

即使在當前的 COVID-19 疫情之前，美國也有近 40% 的成年人有時或經常感到孤獨。孤獨和社交隔離會產生一系列負面影響，包括抑鬱、焦慮和其他心理疾病的症狀惡化（[來源](#)）。創造性活動可以增加與他人之間有意義的社會聯繫、減少壓力，並幫助人們理解和處理他們的情緒，以此提供幫助（[來源](#)）。

1 閱讀可以促進心理健康和健全

- 與心理疾病相關的虛構和非虛構作品，都可以證實讀者在心理健康挑戰方面的經歷合理、減少恥辱感，並培養恢復能力（[來源](#)）。一些研究表明，小說尤其有利於增強讀者的同情心並提高社交技能，進一步改善人際關係，而人際關係又是情感支持和心理健全的重要來源（[來源](#)）。
- 採取行動：查看 [Spaces to Thrive 的閱讀列表](#)，獲取推薦書目並觀看「[Reflections on Mental Health and Writing](#)」（關於心理健康與寫作的思考），這是 ThriveNYC 與曾寫過心理健康和心理疾病相關作品的作者進行的線上對話。

2 音樂可以幫助您放鬆並改善心情

- 2013 年的一項研究發現，聽音樂確實可以減少一個人在經歷痛苦或危機時的壓力反應（[來源](#)）。
- 採取行動：註冊加入線上 [Concert in Motion](#)（移動音樂會）或 [下載令人放鬆的播放清單](#)。

3 關於心理健康和心理疾病的視覺故事講述 - 無論是電影還是視覺藝術 - 都可以幫助您減少孤獨感

- 正在經歷心理健康挑戰或正從其中恢復過來的人，可以在故事講述中找到慰藉和啟發（[來源](#)）。關於心理健康康復的故事，對於處於社交隔離中或缺乏持續社交支援網路的人而言，尤其重要（[來源](#)）。
- 採取行動：觀看 [Unlonely Film Festival](#)（相伴電影節）的電影。該網站為每部電影都提供討論問題和活動，幫助您更深入地探索主題。

4 寫作和寫日記可以培養感恩等積極情緒，並塑造恢復能力

- 在日記中寫下您感激的事情，有助於改善心理健康（[來源](#)）。一項追蹤紐約市 911 攻擊的研究中，研究人員發現，在危機後感受到正面情緒（如感恩）可以防止人們出現抑鬱症狀（[來源](#)）。
- 採取行動：如果您自己沒有寫日記的習慣，您可以透過 [Foundation for Art and Healing](#)（藝術與復健治療基金會）的指南輕鬆開始。

5 藝術創作可以減少焦慮和孤獨感

- 一項研究指出，繪畫在減輕青少年孤獨感方面發揮了重要作用（[來源](#)）。另一項研究中，藝術創作增進了老年人的心理健全（[來源](#)）。
- 採取行動：與您的社群[開啟線上創造性挑戰](#)，即便身體距離較遠，也可以保持聯繫。