**האם המצב הכספי שלכם מלחיץ אתכם?**

לפניכם מספר אסטרטגיות לשיפור המצב הכספי שלכם

בריאות כספית היא גורם משמעותי ברווחה הכללית של כל אדם. בריאות כספית היא גורם משמעותי ברווחה הכללית של כל אדם. בעוד שמעט לחץ יכול להיות "טוב" - במינונים בריאים, הוא יכול לעזור לנו להגן על עצמנו מפני מחלות, לבנות חוסן נפשי ולעורר אינסטינקטים הישרדותיים לפעולה להימנעות מסכנה, בין יתרונות נוספים - לחץ מתמשך יכול להשפיע לרעב על בריאותכם.

תחת לחץ "רע", אתם עשויים לחוות תחלואות גופניות, כגון כאבי ראש, שרירים מתוחים, כאבים בחזה, בעיות בעיכול או עייפות, כמו גם בעיות בבריאות הנפש, כגון עצבות, עצבנות, חוסר מוטיבציה או כעס. אם הלחץ הכספי שלכם נמשך, הוא יכול להפוך ללחץ כרוני, שיכול להוביל לבעיות בריאותיות חמורות, כולל יתר לחץ דם, מחלות לב, השמנת יתר, סוכרת, דיכאון וחרדה.

יהיה מצבכם האישי אשר יהיה, לדבר עם מישהו שעליו אתם סומכים, כגון בן משפחה, חבר, רופא או יועץ כלכלי, יכול לעזור. נקיטת צעדים לצמצום הלחץ הכספי שלכם ולפעול לקראת בריאות ורווחה כלכליים יכולים לעזור גם כן. בעוד שמצבו של כל אדם הוא שונה, לפניכם מספר אסטרטגיות מומלצות להשגת שליטה טובה יותר במצב הכספי שלכם.

**הורידו לחץ כללי**

בוודאי שמעתם זאת בעבר, אבל זה תמיד נכון: הטיפול בעצמכם הוא מהלך חשוב בטיפול בכל תחום אחר בחייכם. פעילות גופנית קבועה, אכילת מזונות בריאים, שינה מספקת, לקיחת זמן להירגע, להתחבר עם אחרים, לתרגל הודיה, לצאת החוצה - כל אלה עוזרים להיאבק בלחץ. ואף אחד מהם לא חייב לעלות כסף. ליציאה להליכה יש משמעות. כך גם למעבר ממזון מהיר למזון בריא, ישיבה בשקט בפרק, קריאה, וכו'. המפתח הוא הזנה פעילה של הגוף והנפש שלכם.

**גלו מה אתם מרגישים לגבי כסף**

בתרבויות רבות ברחבי העולם, לדבר על כסף או על מצבכם הכספי, בין אם טוב או רע, הוא בגדר טאבו. ברמה אישית יותר, לאנשים יכולים להיות רגשות שונים רבים המקושרים לכסף, החל מאשמה או בושה על זה שיש כסף או זה שאין מספיק כסף, תשישות מהמאבק הבלתי-פוסק להרוויח ו/או לנהל את הכסף, עד השמחה של להגשים יעד כספי, וכל דבר בין לבין.

ההבנה כיצד אתם מרגישים לגבי כסף ומתייחסים יכולים לעזור לכם להגדיל את המודעות ליחסים שלכם עם הכסף, ולקחת לידיכם שליטה על ההתנהגויות שלכם. זכרו, הרקע שלכם או מצבכם הנוכחי לא בהכרח מגדירים את היחסים הרגשיים שלכם עם כסף. המפתח הוא להכיר את היחסים שלכם עם כסף כך שתוכלו לקבל תמונה מציאותית של ההתנהגויות שלכם ביחס לסדרי העדיפויות, המחויבויות והצרכים הבסיסיים שלכם.

כדי להבין את זה, בצעו ספירה של הכסף שנכנס והכסף שאתם מוציאים. פעולה זו תעזור לכם לזהות קורלציות. למשל, אם אתם נמצאים על תקציב מוגבל בדרך כלל, אבל לפעמים מבזבזים מעבר למשאבים שלכם, שאלו את עצמכם למה ומתי זה קורה. האם זה קורה כשחבר מבקר ואתם מתביישים להודות שאתם לא יכולים להרשות לעצמכם לאכול בחוץ? האם זה קורה כשאתם מפנקים את הילדים שלכם בצעצוע חדש או פעילות חדשה שאתם לא יכולים להרשות לעצמכם כי אתם לא רוצים לאכזב אותם? משהו אחר?

**עשו את החישובים**

רשמו את כל מקורות ההכנסה והאחריויות הכספיות שלכם, כולל התחייבויות חוזרות, כגון חשבונות וחובות. בנוסף, עקבו אחר ההוצאות שלכם. אם יש לכם רישומים, תוכלו להביט אחורה ולראות לאן הוצא הכסף שלכם. אם לא שמרתם רישומים עד כה, התחילו. ייתכן שתגלו במהרה שבזבזתם כסף על פריטים שעשויים להיות לא נחוצים.

צרו תקציב שכולל הוצאות הכרחיות - כגון אוכל מזין, מגורים משתלמים, ביגוד המותאם למזג האוויר ובנוסף, בהתאם למקום בו אתם חיים, דברים כמו ביטוח, תרופות, וכו'. לאחר מכן, הביטו במה שאתם צריכים לעומת מה שאתם מוציאים. זהו אזורים בעייתיים וקבלו החלטות לגבי הפסקת או צמצום הוצאות לא נחוצות. אפילו שינויים קטנים יכולים להצטבר להבדל משמעותי.

בנוסף, חשבו על דרכים לצמצום ההוצאות ההכרחיות שלכם ו/או להרוויח יותר. למשל, אם יש לכם יותר מכרטיס אשראי אחד, חשבו האם תוכלו לאחד את החובות לזה עם הריבית הנמוכה יותר, ואז לחלק את היתר. אם אינכם מרוצים מעבודתכם הנוכחית, חשבו האם הגיע הזמן לפעול לקראת קידום או חיפוש אפשרות חדשה שמשלמת יותר. האם יש לכם משהו בעל ערך שאולי אינכם צריכים או שלא תצטרכו להחליף שאתם יכולים למכור, כמו למשל האופניים שכבר קטנים על הילד שלכם?

**היו מוכנים לקבל החלטות קשות**

בעוד שזה עשוי להישמע פשטני, ובמקרים מסוימים זה אכן כך, קבלת החלטות כלליות לחיות במסגרת האמצעים שלכם יכולה לעזור מאד בקידום ואספקת ביטחון כלכלי. עבור רבים, המשמעות של זה עשויה להיות קבלת החלטות קשות.

בהתאם להחלטות שאתם כבר מקבלים, יכולות להיות דרכים מגוונות לצמצום ההוצאות והאחריות הפיננסית החוזרת שלכם. מקום מושלם להתחיל בו הוא מותרות באורח החיים שלכם שככל הנראה ישפיעו פחות על הבריאות והרווחה שלכם. הכל תלוי במקום בו אתם מתגוררים ובמשאבים שלכם, אבל המשמעות יכולה להיות לשכור או לקנות בית קטן יותר, לנסוע בתחבורה הציבורית או ללכת ברגל במקום להחזיק רכב או לשלם על מוניות, לדלג על הביקור בבית הקפה בבוקר לטובת כוס קפה בבית, להחזיק את המכשיר הנייד שלכם כל עוד הוא עובד ומקבל עדכונים אוטומטיים, וכו'.

אם אתם מתגוררים עם בני משפחה, זה בסדר להסביר להם על הצורך בקיצוצים והסיבה להם. אם יש לכם ילדים, שיתופם במצב הכלכלי יכול להיות רגע לימודי עבורם, כך שהם יוכלו להבין טוב יותר איך כסף עובד וכיצד ליצור ציפיות כספיות מציאותיות עבור עצמם.

**התכוננו לבלתי צפוי**

שוב, זה תלוי במקום בו אתם מתגוררים, אבל חשבו על המצב בו אתם או בן/בת זוגכם מאבדים את עבודתכם או מתמודדים עם משבר בריאותי, או כל דבר אחר, האם חסכתם מספיק כסף כדי לכסות את ההוצאות החיוניות שלכם? יועצים פיננסיים ממליצים לעתים קרובות לחסוך סכום השווה לפחות ל-3 משכורות חודשיות כדי לשמור על עצמכם מפני דברים לא צפויים.

אם המאזן שלכם מראה שאתם נמצאים במקום כספי טוב, שמרו על מצב זה על ידי חיסכון של משאבים לדברים שעשויים להתרחש. אם הוא לא, הפכו זאת ליעד עבורכם.

**אל תהיו קשים עם עצמכם - ועשו לעצמכם שיחת מוטיבציה**

זכרו, אם ההפרש בין מה שנכנס ומה שיוצא נראה מאד לא מאוזן, תניחו לעצמכם. לנזוף בעצמכם (או בבן/בת הזוג שלכם) לא יהיה מועיל. אי אפשר לשנות את העבר, אבל אתם יכולים לנקוט באמצעים שיתנו לכם שליטה טובה יותר על האופן שבו אתם מטפלים בעתידכם הכספי על ידי יצירת תכנית כלכלית ופעולה על פיה. כמו כן, צרו לעצמכם יעדים כספיים ברי השגה. תשלום של החובות ויצירת עתודה כספית לא יקרו בן לילה, אבל עם הזמן, אנשים רבים מצליחים לפעול לקראת חיים יותר מבוססים כלכלית.

**קחו בחשבון את הבריאות הנפשית שלכם**

קיים קשר הדוק בין לחץ כספי ובריאות נפשית. מחלה נפשית משפיעה על האופן שבו אדם חושב, מרגיש ומתנהג. לאנשים החיים עם הפרעה נפשית יש סיכוי גבוה יותר לחוות קשיים כלכליים, מכיוון שלעתים קרובות יותר קשה להם למצוא או להחזיק בעבודה, להרוויח מספיק או לנהל את הכספים שלהם.

באופן הפוך, לאנשים עם לחץ כספי יש סיכוי גדול יותר לפתח בעיות נפשיות, כפי שצוין למעלה.

בעיות נפשיות ניתנות לטיפול. הן גם הרבה יותר נפוצות ממה שאתם עשויים לחשוב. ההערכה היא כי 1 מכל 8 אנשים ברחבי העולם מתמודדים עם הפרעה נפשית.1 אם אתם חושבים שייתכן שאתם מתמודדים עם הפרעה או מחלה נפשית, צרו קשר עם רופא, קבוצת תמיכה בקהילה או מקור מוסמך אחר לקבלת עזרה.

**מקורות**

ארגון הבריאות העולמי, "הפרעות נפשיות". <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> נקרא ב-1 בפברואר, 2023.

הארגון הפסיכולוגי האמריקאי, "מדברים על פסיכולוגיה: הלחץ שבא עם כסף". <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/financial-stress> נקרא ב-1 בפברואר, 2023

HelpGuide, "התמודדות עם לחץ כספי". <https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm> נקרא ב-1 בפברואר, 2023

מאיו קליניק, "אורח חיים בריא להתמודדות עם מצבי לחץ". <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> נקרא ב-1 בפברואר, 2023

Mind.org "הקשר בין כסף לבריאות נפשית". <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/money-and-mental-health/the-link-between-money-and-mental-health/> נקרא ב-1 בפברואר, 2023

המכון למדיניות כסף ובריאות הנפש," העובדות: מה אתם צריכים לדעת". [https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/#](https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/) נקרא ב-1 בפברואר, 2023

NAMI, "בעיות נפשיות. <https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions#:~:text=A%20mental%20illness%20is%20a,ability%20to%20relate%20to%20others>. נקרא ב-1 בפברואר, 2023

PLOS one, "לחץ כספי ודיכאון במבוגרים: סקירה שיטתית". <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0264041> נקרא ב-1 בפברואר, 2023

הבנק המרכזי של אוסטרליה, "אמצעים חדשים בלחץ כספי מתוך נתונים לא מסורתיים". <https://www.rba.gov.au/publications/bulletin/2022/dec/new-measures-of-financial-stress-from-non-traditional-data.html> נקרא ב-1 בפברואר, 2023.

קבוצת הבנק העולמי, "ממצאי הכותרת של סקר מסד הנתונים העולמי של Findex 2021 בנושא רווחה כספית". <https://www.worldbank.org/en/publication/globalfindex/brief/the-global-findex-database-2021-chapter-3-financial-resilience> נקרא ב-1 בפברואר, 2023