

วิธีการอยู่ร่วมกัน

ความโดดเดี่ยวคืออะไร?



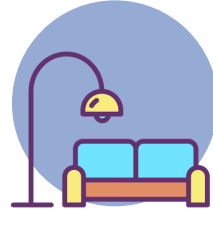
ความเหงาเป็นสภาวะทางจิต

เรารู้สึกเหงาได้แม้ว่าจะถูกรุมเมทรายล้อมอยู่ก็ตาม

เหตุผลในการรู้สึกโดดเดี่ยว



ย้ายไปอยู่ในสภาพแวดล้อมใหม่



อยู่คนเดียว



ภาษาและความแตกต่างด้านวัฒนธรรม



ความรู้สึกสูญเสียหรือความเศร้าโศก



ภาวะสุขภาพทางจิต (เช่นภาวะซึมเศร้าหรือความวิตกกังวล)



ความยากลำบากในการพบปะผู้คนใหม่ๆ

ความเหงาและสุขภาพของคุณ

อาการทางกายภาพ



ป่วย



ปวดหัว



ปวดเมื่อยและเจ็บง่าย



ภาวะสุขภาพแย่งลง

อาการทางพฤติกรรม



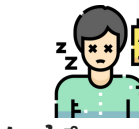
เบื่ออาหาร



อัตราบริโภคแอลกอฮอล์ บุหรี่ และยาเสพติดเพิ่มขึ้น



นอนหลับยากหรือนอนมากเกินไป



มักรู้สึกเหนื่อยและขาดแรงจูงใจบ่อยๆ

สภาพสุขภาพจิต



ความรู้สึกริ่ค่าสิ้นหวังหรือความคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย



เพิ่มอัตราเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล หวาดระแวงง่าย หรือ เสียขวัญง่าย

การรับมือกับความเหงา



ติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนของคุณ

คุยโทรศัพท์ ส่งข้อความหรือ วิดีโอคอลกับคนที่คุณรักในประเทศบ้านเกิดบ่อยๆ ไม่ใช่แค่แชทเมื่อเกิดเหตุการณ์ใหญ่หรือวิกฤต

เคล็ดลับ! นอกจากนี้ยังมีวิธีอื่น ๆ ในการทำให้คนที่คุณรักอยู่ใกล้ชิด เช่นการจำวันเกิดและส่งการ์ดที่เขียนด้วยลายมือหรือบัตรอวยพร



ออกไปหากิจกรรม

มีกิจกรรมมากมายที่คุณสามารถทำร่วมกับเพื่อนของคุณเช่น ออกกำลังกาย ซ้อมปิ้ง หรือ เพียงแค่มุ่งหน้าไปที่ร้านอาหาร รับประทาน เข้าสังคม



เลี้ยงสัตว์

สัตว์เลี้ยงเป็นเพื่อนที่ดี สามารถให้สบายใจในช่วงเวลาแห่งความทุกข์ยากและความโดดเดี่ยว การรับสัตว์เลี้ยงต้องอยู่กับมันตลอดชีวิตของมัน

ก่อนที่จะนำเลี้ยง ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณสามารถดูแลสัตว์เลี้ยงได้ตลอดชีวิตของมัน หรือไม่ คุณสามารถเป็นอาสาสมัครที่ศูนย์พักพิงสัตว์



การมีส่วนร่วม

ลองหางานอดิเรกใหม่หรือเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ หรือไม่ก็ มีส่วนร่วมในกิจกรรมของมหาวิทยาลัย PSB Academy มีกิจกรรมมากมายแถมไม่ต้องจ่ายเงินสำหรับนักเรียน PSB Academy ทุกคน กรุณาตรวจสอบE-mailของคุณบ่อยๆเมื่อเราอัพเดทกิจกรรมใหม่ ๆ ที่น่าตื่นเต้นให้คุณ!

เข้าร่วมชมรมนักศึกษาที่คุณอาจจะสนใจ [คลิกที่นี่เพื่อเข้าร่วม](#) หรือเพื่อทราบรายชื่อชมรมของนักศึกษาที่มีอยู่ตอนนี้



หาคนช่วยเหลือ

พูดคุยกับคนที่คุณไว้วางใจเกี่ยวกับความทุกข์และความกังวลของคุณ หรืออีกทางหนึ่ง คุณสามารถติดต่อหาที่ปรึกษา

PSB Academy เพื่อที่จะนัดหมายกรุณาโทร 6390 9214 หรือ e-mail มาหาเราที่ care@psb-academy.edu.sg

[คลิกที่นี่เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับ community resources](#)