

分開，而不是獨處： 為何在晚年生活中聯繫很重要



社交聯繫意味著什麼？

在COVID-19大流行期間，身體距離對您的身體健康很重要。然而，社交聯繫對您的福祉也同樣重要。

社交聯繫有三個重要部分：



- 您多久以及與誰聯繫一次



- 您從您的聯繫中得到的支持（例如，身體或情感支援或學習新資訊）



- 您對我們聯繫的感覺（例如，感到孤獨或有歸屬感）。

社交聯繫是您親自或從遠方與其他人聯繫，例如，您可與朋友、家人、鄰居、筆友甚至雜貨店工人聯繫。您還可以通過其他類型的聯繫支持您的福祉，如與動物、大自然的聯繫或通過您的信仰聯繫。

為什麼晚年生活中有意義的聯繫很重要？

有意義的聯繫對您的身體健康、心理健康和生活品質都很重要。

對您有意義的聯繫可能不同於對您的朋友或家人有意義的聯繫。考慮與您的醫療保健提供者談談這對您意味著什麼。你們可以一起建立一個計畫來進行有意義的聯繫。

找到聯繫的其他方法

如果您感到孤獨或孤立，有很多方法可以支援您的心理健康。下面是一些關於如何改變您的想法、感覺和行為的建議。



思考：改變您的觀點

- **問問自己：**“我如何從不同的角度看待這種情況？”或“我很欣賞的人如何看待這種情況？”
- **練習正念：**正念是您接近您的想法和情緒，而不是避免它們。然後，您在沒有判斷的情況下接受這些想法。諮詢您的醫療保健提供者關於您可以在家嘗試的簡單的正念練習。
 - 您可以簡單地考慮三個步驟，請訪問：
positivepsychology.com/wp-content/uploads/3-Step-Mindfulness-Worksheet.pdf
- **寫下您的想法：**列出支持這個想法的原因和挑戰這個想法的原因。例如，一個挑戰“沒有人關心我”這一思想的原因可能是“朋友和家人通過不拜訪來保護我的健康”。



感覺：改變您的身體感覺

- **舒緩所有的五種感覺：**聽音樂，聞新鮮出爐的餅乾，愛撫您的狗/貓，看藝術品，品嚐您最喜歡的食物。
- **練習有鎮定作用的活動：**嘗試深呼吸練習，肌肉放鬆或想像放鬆的圖像。
 - 如需詳細指導，請訪問：www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Relaxation_Techniques_to_Relieve_Stress.pdf
 - 諮詢您的醫療保健提供者關於其他放鬆鍛煉的情況，您可以在家嘗試。
- **改變您的溫度：**洗個澡或喝點熱茶來熱身。通過在您的臉上潑冷水或拿著一個冰塊來降溫。

行為：以新的方式與他人聯繫



- **專注於幫助他人：**遠端志願者（例如，給住在養老院的人寫信）或照料鄰居的寵物或植物。
- **以安全的方式與人聯繫：**打電話給親人，看照片或撥打友好電話線尋求支援。
 - A Friendly Voice (1-855-892-9992) 是安大略省老年人聆聽友好聲音的電話線。
 - ConnexOntario (1-866-531-2600) 是一個瞭解安大略省心理健康服務的免費電話線。
- **提醒您自己一個共同的人性：**與自然聯繫（例如，看鳥或看花），製作藝術或聽音樂。

雖然您可能和親人分開，但您並不孤單。這些只是您可以採取的幾個步驟，以挑戰您的想法和感覺，並建立有意義的聯繫。與您的醫療保健提供者談論如何建立一個計畫，以應對COVID-19大流行期間的孤獨。

本講義基於Van Orden等人（2020）的文章“在‘社會距離’限制期間促進老年人之間社會聯繫的戰略”。

This knowledge exchange activity is supported by the Provincial System Support Program at the Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) and has been made possible through a financial contribution from the Ministry of Seniors and Accessibility (MSAA). The views expressed herein do not necessarily represent the views of either MSAA or of CAMH.