

# ▶▶ 在保持社交隔离的同时保持联系

证据显示保持社交隔离有助于遏制新冠病毒（COVID-19）的传播。然而居家隔离带来的孤单也可能引发焦虑，害怕，愤怒，抑郁，甚至绝望。重要的是要记住：保持你和别人之间的物理空间不必限制你的社会互动。你可以在接受临时生活方式限制的环境中调整自己并茁壮成长，这可能需要一些创造力来重塑社交渠道。信息技术可以支持这些新的做法，并在您最需要的时候提供强大的生命线。

## 以下是一些在新冠疫情期间保持联系的建议：

### 异地面对面

在电话上交谈和通过短信或社交媒体发送消息是与他人隔离期间保持联系的好方法，但是关系也需要面对面的互动。面部表情、肢体语言和非语言交流形式对保持关系很重要。如果可能尽量选择视频聊天，并以此为契机，尝试与朋友和家人虚拟联系的新方法。尝试与朋友有一个虚拟的快乐时光，一个远程的读书俱乐部会议，甚至与你在约会应用程序上遇到的人共进数字晚餐。

### 每天给出一点善意

在社交媒体上获得大量“赞”可以一时感觉很棒，但真诚和周到的信息对于收件人来说往往更令人难忘和有意义。发送个性化信息不会花太多时间或额外的努力，因此，当你发现自己在滚动浏览好友的社交媒体帖子时，请更进一步，发送一些深思熟虑的话语。毕竟，每个人都可以得益于一点点额外的善意。

### 培育虚拟社区

分享共同兴趣及经历可以为牢固的关系奠定基础。不管你的兴趣是什么，世界各地都有无数的在线社区，他们分享你的激情，并渴望与他人建立联系。此外，还有许多数字支持团体为面临新经历和挑战的人们提供同情和建议，例如新父母团体、丧失和悲伤互助组，以及患有罕见疾病的人。请使用在线网络来从事对你最重要的活动。

### 深入与拓展现有关系

加强现有关系和建立新的关系是克服孤独的两种途径。采取措施与相距遥远的老朋友或家庭成员重新联系。你还可以通过接触你希望更深入了解的人来扩大你的社交网络。

---

**24小时求助热线：如果你或你认识的人难以应对新冠疫情的额外压力，请致电洛杉矶县精神卫生部门 (LACDMH) 救助热线 1-800-854-7771 或发短信“LA”到 741741。**

### 洛杉矶县精神卫生部门可为以下情况提供帮助：

- 你感到孤立，焦虑，恐惧和/或抑郁，你的症状恶化或变得无法控制。
- 你发现自己由于恐惧和/或孤立而有严重的抑郁想法，你害怕自己会有意无意地伤害自己或他人。
- 你处在一个家庭暴力的关系当中，你和/或家中小孩的安全和福祉因此受到威胁。
- 你认识的人正在受到伤害或忽视。