

## 隔离期间帮您克服孤独感的小贴士

### 获取支持

我们承认，LGBTI社区在此已经非常困难的时期经受着特殊的挑战，尤其是在您出生于海外而最近却在这里学习、工作或旅行的情况下。

如果您感到孤独、焦虑或孤立，没问题——您可联系我们寻求支持。请在需要的情况下获取帮助，尽管与人交谈。如果你有负面想法，请告诉可信赖的朋友，通过这种方式相互支持。

#### 彩虹连结：

- 如果您感到孤立，希望与他人联系以获得某种支持，那么，请给我们打电话。我们有来自社区的人员在此倾听聊天——告知我们您的感受。

电话：1800 961 780（9am – 5pm，星期一至星期五）

电子邮件：[rainbowconnection@thorneharbour.org](mailto:rainbowconnection@thorneharbour.org)

#### 咨询服务

- 如果您感到苦恼、焦虑、抑郁，或在努力戒毒或戒酒，并且需要帮助，我们将会通过Telehealth或电话提供更正式的咨询服务。请联系我们的接待人员，他们可帮您安排合适的人选。

电话：(03) 9865 6700

电子邮件：[counselling@thorneharbour.org](mailto:counselling@thorneharbour.org)

✂ [点击这里，通过Thorne Harbour网站了解更多有关COVID-19的信息](#)

如果您需要即时支持：

### Switchboard

- Switchboard为LGBTIQ社区提供免费的点对点电话支持和信息，包括经历亲密伴侣暴力的人和有色人种。  
电话：1800 184 527 (每天3pm - 午夜)

### Q-Life

- Q-Life是Switchboard的合作伙伴，提供免费的在线网络聊天。  
在线与人聊天 (每天3pm - 午夜)

### Lifeline

- 如果您感觉想要自杀，需要即时危机处理支持  
电话：13 11 14

## 帮您度过隔离期的小贴士

### 1) 改变心态

- 改变我们处理某种情况的方式可以改进我们的人生观，帮助我们更加乐观地看待局势。
- 与其说是“社交距离”，我们不如将其视为身体距离 —— 我们仍然可以进行社交，彼此保持联系，只是暂时不能亲身交往。
- 我们总是忙来忙去，手上没有什么时间 —— 也许我们可以将其视为放松身心、从我们所过的忙碌生活中解脱出来的机会。
- 由于负面新闻和信息过多，因而在此期间很难积极面对。如果情况让您沮丧，请每天抽出5到10分钟的时间思考积极的事情，例如您感到开心以及我们可能会心存感激的一些事情。

### 2) 保持社交

- 既然我们在从身体距离的角度考虑问题，请记住，我们根本不必进行社交隔离。联系朋友和家人或有段时间未与您交谈的朋友，从而保持社交。
- 参加可能正在进行的一些在线活动 —— 您可在Thorne Harbour的活动页面查看[即将举行的活动](#)。
- 在[Them.Us](#)或[斗牛士网络](#)上查看一些在线活动创意。

### 3) 暂时避开新闻

- 关闭电视，暂时停止收看24/7滚动播放的新闻。如果需要，每天只让自己了解一次最新消息，或将新闻限制为15分钟。
- 如果您在阅读新闻，则从您认为可能会使您感觉更糟的标题或文章中滚动过去。
- 如果这很困难，则请一位值得信赖的朋友告知您所需要的内容。
- 阅读其它一些稀奇古怪的媒体，例如 [MELD杂志](#)、[弓箭手](#)、[星星观察者](#)。

### 4) 提高技能与保持冷静

- 自学一些您一直想要学习的东西，或尝试学习一些新东西。
- 一些有关技能提高方面的想法：
  - ~ 学习一门新语言
  - ~ 通过在线烹饪课堂，成为一名厨艺大师
  - ~ 练习素描、油画或手工，例如制作首饰。现在您可从网上获得一切。
  - ~ 学习一种您认为可以帮到他人的新技能。能够帮助他人将会非常有益，可以将注意力从当前的情况中转移出去

### 5) 装饰翻新

- 重新装饰或让您的空间焕然一新。
- 打扫房间，清除杂乱的东西。这可为您的精神状态创造奇迹。
- 清理衣橱、归拢新衣服时，走走自己的时装秀。
- 拍一张自己新面貌的完美自拍照，将其与朋友分享。

### 6) 进行户外活动

- 走进大自然，进行户外活动，这对您的心理健康和总体福祉极其有益。
- 走出户外，前往公园。新鲜空气、自然环境和运动锻炼有益于平抚心情、缓解压力、保持镇定。
- 保持活跃对您的健康确实有益，它可增强您的免疫系统，极其利于改善您的情绪。
- 从事这些活动时，切记与他人保持身体距离。
- 保持活跃对您的健康确实有益，它可增强您的免疫系统，极其利于改善您的情绪。
- 从事这些活动时，切记与他人保持身体距离。

### 7) 修习正念

- 在不干扰日常活动的情况下，我们有机会参与其中，感受所出现的情绪。
- 不经判断感知您的想法，只是观察所出现的东西。
- 逐渐了解这些想法出现的原因，对自己给予同情。
- 开始记日志并在纸上写下您的想法。这可使您在看到自己面前烦扰的心绪时，帮您将其平抚下来，而不是让您的想法将您压垮。
- 进行[冥想](#)、[Wim Hof呼吸](#)、[气功](#)或[瑜伽](#)等活动对您真的非常有益。

## 8) 帮助他人

- 如果您有空闲时间，为什么不自愿去帮助别人呢。Thorne Harbour有一个很棒的志愿者计划，您可以通过多种方法提供帮助。
- 请访问Thorne Harbour的志愿者页面或与我们联系以了解更多信息。

电子邮件：[volunteer@thorneharbour.org](mailto:volunteer@thorneharbour.org)

## 9) 练习自我保健

- 注意您所吃的东西，保持健康饮食。照顾好自己的身体，因为身心健康始终意味着您有一个更强健的免疫系统。
- 我们什么时候可以得到充足的睡眠？尝试每晚至少有7到8个小时的睡眠，这对您的身心都非常有益。
- 每天做一些稍微活跃的事情，以保持血液流动，提高您的能量水平。

# 多元文化社会支持

我们赞美多元文化以及个体来自不同文化或宗教背景的独特经历。调和我们身份的不同方面可能会充满挑战，但它也会构建文化自豪感和适应力，尤其是作为我们LGBTI社区的一员。

在此期间，与我们社区保持联系可为我们提供巨大的支持。针对不同人群有许多不同的社会支持团体。大多数团体已将其聚会改为在线通话或网络活动。

不要害怕进行联系，他们总是热情待人，很高兴有您加入。

现有各种不同适合LGBTI人群的社会支持团体。

其中一些团体包括：

- 讲汉语和广东话的团体
- 犹太团体
- 巴尔基克团体
- 南亚团体
- 拉丁美洲团体
- 还有更多.....

若要了解有关我们对多元文化团体所做工作的更多信息，请访问[Thorne Harbour的多元文化健康页面](#)，或与我们联系。

电子邮件：[multicultural@thorneharbour.org](mailto:multicultural@thorneharbour.org)

