

科學家解謎：該如何面對孤獨？用對方法，也許你沒有想像中寂寞

閱讀動機：

現代人的生活十分的忙碌，而每個人的生活也大不相同，導致每個人可能都會有孤獨的時候，孤獨感不一定來自於沒人能訴苦，也可能是美好之事無人可共享，所以想查找一篇能解決現代人孤獨的文章。

文章內容：

曾幾何時，每個人勢必都有感到孤單的時刻，也許是想要另一半的陪伴、朋友的相聚、家庭的溫暖，但也有時卻連夫妻明明互相在身邊，也有貌合神離的無奈。心理學家瑪格麗特曼寧（Margaret Manning）就說，「獨處」和「感到孤獨」是有所區別的——獨處是我們所有人生活中所會經歷的事情，有時是自願的選擇、有時是無法控制的狀況；而孤獨感是種被孤立和分離的感覺，當人們缺乏渴望的社會聯繫時，那就是一種痛苦，「而想克服孤獨感，首先要從根本上接受自己，並擁有不依賴任何人的自我認同。」

專家表示，孤獨往往是由不同的因素所造成的，長遠來看，他會影響人們的情緒和健康，如果在面對孤獨時，你不知道該怎麼做，也許可以依循以下的方法。

1、承認自己的孤獨感

很多時候，克服孤獨的第一步，是了解自己的感受以及它對生活的影響，與其一味逃避、閃躲、不願面對，倒不如嘗試與心理醫師或治療師溝通，透過專業的意見，也許可以幫助解決導致孤獨的因素。畢竟在許多時刻，很多孤獨的人其實是不斷隱藏自己，包含在職場時笑臉迎人、面對群體時顯得非常合群，但外人卻不知道心裡的壓力有多大。如果可以，應該讓熟悉的家人或朋友了解你的孤獨感，讓對方知道你與孤單在做鬥爭，也許他們知道該用什麼方式幫你度過難關。

2、適度脫離社群媒體

網路世界可能是一把雙面刃，尤其是在孤獨感作祟的時候，任何可能看似平凡無奇的貼文，都對你有如椎心般刺痛。如果願意嘗試，在感到最孤單無助的時候，線上交友網站未嘗不是一個好選擇，它能幫助你和各種人聊天、互動，這有助於化解孤單感受。但社群媒體就不一樣了，一開始社群媒體的出現，其實是提供一個更方便、更容易溝通的管道，和朋友之間的默契也會變得更熱絡，但對某些人來說，社群媒體其實是招致更大的孤獨感，特別是在看到朋友開心、愉悅享受生活的照片，那種羨慕的感覺會更加難受。也許在社群上，你有

上百位好友，但現實上往往熟絡的就僅有那幾個，專家強調，社群媒體會讓人感到孤獨、不足且自卑，甚至覺得自己被特定的族群冷落，若有這樣的擔憂，避開使用社群媒體是個很好的選擇。

3、做義工可以減少孤獨感

在社會上，義工的工作機會很多，奉獻自己的時間和精力、與其他志同道合的夥伴一起為了一個目標而努力，可以有效地幫助自己克服孤獨。這些義工或自願者的工作可以緩解壓力、減緩憂鬱情緒，甚至可以讓自己交朋友、與他人保持互動，這些積極的想法都能成為一個更快樂的人。這些機會，包含參與淨灘活動、探訪療養院的老人、在兒童醫院做服務、在學校唸故事書給孩子聽、在流浪動物中心照顧動物、成為愛心送餐的自願者等。

4、加入團體或參與社團活動

在孤單時，不妨可以參加各類型你有興趣的活動，一旦有事情忙、有人可以共同鑽研一定的目標，就能讓孤單的感受大幅降低。這些活動五花八門，也許是登山、健行、運動、園藝、插花、編織、烹飪等，而且社團往往都有固定的課程與活動。這當中，包含嘗試新的事物——也許是讀書、學習樂器、培養新興趣，試著做一些挑戰，你會發現自己變成一個有趣且有吸引力的人。

5、練習自我保健的方式

人在孤獨的時候，其實也是健康最不被重視、忽略的時刻，特別是在怨天尤人和情緒低落的當下，心理的問題很容易跟著影響生理，因此千萬不要忽視運動、均衡飲食、適當睡眠、沐浴陽光等正面的能量。舉例來說，運動可以增加腦中的腦內啡，它們又被稱為快樂賀爾蒙，能使情緒穩定並讓心情感受更好；而適度在陽光下漫步，能增加血清素的產生，幫助正面、積極的想法產生。此外，健康的飲食也是重要的一環，因為高糖、高度加工的食品會對心理健康產生負面影響，最重要的是，要養成停止自己在身體上容易受到傷害的壞習慣，包含飲酒和吸菸；更進一步，可以試著自己料理健康飲食，將蔬菜和水果納入生活，多吃原態食物，良好的飲食習慣能讓人更加快樂。最後，充足的睡眠也與健康情緒息息相關，如果有嚴重失眠問題，也應尋求醫生協助，試著改變生活習慣、確保外力的干涉降到最低，是個能改善睡眠品質的方式。

心得：

或許孤獨感的產生是一個很普遍的現象，但卻是一種不可忽視的感受，輕則能只是心情低落，重則可能影響到身理的健康。而在我閱讀完這篇文章後，我學會用以上的五步驟來解決自己的孤單，也能建議身邊的朋友當他們感到孤單時能怎麼做。

參考文獻：<https://www.gvm.com.tw/article/92218>