

孤独

社交关系的缺乏以及孤独削弱记忆力。

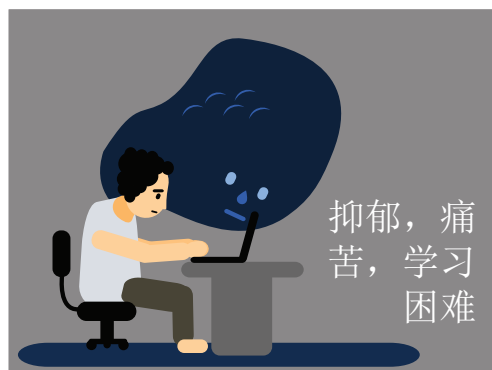
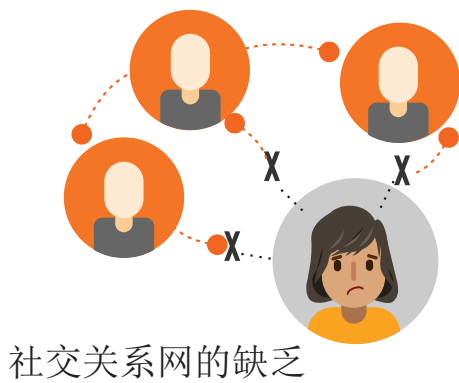
人类天生需要属于某个团体，并且体验自己对别人是重要的。我们需要一个人，可以诉说重要的事情。即使一个人有很多的朋友，他也有可能感受到孤独。孤独的感觉可能是短暂的或者长期的。年轻人和老年人都可能感受到孤独。尽管孤独很常见，但却很难开口谈论它。



记忆力停止

如果没有社交，包括记忆在内的认知可能会越来越早和越来越快地开始恶化。孤独可能易患记忆力障碍。适当的对话和社交关系可以增加大脑健康并提高记忆力和注意力。

孤独的原因例如有



如果你感觉自己特别孤独，以及你想跟人交谈，你可以拨打全国的危机热线。免费的服务，其它费用根据电话运营商收费。

p. 010 195 202

如果你处于非常紧急的状况下，请拨打急救电话112。

如果你想要朋友，请咨询红十字会/ Ystävätoiminta (朋友活动)
www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/yksinaisyteen

孤独从哪里可以得到帮助?

自己的积极性很重要。任何人都替代不了你自己。即使你感觉自己在圈外，你也应该积极。思考一下，怎么样可以让你更容易接触其他人-聊天，一起做事情或者社交媒体?

有的时候人需要独处，但是如果你觉得自己长期处于孤独状态下，可以尝试以下方式:

勇敢



勇敢的向其他人咨询，从哪里可以认识到新的朋友。您可以咨询您的老师，邻居或者兴趣爱好群体。



如果你害羞或不自信，请相信，你并没有任何问题。很多人在新的环境中都会感到不自信。

学习语言。它可以帮助你找到新的朋友和爱好。



读书以及看报纸可以学习芬兰语-勇敢的去图书管里咨询和寻求帮助。

去申请学习或者去参加社区学院的课程。提供的课程有手工，语言，体育，音乐，计算机以及其它有用的课程。

学习

参与集体

寻找一个你可以参与活动的义工机构。



你可以从支持团体中寻找。(例如红十字会)



联系教会-支持及活动不分国籍或宗教。

保持乐观



遇到事情请保持乐观。就算你的语言能力差或者你不会某些东西，请努力尝试。当你保持乐观以及努力尝试，结果会不一样。

有用的信息

如果你需要不同语言有关抑郁或创伤后应激反应信息请登录:

www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/mielenterveys/maahanmuuttajat/tiedotteet.html

提供给外国人家庭以及工作相关的咨询请登录

www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/

文献:

www.mielenterveysseura.fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-apua-elaman-kriiseihin

www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi

<http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/>, <http://mtkl.fi/in-english>

www.punainenristi.fi; www.vaestoliitto.fi; www.nyyti.fi

Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com