輔導工作室

孤獨感

每個人偶爾都會感受到孤獨

在現今網絡發達的社會，加上疫情的影響，人與人相處的機會變得越來越少。

研究發現社交媒體不單沒有減輕人們的孤獨感，反而會令人感到更加孤獨。

一項本地調查發現48%青年人經常感到孤獨，「孤獨感」是一種主觀的心理狀態，獨處不一定帶來孤獨感，而置身人群之中亦可以感到孤獨。

為什麼孤獨感會產生痛苦？

在古代，群聚意味著生存，獨自一人意味著死亡。
所以，與他人相處極其重要。

對於我們的祖先，最危險的生命威脅
並不是被野獸捕食，而是被族群排斥。
在「物競天擇」的環境中，我們的祖先需要互相合作，
並且建立彼此的關係而存活下來。
我們的身體為了阻止危害生存的事情發生，
而發展出一種預警系統－「社交痛苦」以確保我們停止做出孤立自己的行為。

如何擺脫長期孤獨感

1 認清產生嚴重孤獨感的「惡性循環」

行為
(避免社交互動、遠離其他人、不去回覆朋友的訊息、拒絕各種邀請)

想法
(專注與他人的負面互動、錯誤解讀、消極思想)

孤立感

不再有人願意接近/邀請你

2 檢查自己是不是在人際交往時，選擇性專注在負面的事情上

假若你認定這個世界充滿敵意，
你會變得更加以自我為中心來保護自己。
這會讓你變得比原本的個性更加冷漠、不友善，
並容易出現社交尷尬。

3 改變你的想法

嘗試不去懷疑他人，
不再假設他們
不懷好意/不喜歡你，

再次冒險去開放自己的內心！

4 改變你的行為

不再逃避與他人在一起，
不再拒絕邀請！
嘗試今天與某個人接觸
寫個信息給很久沒有聯繫的朋友，
邀請同伴來杯咖啡，
或者出發前往一些你平常不敢、或懶得去的地方/活動。

當然，每個人的情況都是獨一無二的，

單單只是自我反省也許還不夠。

如果你覺得自己無法擺脫孤獨感，

請聯絡我們的輔導主任以獲得專業幫助，

這不是軟弱，而是勇氣的表現。

WeCare

wecare.
wesupport