**Adakah kewangan anda menyebabkan tekanan kepada anda?**

Berikut adalah beberapa strategi untuk menambah baik kewangan anda

Kesihatan kewangan adalah merupakan faktor yang penting dalam kesejahteraan keseluruhan seseorang. Kesihatan kewangan adalah merupakan faktor yang penting dalam kesejahteraan keseluruhan seseorang. Walaupun sesetengah tekanan adalah "baik" – dalam dos yang sihat, ia boleh membantu melindungi kita daripada penyakit, membina daya tahan dan mencetuskan naluri kelangsungan hidup untuk bertindak bagi mengelakkan bahaya, antara manfaat-manfaat lain – tekanan yang berterusan boleh memberi kesan negatif kepada kesihatan anda.

Di bawah tekanan yang "teruk", anda mungkin mengalami penyakit fizikal, seperti sakit kepala, ketegangan otot, sakit dada, masalah penghadaman atau keletihan, serta kebimbangan kesihatan mental, seperti kesedihan, kerengsaan, kekurangan motivasi atau kemarahan.. Jika tekanan kewangan anda berterusan, ia boleh menjadi tekanan yang kronik, yang boleh membawa kepada keadaan kesihatan yang serius, termasuk tekanan darah tinggi, penyakit jantung, obesiti, diabetes, kemurungan dan kebimbangan.

Walau apa pun situasi peribadi anda, bercakap dengan seseorang yang anda percayai, seperti ahli keluarga, rakan, penyedia penjagaan kesihatan atau kaunselor kewangan, boleh membantu. Begitu juga mengambil langkah untuk mengurangkan tekanan kewangan anda dan berusaha ke arah kesihatan dan kesejahteraan kewangan. Walaupun situasi setiap orang adalah unik, berikut ialah beberapa strategi untuk dipertimbangkan untuk mendapatkan lebih kawalan ke atas kewangan anda.

**Kurangkan tekanan secara keseluruhan**

Anda mungkin pernah mendengarnya sebelum ini, tetapi ia tetap benar: Menjaga diri anda sendiri adalah faktor penting dalam menjaga semua perkara lain dalam hidup anda. Bersenam dengan kerap, makan makanan yang sihat, tidur yang cukup, beri masa untuk berehat, berhubung dengan orang lain, mengamalkan rasa syukur, keluar rumah — semuanya membantu mengatasi tekanan. Dan tiada satu pun daripada ini perlu membebankan anda lebih banyak atau sebarang wang. Keluar berjalan-jalan adalah bermakna. Begitu juga dengan bertukar daripada makanan ringan kepada makanan yang sihat, duduk diam di taman, membaca, dsb. Kuncinya ialah menyegarkan tubuh dan roh anda dengan aktif.

**Fikirkan perasaan anda tentang wang**

Dalam banyak budaya di seluruh dunia, bercakap tentang wang atau situasi kewangan peribadi seseorang, sama ada baik atau buruk, adalah tabu. Pada tahap yang lebih individu, orang ramai boleh mempunyai banyak emosi berbeza yang berkaitan dengan wang, daripada rasa bersalah atau malu kerana memilikinya atau tidak cukup, kepada keletihan akibat perjuangan berterusan untuk mendapatkan dan/atau menguruskannya, kepada kegembiraan kerana telah mencapai matlamat kewangan, dan segala-galanya di antaranya.

Memahami perasaan anda tentang wang dan bagaimana anda melihat wang boleh membantu anda lebih menyedari hubungan anda dengan wang dan mengawal tingkah laku anda sendiri. Perlu diingat, latar belakang atau situasi semasa anda tidak semestinya menentukan hubungan emosi anda dengan wang. Perkara utama ialah mengetahui perhubungan anda dengannya supaya anda boleh mendapatkan pandangan yang realistik tentang tingkah laku anda berhubung dengan keutamaan, komitmen dan keperluan penting anda.

Untuk mengetahuinya, perhatikan jumlah wang yang anda terima dan jumlah wang yang anda belanjakan. Ini akan membantu anda mengenal pasti perkaitan. Sebagai contoh, jika anda biasanya mempunyai belanjawan yang ketat, tetapi sekali-sekala berbelanja melebihi sumber anda sendiri, tanya diri anda mengapa itu berlaku dan bila ia berlaku. Adakah apabila seorang rakan melawat dan anda malu untuk mengakui anda tidak mampu untuk makan di luar? Adakah apabila anda melayan anak anda dengan mainan atau aktiviti baharu yang anda tidak mampu kerana anda tidak mahu mengecewakan mereka? Sesuatu yang lain?

**Buat pengiraan**

Catatkan semua sumber pendapatan dan tanggungjawab kewangan anda, termasuk komitmen berulang, seperti bil dan hutang. Selain itu, jejaki perbelanjaan anda. Jika anda mempunyai rekod, anda boleh melihat ke belakang dan melihat ke mana perginya wang anda. Sekiranya anda tidak menyimpan rekod, mulakan. Anda mungkin tidak lama lagi menyedari bahawa anda membelanjakan wang untuk barangan yang boleh dikatakan tidak diperlukan.

Buat belanjawan yang merangkumi perbelanjaan penting — seperti makanan yang berkhasiat, tempat tinggal yang mampu dimiliki, pakaian yang sesuai dengan cuaca dan, bergantung pada tempat tinggal anda, perkara seperti insurans, ubat-ubatan, dsb. Kemudian lihat pada perkara yang anda perlukan berbanding dengan apa yang anda belanjakan. Kenal pasti kawasan yang bermasalah dan buat keputusan tentang mengurangkan atau mengekang perkara yang tidak penting. Perubahan kecil sekali pun boleh membawa kepada perbezaan yang besar.

Juga, pertimbangkan cara untuk mengurangkan perbelanjaan penting anda dan/atau memperoleh lebih banyak pendapatan. Sebagai contoh, jika anda mempunyai lebih daripada satu kad kredit, pertimbangkan sama ada anda boleh menyatukan hutang kepada yang mempunyai kadar faedah paling rendah, dan kemudian batalkan kad yang lain. Jika anda tidak berpuas hati dengan pekerjaan semasa anda, pertimbangkan sama ada sudah tiba masanya untuk berusaha ke arah kenaikan pangkat atau cari peluang baharu yang membayar gaji yang lebih tinggi. Adakah anda mempunyai apa-apa barangan yang bernilai yang boleh dikatakan anda tidak perlukan atau tidak perlu gantikan yang boleh anda jual, seperti basikal anak anda yang sudah tidak lagi gunakan?

**Bersedia untuk membuat pilihan yang sukar**

Walaupun ia mungkin kelihatan seperti, dan dalam beberapa kes mungkin, suatu penyederhanaan yang berlebihan, membuat keputusan untuk secara umumnya hidup mengikut kemampuan anda boleh membantu dalam mempromosikan dan menyediakan keselamatan kewangan. Bagi kebanyakan orang, ini boleh bermakna membuat keputusan yang sukar.

Bergantung pada pilihan yang anda sudah buat, mungkin terdapat pelbagai cara untuk mengurangkan perbelanjaan anda dan tanggungjawab kewangan yang berulang. Tempat yang ideal untuk bermula adalah dengan keselesaan gaya hidup yang kurang berkemungkinan memberi kesan kepada kesihatan dan kesejahteraan anda. Semuanya bergantung pada tempat tinggal anda dan sumber yang anda ada, tetapi ini mungkin bermakna memilih untuk menyewa atau membeli rumah yang lebih kecil, menaiki pengangkutan awam atau berjalan kaki daripada memiliki kenderaan atau menyewa perjalanan, tidak membuat perjalanan pagi ke kafe untuk memilih minuman kopi yang dibancuh di rumah, mengekalkan telefon pintar anda selagi ia berfungsi dan mendapat kemas kini automatik, dsb.

Jika anda tinggal bersama ahli keluarga, tidak mengapa untuk anda jelaskan kepada mereka tentang keperluan untuk berjimat dan mengapa. Jika anda mempunyai anak, berkongsi situasi juga boleh menjadi detik pengajaran untuk mereka, jadi mereka lebih memahami cara wang berfungsi dan cara menetapkan jangkaan kewangan yang realistik untuk diri mereka sendiri.

**Bersedia untuk perkara yang tidak dijangka**

Sekali lagi, ini bergantung pada tempat tinggal anda, tetapi pertimbangkan jika anda atau pasangan anda kehilangan pekerjaan atau mengalami masalah kesihatan, atau sesuatu yang lain, adakah anda mempunyai wang yang cukup untuk menampung perbelanjaan penting anda? Kaunselor kewangan selalunya mengesyorkan supaya menyimpan wang tunai sekurang-kurangnya 3 bulan untuk melindungi diri anda daripada perkara yang tidak diduga.

Jika kunci kira-kira anda menunjukkan bahawa anda berada dalam keadaan kewangan yang sihat, lindunginya dengan menyimpan sumber untuk sebarang situasi yang boleh berlaku. Jika tidak, berusaha ke arah ini sebagai matlamat.

**Beri rehat kepada diri anda — dan kata-kata semangat**

Perlu diingat, jika bilangannya kelihatan sangat tidak seimbang antara apa yang masuk dan apa yang keluar, beri rehat kepada diri anda. Memarahi diri sendiri (atau pasangan anda) tidak akan membantu. Anda tidak boleh mengubah masa lalu anda, tetapi anda boleh mengambil langkah untuk mengawal cara anda mengendalikan masa depan kewangan anda dengan lebih baik dengan membuat rancangan kewangan dan mengikutinya. Selain itu, cipta matlamat kewangan yang boleh dicapai. Membayar hutang anda dan mencipta rizab tunai tidak akan berlaku dalam sekelip mata, tetapi lama kelamaan, ramai orang berjaya berusaha ke arah kehidupan yang lebih sihat dari segi kewangan.

**Pertimbangkan kesihatan mental anda**

Wujud hubungan yang kukuh antara tekanan kewangan dan kesihatan mental. Penyakit mental mempengaruhi cara seseorang berfikir, merasa dan berkelakuan. Orang yang hidup dengan keadaan kesihatan mental lebih berkemungkinan mengalami masalah kewangan, kerana selalunya lebih sukar untuk mencari atau mengekalkan pekerjaan, memperoleh pendapatan yang mencukupi atau mengurus kewangan.

Sebaliknya, orang yang mengalami tekanan kewangan lebih berkemungkinan mengalami kebimbangan kesihatan mental, seperti yang dinyatakan di atas.

Masalah kesihatan mental boleh dirawat. Masalah kesihatan mental juga adalah lebih biasa daripada yang anda mungkin percaya. Dianggarkan 1 daripada 8 orang di seluruh dunia menghidap gangguan mental.1 Jika anda fikir anda mungkin menghadapi masalah kesihatan mental atau penyakit, berhubung dengan penyedia penjagaan kesihatan, kumpulan sokongan komuniti atau sumber lain yang berkelayakan untuk mendapatkan bantuan.

**Sumber**

Pertubuhan Kesihatan Sedunia, “Gangguan mental.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> Diakses pada 1 Februari 2023.

Persatuan Psikologi Amerika, “Bercakap tentang Psikologi: Tekanan kewangan.” <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/financial-stress> Diakses pada 1 Februari 2023

HelpGuide, “Mengatasi Stres Kewangan.” <https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm> Diakses pada 1 Februari 2023

Mayo Clinic, “Gaya Hidup Sihat Pengurusan Tekanan.” <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> Diakses pada 1 Februari 2023

Mind.org, “Perkaitan antara wang dan kesihatan mental.” <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/money-and-mental-health/the-link-between-money-and-mental-health/> Diakses pada 1 Februari 2023

Institut Dasar Kewangan dan Kesihatan Mental,” Fakta: Apa yang anda perlu tahu.” [https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/#](https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/) Diakses pada 1 Februari 2023

NAMI, “Keadaan kesihatan mental.” <https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions#:~:text=A%20mental%20illness%20is%20a,ability%20to%20relate%20to%20others>. Diakses pada 1 Februari 2023

PLOS One, “Tekanan kewangan dan kemurungan pada orang dewasa: Satu kajian sistematik.” <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0264041> Diakses pada 1 Februari 2023

Reserve Bank of Australia, "Langkah-langkah tekanan kewangan baharu daripada data bukan tradisional." <https://www.rba.gov.au/publications/bulletin/2022/dec/new-measures-of-financial-stress-from-non-traditional-data.html> Diakses pada 1 Februari 2023.

World Bank Group, “Penemuan tajuk tinjauan Pangkalan Data Findex Global 2021 tentang kesejahteraan kewangan.” <https://www.worldbank.org/en/publication/globalfindex/brief/the-global-findex-database-2021-chapter-3-financial-resilience> Diakses pada 1 Februari 2023