

# 独处，而不是孤立： 为何社交关系在晚年生活中至关重要



## 社交关系意味着什么？

在COVID-19大流行期间，社交距离对您的身体健康很重要。然而，保持良好的社会沟通对您的心理和精神健康同样重要。

社交联系有三个重要部分：



您与谁联系以及多久联系一次



您从您的联系中得到的援助（例如，身体支持或情感支持或学习新信息）



您对社交联系的感受（例如，感到孤独或有归属感）。

社交关系是指与您生活有交集的人，包括见面的和长距离的。例如，您的社交关系可以包括朋友、家人、邻居、笔友甚至杂货店工人。您也可以通过与动物、大自然或您的信仰的联系来维护您的健康状态。

## 为什么晚年生活中有意义的社交联系很重要？

有意义的社交联系对您的身体健康、心理健康和生活质量都很重要。

对您有意义的社交联系可能不同于对您的朋友或家人有意义的社交联系。咨询您的医疗护理服务提供者，您的社交关系对您意味着什么。你们可以一起建立一个计划来构建有意义的社交关系。

## 找到沟通的其他方法

如果您感到孤独或孤立，有很多方法可以帮助您增强心理健康。下面是一些关于如何改变您的想法、感受和行为的建议。

### **思考：改变您的观点**

- **问问自己：**“我如何从不同的角度看待这种情况？”或“我很欣赏的人如何看待这种情况？”
- **练习正念：**正念是您积极主动面对您的想法和情绪，而不是避免它们。然后，在不加判断的情况下接受这些想法。咨询您的医疗护理服务提供者有关您可以在家尝试的一些简单的正念练习。  
您可以简单地考虑三个步骤，请访问：  
[positivepsychology.com/wp-content/uploads/3-Step-Mindfulness-Worksheet.pdf](http://positivepsychology.com/wp-content/uploads/3-Step-Mindfulness-Worksheet.pdf)
- **写下您的想法：**列出接受这个想法的原因和抵制这个想法的原因。例如，可以用“朋友和家人不探访我是为了保护我的健康”这个想法去改变“没有人关心我”的想法。



### **感受：改变您的身体感知**

- **舒缓所有的五种感觉：**听音乐，闻新鲜出炉的饼干，爱抚您的狗/猫，看艺术品，品尝您最喜欢的食物。
- **练习有镇定作用的活动：**尝试练习深呼吸，肌肉放松或想象放松的画面。  
如需详细指导，请访问：[www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health\\_Information/Health\\_Topics/Documents/Relaxation\\_Techniques\\_to\\_Relieve\\_Stress.pdf](http://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Relaxation_Techniques_to_Relieve_Stress.pdf)  
咨询您的医疗护理服务提供者关于其他您可以在家尝试的放松方法。
- **改变您的体温：**洗个热水澡或喝点热茶来热身。或者通过在您的脸上泼冷水或拿着一个冰块来降温。

## 行为：以新的方式与他人联系



- **专注于帮助他人：**做志愿者（例如，给住在养老院的人写信）或照料邻居的宠物或植物。
- **以安全的方式与人联系：**打电话给亲人，看照片或拨打友好电话线寻求支持。
  - **A Friendly Voice** (1-855-892-9992) 是安大略省老年人聆听友好声音的热线。
  - **ConnexOntario** (1-866-531-2600) 是一个了解安大略省心理健康服务的免费热线。
- **提醒您自己一个共同的人性：**与自然联系（例如，看鸟或看花），制作艺术或听音乐。

虽然您可能和亲人分开生活，但您不是孤立无援的。以上这些只是您可以采取的几种方式方法，以面对和改变您的想法和感受，并建立有意义的社交关系。咨询您的医疗护理服务提供者并商讨如何建立一个计划，以应对COVID-19大流行期间的孤独。

本讲义基于Van Orden等人（2020）的文章“在‘社交距离’限制期间促进老年人之间社会联系的战略”。