

연결 상태를 유지하는 방법



외로움이란 무엇인가?



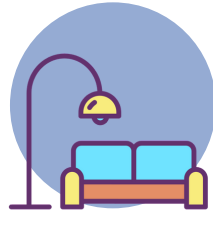
외로움은 마음의 상태

사람은 룸메이트나 또래에게 둘러싸여 있어도 외로움을 느낄 수 있다.

외로움을 느끼는 이유



새로운 환경으로의 이동



혼자 사는 것



언어 또는 문화적 장벽



상실감이나 슬픔의 감정



정신건강상태 (예: 우울증이나 불안)



새로운 사람을 만나는 어려움

외로움과 건강

신체적 증상



병



두통



통증 & 고통



건강 상태가 악화

행동 증상



식욕부진



주류, 담배, 마약 소비 증가



수면 곤란, 또는 지나친 수면



빈번한 피로감, 동기 부여 부족

정신건강상태



무가치함, 절망감, 또는 자살에 대한 생각



우울증, 불안, 편집증, 공황발작 위험 증가

외로움에 대처하기



가족, 친구와 계속 연락하기

큰 사건이나 위기가 닥쳤을 때 수다를 떨지 말고 고국에서 사랑하는 사람에게 수시로 전화, 문자, 영상 등을 통해 대화하십시오.

TIPS! 생일을 기억하고 그들에게 손으로 쓴 카드나 전자 카드를 보내는 것과 같은 사랑하는 사람들을 가까이 두기 위한 다른 방법들도 있습니다.



나가서 돌아다니기

운동, 쇼핑 또는 간단히 식사를 위해 카페로 내려가는 등 친구들과 함께 할 수 있는 많은 활동들이 있습니다. 사교 모임에 참가하십시오.



애완동물을 기르는 것을 고려하기

애완동물은 좋은 동반자입니다. 그들은 고통과 고립의 시간 동안 편안함을 제공할 수 있습니다.

애완동물을 기르는 것은 평생의 헌신입니다. 입양하기 전에 애완동물을 평생 돌볼 수 있는지 확인하십시오. 또는 동물 보호소에서 자원봉사를 할 수도 있습니다.



참여하기

새로운 취미를 찾거나 새로운 기술을 배우라. 또는 캠퍼스 활동에 참여하십시오.

PSB 아카데미는 모든 **PSB** 아카데미 학생들에게 무료인 많은 행사들이 있습니다. 우리는 당신에게 흥미진진한 새로운 활동들을 업데이트해 주므로, 당신의 이메일을 자주 확인하십시오.

당신이 관심을 가질 만한 지역의 학생 클럽에 가입하십시오. 참가하거나 사용 가능한 학생 클럽 목록을 보려면 [여기를 클릭하십시오.](#)



지원 받기

당신의 고민과 걱정거리에 대해 신뢰하는 사람과 대화해 보십시오.

또는 **PSB Academy** 사내 상담자에게 연락하거나, 6390 9214로 예약하거나, care@psb-academy.edu.sg

에서 커뮤니티 리소스를 더 보려면 [여기를 클릭하십시오.](#)