

# LONELINESS

根據 BBC 新聞報導指出：【寂寞】是老年人健康的隱形殺手，此一說也道出不健康的身心與人際交往間的疏離感有很深的關聯。長久以來許多研究學者與心理學家一致指出：人類是社群動物，我們需要與人之間親密的交流和被群體認同的歸屬感。無論你來自西方強調個體的社會架構或是東方著重群體的思想觀念，不可否認的是：我們都需要歸屬感。然而成長的過程中，常聽人說寂寞是成長必需的養分，懂得與寂寞共存也常被比喻為獨立的象徵。在這樣的文化下，我們被迫要接受且要能隨著年齡的成熟而適應寂寞的滋味。現在，該是時候去省思這樣的文化實際上對我們的身心靈健康帶來多大的負面影響？

【寂寞】讓我們不自主的懷疑自我與他人的關係，它帶給你難過、自我懷疑、無助且惶恐的感受。迫切想與他人有交流的渴望隨之佔據你的心，讓你無法專注於自己眼前的生活與目標。可怕的是，很多時候為了彌補與人之間的疏離，我們迷上酒精、賭博或性愛，希望從對物質的依賴能找尋到一絲歸屬感與自我認同，久而久之寂寞讓你習慣這樣的模式，你也在無形間成癮了！

“Loneliness is a proof that your innate search for connection is intact.”

— Martha Beck



經研究證明：長期感受孤獨感造成身心靈三方面很多的負面影響，包含：憂鬱症、社交焦慮、成癮、強迫囤積症等。孤獨感同時也被發現跟高血壓、失眠、肥胖，甚至阿茲海默症的病發都有密切的關連。

如果你意識到自己或身邊的人深受此影響，記得要適時尋求協助。Korean Community Center of the East Bay 是一個非營利機構，我們樂意伸出溫暖的手協助您找到適合的服務，同時也提供免費的諮商服務唷！



## 個讓你感覺不孤獨的小偏方：

- **大膽開口：**受限於文化，我們不願意開口大多是因為害怕受到拒絕。從今天起開始大膽開口找人練習吧！試著從你許久不見的朋友或跟常去買菜的攤販開始練習說一句：最近過得好嗎？
- **勇敢說好：**當我們感受到孤寂時，有發現自己很常對別人的邀約或新的事物說不、只想待在自己的舒適圈不想做出改變嗎？從現在開始練習說「好」，再去感受一下對自己內心的改變有什麼吧？
- **起身活動：**現在開始起身散步或做點家事吧！運動會增加大腦中多巴胺的分泌，這個「快樂激素」能跟你一起對抗因為孤獨而產生的憂鬱或失落感。



亞洲人身心健康推廣計畫



[Asianwell@kcceb.org](mailto:Asianwell@kcceb.org)



(510) 547-2662



97 Callan Avenue, San Leandro, CA