

# CÁC CÁCH DUY TRÌ SỰ KẾT NỐI



## SỰ CÔ ĐƠN LÀ GÌ?



Cô đơn là một trạng thái của tinh thần

Một người có thể cảm thấy cô đơn ngay cả khi họ có rất nhiều bạn bè

## LÝ DO CẢM THẤY CÔ ĐƠN



Chuyển sang môi trường mới



Sống một mình



Rào cản ngôn ngữ hoặc văn hóa



Cảm giác mất mát hoặc đau buồn



Tình trạng sức khỏe tâm thần (ví dụ: trầm cảm hoặc lo lắng)



Khó khăn trong việc làm quen với người khác

## SỰ CÔ ĐƠN VÀ SỨC KHỎE CỦA BẠN

### TRIỆU CHỨNG SINH LÝ



Ôm yếu



Đau đầu



Đau & nhức mũi



Tình trạng sức khỏe xấu đi

### TRIỆU CHỨNG HÀNH VI



Mất cảm giác thèm ăn



Dùng nhiều rượu, thuốc lá, ma túy



Khó ngủ hoặc ngủ quá nhiều



Thường xuyên cảm thấy mệt mỏi và thiếu động lực

### TÌNH TRẠNG SỨC KHỎE TINH THẦN

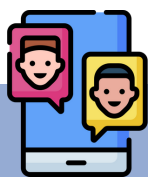


Cảm giác vô dụng, vô vọng hoặc suy nghĩ về việc tự tử



Tăng nguy cơ trầm cảm, lo lắng, hoang tưởng hoặc các cơn hoảng loạn

## ĐỐI MẶT VỚI SỰ CÔ ĐƠN



### Duy trì sự kết nối với gia đình và bạn bè của bạn

Thường xuyên nói chuyện điện thoại, nhắn tin hoặc gọi điện thoại hình ảnh cho những người thân yêu ở quê nhà. Hãy giữ mối liên hệ thay vì chỉ tro chuyện khi có sự kiện lớn hoặc khủng hoảng.



### Ra ngoài để thay đổi tâm trạng

Có rất nhiều hoạt động bạn có thể làm cùng bạn bè, chẳng hạn như tập thể dục, mua sắm hoặc đơn giản là hẹn cùng cafe hay ăn uống.



### Cân nhắc việc nuôi thú cưng

Thú cưng là những người bạn đồng hành tuyệt vời. Chúng có thể mang đến sự an ủi trong thời gian bạn khó khăn và cô lập.

Tuy nhiên, việc nuôi thú cưng là một cam kết lâu dài. Trước khi nhận nuôi, hãy đảm bảo rằng bạn có thể chăm sóc nó trọn đời. Nếu bạn không có thể nuôi thú cưng, bạn có thể làm tình nguyện viên tại các trung tâm giải cứu động vật.



### Kết nối thông qua các hoạt động

Hãy thử chọn một sở thích mới hoặc học một kỹ năng mới.

Ngoài ra, hãy tham gia vào các hoạt động của trường. Học viện PSB có nhiều sự kiện miễn phí cho tất cả sinh viên của trường. Hãy kiểm tra email của bạn thường xuyên, chúng tôi luôn cập nhật cho bạn những hoạt động mới đầy thú vị! Tham gia các câu lạc bộ sinh viên của chúng tôi trong lĩnh vực mà bạn có thể quan tâm. Bấm vào [đây](#) để tham gia hoặc để biết danh sách các câu lạc bộ sinh viên có sẵn.



### Nhận sự hỗ trợ

Tâm sự với người mà bạn tin tưởng về sự khó khăn và những nỗi lo lắng của bạn.

Ngoài ra, bạn có thể liên hệ với cố vấn tâm lý (nội bộ) của Học viện PSB, đặt lịch hẹn theo số 6390 9214 hoặc email tới hòm thư [care@psb-academy.edu.sg](mailto:care@psb-academy.edu.sg).

Nhấp vào [đây](#) để biết thêm thông tin khác.