

即使在当前的 COVID-19 疫情之前，报告表明美国也有近 40% 的成年人有时或经常感到孤独。孤独和社交孤立会产生一系列负面影响，包括抑郁、焦虑和其他心理疾病的症状恶化（[来源](#)）。创造性活动可以增加与他人之间有意义的社会联系、减少压力，并帮助人们理解和处理他们的情绪，以此提供帮助（[来源](#)）。

1 阅读可以促进心理健康和幸福感

- 与心理疾病相关的虚构和非虚构作品都可以证实读者在心理健康挑战方面的经历、减少耻辱感，并培养恢复能力（[来源](#)）。一些研究表明，虚构作品尤其有利于增强读者的同情心并提高社交技能 - 可以改善人际关系，是情感支持和幸福感的重要来源（[来源](#)）。
- 采取行动：查看 [Spaces to Thrive 的阅读列表](#) 获取推荐书目，并观看 “[Reflections on Mental Health and Writing](#)”（关于心理健康与作品的思考），这是 ThriveNYC 与曾写过心理健康和心理疾病相关作品的作者进行的虚拟对话。

2 音乐可以帮助您放松并改善心情

- 2013 年的一项研究发现，听音乐确实可以减少一个人在经历痛苦或危机时的应激反应（[来源](#)）。
- 采取行动：注册加入虚拟 [Concert in Motion](#)（实时音乐会）或 [下载令人放松的播放列表](#)。

3 关于心理健康和心理疾病的视觉故事讲述 - 无论是电影还是视觉艺术 - 都可以帮助您减少孤独感

- 正在经历心理健康挑战或正从中进行恢复的人可以在故事讲述中找到慰藉和启发（[来源](#)）。关于心理健康康复的故事对于处于社会孤立中或缺乏持续的社会支持网络的人而言尤其重要（[来源](#)）。
- 采取行动：观看 [Unlonely Film Festival](#)（相伴电影节）的电影。对于每部电影，该网站都包含讨论问题和活动，以帮助您更深入地探索主题。

4 写作和写日记可以培养感恩等积极情绪并塑造恢复能力。

- 在日记中写下您感激的事情有助于改善心理健康 ([来源](#))。在纽约市 911 袭击后的一项研究中，研究人员发现，在危机后拥有积极情绪（如感恩）可以防止人们出现抑郁症状 ([来源](#))。
- 采取行动：如果您自己没有写日记的习惯，您可以通过 [Foundation for Art and Healing](#)（艺术与康复治疗基金会）指南轻松开始。

5 艺术创作可以减少焦虑和孤独感

- 在一项研究中，绘画在减轻青少年孤独感方面发挥了重要作用 ([来源](#))。在另一项研究中，艺术创作提高了老年人的幸福感 ([来源](#))。
- 采取行动：即便身体距离较远，也要与您的社区通过[开启虚拟创造性挑战](#)来保持联系。