**Le tue condizioni finanziarie ti causano stress?**

Ecco alcune strategie per migliorare le tue condizioni finanziarie

La salute finanziaria è un fattore significativo per il benessere generale delle persone. La salute finanziaria è un fattore significativo per il benessere generale delle persone. Anche se un po' di stress fa “bene” (in dosi sane ci protegge dalle malattie, migliora la resilienza e trasforma l'istinto di sopravvivenza in azione permettendoci di evitare i pericoli, ad esempio), uno stress continuativo può influire negativamente sulla salute.

Quando lo stress fa “male” si possono riscontrare disturbi fisici come ad esempio mal di testa, tensione muscolare, dolore toracico, problemi di digestione o affaticamento e anche problemi di salute mentale, come ad esempio tristezza, irritabilità, apatia o rabbia. Se persistente, lo stress legato alle tue condizioni finanziarie può diventare cronico aggravando le tue condizioni di salute (ipertensione, cardiopatia, obesità, diabete, depressione e ansia).

Qualunque sia la tua situazione personale può essere utile parlare con qualcuno di cui ti fidi, come ad esempio un familiare, un amico, un operatore sanitario o un consulente finanziario. Così facendo puoi adottare misure per ridurre lo stress legato alle tue condizioni finanziarie e lavorare per la tua salute e il tuo benessere finanziari. Ognuno vive una situazione unica, ma ti riportiamo comunque alcune strategie da prendere in considerazione per ottenere un maggiore controllo sulle tue finanze.

**Ridurre lo stress generale**

Probabilmente l'hai già sentito prima, ma è comunque vero che: Prendersi cura di se stessi è un fattore importante per prendersi cura del resto della propria vita. Fare esercizio fisico regolarmente, mangiare cibi sani, dormire a sufficienza, concedersi del tempo per rilassarsi, entrare in contatto con gli altri, praticare la gratitudine, uscire: tutto aiuta a combattere lo stress. E nessuna di queste cose deve costarti più o meno denaro. Fare due passi è importante. Così come passare dal cibo spazzatura al cibo sano, sedersi al parco, leggere, ecc. La chiave è nutrire attivamente il corpo e lo spirito.

**Scopri come ti fanno sentire i soldi**

In molte culture, parlare di denaro o della propria situazione finanziaria personale, buona o cattiva che sia, è un tabù. Sul piano individuale, le persone possono provare emozioni contrastanti associate al denaro: dal senso di colpa o vergogna per averne o non averne abbastanza fino all'esaurimento per doverlo costantemente guadagnare gestire passando per la gioia di aver raggiunto un obiettivo finanziario e tutto il resto.

Capire come consideri il denaro e come questo ti fa sentire può renderti più consapevole del tuo rapporto con i soldi aiutandoti a ottenere un maggiore autocontrollo. Tieni presente che la tua storia o la situazione attuale non definiscono necessariamente la tua relazione emotiva con il denaro. La chiave è conoscere il tuo rapporto con il denaro in modo da poter avere una visione realistica dei tuoi comportamenti in base alle tue priorità, impegni e bisogni essenziali.

Per capirlo, fai un bilancio delle entrate e delle uscite. Questo ti aiuterà a identificare le correlazioni. Ad esempio, se di solito hai un budget limitato ma di tanto in tanto spendi più del dovuto, chiediti perché è così e quando succede. È quando un amico viene a trovarti e tu ti vergogni di ammettere che non puoi permetterti una cena fuori? È quando regali ai tuoi figli un nuovo giocattolo o un'attività che non puoi permetterti perché non vuoi deluderli? Si tratta di qualcos'altro?

**Fai i conti**

Annota tutte le tue fonti di reddito e le responsabilità finanziarie, compresi gli impegni ricorrenti, come bollette e debiti. Inoltre, tieni traccia delle spese. Se hai con te ricevute e scontrini, guarda a cosa si riferiscono per vedere dove finiscono i tuoi soldi. Se non conservi ricevute e scontrini, inizia a farlo. Presto potresti renderti conto che stai spendendo per cose probabilmente superflue.

Crea un budget che includa le spese essenziali come cibo nutriente, un riparo economico, abbigliamento adatto alle condizioni meteorologiche e, a seconda di dove vivi, cose come assicurazione, cure, ecc. Poi dai un'occhiata a ciò di cui hai bisogno rispetto a quello che stai spendendo. Identifica le aree problematiche e decidi di tagliare o ridurre ciò che non è essenziale. Anche i piccoli cambiamenti possono fare una grande differenza.

Inoltre, considera i modi per ridurre le tue spese essenziali e/o guadagnare di più. Ad esempio, se hai più di una carta di credito, valuta se puoi consolidare il debito su quella con il tasso di interesse più basso, quindi taglia via il resto. Se il tuo lavoro attuale non ti soddisfa, valuta se è il momento di chiedere una promozione o cercare un'opportunità più remunerativa. Hai qualcosa di valore di cui probabilmente non hai bisogno o che non sei tenuto a rimpiazzare e che puoi vendere come la bicicletta di tuo figlio, ormai troppo grande?

**Preparati a fare scelte difficili**

Sebbene possa sembrare (e a volte persino essere) una semplificazione eccessiva, prendere decisioni in linea con i propri mezzi di sussistenza può offrire un grande contributo alla tua sicurezza finanziaria. Per molte persone, questo può significare prendere decisioni difficili.

A seconda delle scelte che stai già facendo, potrebbero esserci vari modi per ridurre le spese e le responsabilità finanziarie ricorrenti. Un punto di partenza ideale sono quei comfort nello stile di vita che hanno meno probabilità di influire sulla tua salute e sul tuo benessere. Tutto dipende da dove vivi e dalle risorse che hai, ma potrebbe significare scegliere di affittare o acquistare una casa più piccola, prendere i mezzi pubblici o andare a piedi invece di possedere un’auto o prenotare un trasporto, saltare la colazione al bar per quella fatta in casa, tenere lo stesso smartphone finché funziona e riceve aggiornamenti automatici, ecc.

Se hai dei familiari, va bene spiegare loro la necessità e i motivi di questi tagli. Se hai dei figli, condividere la situazione può diventare anche per loro un momento di insegnamento grazie al quale capire come funzionano i soldi e come porsi aspettative finanziarie realistiche.

**Preparati all'imprevisto**

Ancora una volta dipende da dove vivi, ma considera l’ipotesi che tu o il tuo partner potreste perdere il lavoro o avere un problema di salute o altro; avete messo da parte abbastanza soldi per coprire le spese essenziali? I consulenti finanziari spesso raccomandano di accantonare contante per almeno 3 mesi così da evitare le brutte sorprese.

Se il saldo sul conto mostra che la tua situazione finanziaria è sana, proteggila accantonando risorse per ciò che potrebbe succedere in futuro. In caso contrario, adoperati per raggiungere questo obiettivo.

**Concediti una pausa e un discorso di incoraggiamento**

Tieni presente anche questo: se c'è un grande squilibrio tra entrate e uscite, è necessario concedersi una pausa. Rimproverare te stesso/a (o il partner) non serve a niente. Non puoi cambiare il passato ma puoi adottare misure per controllare meglio come gestisci il tuo futuro finanziario facendo un piano e seguendolo. Poniti inoltre degli obiettivi finanziari raggiungibili. Ripagare i debiti e creare una riserva di cassa non avviene dall'oggi al domani ma, nel tempo, molte persone lavorano con successo per una vita finanziariamente più sana.

**Considera la tua salute mentale**

Esiste un forte legame tra stress finanziario e salute mentale. La malattia mentale influisce sul modo in cui una persona pensa, si sente e si comporta. Le persone con problemi di salute mentale hanno maggiori probabilità di incorrere in difficoltà finanziarie perché per loro è spesso più difficile trovare o mantenere un lavoro, guadagnare abbastanza o gestire le finanze.

Al contrario, le persone con stress dovuto alle condizioni finanziarie hanno maggiori probabilità di sviluppare problemi di salute mentale, come detto sopra.

I problemi di salute mentale si possono curare. E sono anche più comuni di quanto si possa credere. Si stima che 1 persona su 8 nel mondo conviva con un disturbo mentale. 1 Se pensi di avere un problema o una malattia mentale, contatta un operatore sanitario, un gruppo di supporto comunitario o un'altra risorsa qualificata per ricevere aiuto.

**Bibliografia**

Organizzazione Mondiale della Sanità, “Mental disorders.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> Accesso effettuato il 1 febbraio 2023.

American Psychological Association, “Speaking of Psychology: The stress of money.” <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/financial-stress> Accesso effettuato il 1 febbraio 2023

HelpGuide, “Coping with Financial Stress.” <https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm> Accesso effettuato il 1 febbraio 2023

Mayo Clinic, “Healthy Lifestyle Stress management.” <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> Accesso effettuato il 1 febbraio 2023

Mind.org, “The link between money and mental health.” <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/money-and-mental-health/the-link-between-money-and-mental-health/> Accesso effettuato il 1 febbraio 2023

Money and Mental Health Policy Institute,” The Facts: What you need to know.” [https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/#](https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/) Accesso effettuato il 1 febbraio 2023

NAMI, “Mental health conditions.” <https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions#:~:text=A%20mental%20illness%20is%20a,ability%20to%20relate%20to%20others>. Accesso effettuato il 1 febbraio 2023

PLOS One, “Financial stress and depression in adults: A systematic review.” <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0264041> Accesso effettuato il 1 febbraio 2023

Reserve Bank of Australia, “New measures of financial stress from non-traditional data.” <https://www.rba.gov.au/publications/bulletin/2022/dec/new-measures-of-financial-stress-from-non-traditional-data.html> Accesso effettuato il 1 febbraio 2023.

World Bank Group, “The Global Findex Database 2021 survey headline findings on financial wellbeing.” <https://www.worldbank.org/en/publication/globalfindex/brief/the-global-findex-database-2021-chapter-3-financial-resilience> Accesso effettuato il 1 febbraio 2023