



# 保持联系

我们习惯于通过固定的方式（上学、工作、活动、社交活动，甚至是去杂货店这样的简单差事）与他人保持联系。我们习惯于将拜访和社交作为日常生活的一部分。目前，这已不再是我们生活的固定特征。我们必须努力保持联系，并在联系方式上有所创新。

## 使其日常化。

在一天中设定一个或几个时间，并称之为“社交联系时间”。这将是一个专门的时间，届时，您可以消除一切干扰，与他人沟通或分享，例如在晨间散步时。

就像您开会（或看牙医）一样，在您的日历上写下时间，或在手机上设置提醒。“在某个时刻，我将与朋友、同事或家人进行联系。”他们希望立刻听到您的消息。

## 展示脆弱。

如果您渴望与人联系，让他人知道。让他们知道您感到孤独。加深对话将深化你们之间的关系。

## 保持坦诚

如果您做的不好，请不要掩饰您的感受。与他们坦率分享。

## 慷慨善良

在这个时代，善意实际上可以缓解压力，这一点尤其重要。在社交媒体上发布几句感谢的话语，或者通过电子邮件发送一条善意的信息。这会使某人心情愉悦，而这本身就是有意义的联系。

## 练习倾听。

认真地互相倾听，给他人空间，让您也了解他们的真实感受。学会积极地倾听，是进行有意义的社交互动的关键所在。

## 跳出您的圈子思考！

您的亲友并非唯一的社会支持来源。过去，谁曾为您提供支持？这也许是重新联系的好时机。

## 加入一个虚拟社区。

通过虚拟方式加入一个群团体。Facebook 上有各种各样的团体，现在正是寻找社区的好时机。

## 记得使用低科技的方式。

电话可能是两个世纪前发明的，但它是我们所拥有的最持久、最重要的社交联系工具之一。写信也可能是一门失传的艺术。

## 充分利用高科技。

使用视频技术，如 Facebook、WhatsApp 或 Skype。免费注册。您只需一台带有摄像头的电脑，或者一部智能手机。不要感到羞涩：视频是面对面的交流。如果您仍然感到羞涩：请关闭您的视频窗口。这样可能有助于减轻拘束感。

## 计划一个虚拟事件。

参加团体活动可以拉近您与朋友、家人和社区成员的距离。以下是您可以在 Zoom 上举办的部分社交活动：晚宴、游戏约会、唱歌、游戏之夜、百科知识竞赛、读书俱乐部会议、茶歇或幻灯片放映！通过这种新的联系方式，一起发挥创造力、自嘲并从错误中吸取教训。

## 如果您正在奋力挣扎：寻找一个支持团体。

通过简单的谷歌搜索，您可以找到在线支持团体和同伴支持服务，以处理对您最重要的问题。或者召集一些同伴，成立您自己的支持团体。

来源: <https://mentalhealthweek.ca/your-social-distancing-survival-guide/>