电子贺卡。

出去走走!

你可以和朋友一起参加许多活动，比如运动、购物或在外用餐。你也可以参加社交活动结识新朋友。

考虑饲养宠物

宠物是伟大的伴侣。在危难和孤立时期，它们可以提供舒适。

养宠物是一生的承诺。在收养宠物之前，请确保你可以为宠物提供终身护理。或者，你也可以在动物收容所做志愿者。

参与其中

试着学习新的技能或培养新的爱好。

或者，参与校园活动。PSB 学院有许多活动是无需PSB学生付费的。时常检查你的电子邮件，因为我们会更新一些令人兴奋的活动!

如果有你感兴趣的领域， 我们鼓励你加入我们的学生社团。点击此处加入或查看学生社团列表。

寻求支援

与你信任的人谈谈你的苦恼和忧虑。

或者，你也可以与 PSB 学院内部辅导员倾诉。、请通过 6390 9214 或 care@psb-academy.edu.sg 预约。

查看更多有用的资源点击此处。

Information retrieved from www.lifeline.org.au
Vectors from www.flaticon.com