**Blir du stresset av økonomien din?**

Her er noen strategier du kan bruke for å forbedre økonomien din

Økonomisk helse er en viktig faktor i en persons generelle velvære. Selv om noe stress er «bra» – i sunne doser kan det bidra til å beskytte oss mot sykdommer, bygge motstandskraft og sette i gang overlevelsesinstinkter for å unngå fare, blant andre fordeler – pågående stress kan påvirke helsen din negativt.

Under «dårlig» stress kan du oppleve fysiske plager, som hodepine, muskelspenninger, brystsmerter, fordøyelsesproblemer eller tretthet, samt psykiske helseproblemer, som tristhet, irritabilitet, mangel på motivasjon eller sinne. Hvis det økonomiske stresset vedvarer, kan det bli kronisk stress. Dette kan føre til alvorlige helsetilstander, inkludert høyt blodtrykk, hjertesykdom, fedme, diabetes, depresjon og angst.

Uansett hva din personlige situasjon er, kan det være nyttig å snakke med noen du stoler på, for eksempel et familiemedlem, en venn, helsepersonell eller en finansiell rådgiver. Det samme kan iverksetting av tiltak for å redusere ditt økonomiske stress og jobbe mot økonomisk helse og velvære. Mens alles situasjon er unik, finner du her noen strategier du bør vurdere for å få mer kontroll over økonomien din.

**Reduser samlet stress**

Du har sikkert hørt det før, men det er og forblir sant: Å ta vare på deg selv er en viktig faktor for å ta vare på alt annet i livet ditt. Å trene regelmessig, spise sunn mat, få nok søvn, gi deg selv tid til å slappe av, ha kontakt med andre, praktisere takknemlighet, komme deg ut av hjemmet – alle disse faktorene bidrar til å bekjempe stress. Og ingen av disse trenger å koste deg mer eller noen penger. Å gå en tur teller. Det teller også å bytte fra søppelmat til sunn mat, sitte stille i en park, lese osv. Det avgjørende er å aktivt gi næring til kropp og sjel.

**Finn ut hvordan du har det med penger**

I mange kulturer rundt om i verden er det tabu å snakke om penger eller ens personlige økonomiske situasjon, enten den er god eller dårlig. På et mer individuelt nivå kan folk ha mange forskjellige følelser knyttet til penger, alt fra skyld eller skam for å ha dem eller ikke ha nok av dem, til utmattelse fra den konstante kampen med å tjene og/eller administrere dem, til gleden av å ha oppnådd et økonomisk mål, og alt i mellom.

Å forstå hva slags syn du har på penger kan hjelpe deg å bli mer bevisst på forholdet ditt til dem, og ta mer kontroll over din egen atferd. Husk at bakgrunnen din eller din nåværende situasjon ikke nødvendigvis definerer ditt følelsesmessige forhold til penger. Det avgjørende er å kjenne forholdet ditt til penger slik at du kan få et realistisk syn på atferden din i forhold til prioriteringer, forpliktelser og viktige behov.

For å finne ut av det bør du få oversikt over pengene du har som kommer inn og hvilke penger du bruker. Dette vil hjelpe deg med å identifisere korrelasjoner. Hvis du for eksempel generelt sett har et strengt budsjett, men en gang i blant bruker penger ut over dine egne ressurser, spør deg selv hvorfor det skjer og når det skjer. Er det når en venn kommer på besøk og du skammer deg over å innrømme at du ikke har råd til å spise ute? Er det når du unner barna dine et nytt leketøy eller en aktivitet du ikke har råd til fordi du ikke vil skuffe dem? Noe annet?

**Gjør regnestykket**

Skriv ned alle inntektskilder og økonomiske forpliktelser, inkludert gjentakende forpliktelser, som regninger og gjeld. Hold også øye med forbruket ditt. Hvis du har logger, kan du se bakover og se hvor pengene dine har blitt av. Hvis du ikke har ført logger, kan du begynne nå. Det kan hende at du fort innser at du bruker penger på ting som eventuelt er unødvendige.

Lag et budsjett som inkluderer de essensielle utgiftene — som næringsrik mat, rimelig bolig, klær som passer for været og, avhengig av hvor du bor, ting som forsikring, medisiner osv. Ta deretter en titt på hva du trenger kontra hva du bruker. Identifiser problemområder og ta beslutninger om å kutte eller skjære ned på unødvendige utgifter. Selv små endringer kan utgjøre en stor forskjell.

Vurder også måter å redusere de nødvendige utgiftene og/eller tjene mer inntekt på. Hvis du for eksempel har mer enn ett kredittkort, vurder om du kan konsolidere gjelden til det med lavest rente, og deretter dele opp resten. Hvis du er misfornøyd i din nåværende jobb, bør du vurdere om det er på tide å jobbe mot en forfremmelse eller se etter en ny mulighet med bedre lønn. Har du noe av verdi som du eventuelt ikke trenger eller ikke trenger å erstatte som du kan selge, for eksempel sykkelen barnet ditt har vokst ut av?

**Gjør deg klar til å ta tøffe valg**

Selv om det kan virke som, og i noen tilfeller kan være, en overforenkling, kan det å ta avgjørelser om å leve innenfor evne gå langt i å fremme og gi økonomisk sikkerhet. For mange mennesker kan dette bety å ta vanskelige avgjørelser.

Avhengig av valgene du allerede tar, kan det være en rekke måter å skjære ned på forbruket og ditt tilbakevendende økonomiske ansvar. Et ideelt sted å starte er med livsstilskomfort, da det er mindre sannsynlig at det vil påvirke helsen og velværet. Alt er avhengig av hvor du bor og hvilke ressurser du har, men det kan innebære å velge å leie eller kjøpe en mindre bolig, ta offentlig transport eller gå i stedet for å eie et kjøretøy eller leie et kjøretøy, hoppe over morgenturen til kafeen til fordel for å lage kaffen selv, å beholde smarttelefonen din så lenge den fungerer og får automatiske oppdateringer, osv.

Hvis du bor sammen med familiemedlemmer, er det greit å forklare dem behovet for å skjære ned og hvorfor. Hvis du har barn, kan det å dele situasjonen også bli et læreøyeblikk for dem, slik at de bedre forstår hvordan penger fungerer og hvordan de kan sette realistiske økonomiske forventninger til seg selv.

**Forbered deg på det uventede**

Som sagt, det er avhengig av hvor du bor, men tenk på om du eller partneren din mister jobben eller får en sykdom, eller noe annet, har du spart nok penger til å kunne dekke de nødvendige utgiftene dine? Finansielle rådgivere anbefaler ofte å ha en oppsparing på minst tre måneder for å beskytte deg mot det uforutsette.

Hvis kontoutskriften din viser at du er på en sunt økonomisk sted, bør du beskytte den ved å sette av ressurser for hva som kan skje i fremtiden. Hvis det ikke viser at du er på et sunt økonomisk sted, kan du jobbe mot dette som et mål.

**Gi deg selv en pause – og en peptalk**

Husk at hvis tallene virker veldig ubalanserte mellom det som kommer inn og det som skal ut, bør du gi deg selv en pause. Det vil ikke være nyttig å skjelle ut deg selv (eller partneren din). Du kan ikke endre fortiden din, men du kan iverksette tiltak for å bedre kontrollere hvordan du håndterer din økonomiske fremtid ved å lage en økonomisk plan og oppfølging av denne. Sett også oppnåelige økonomiske mål. Å betale ned gjelden og opprette en kontantreserve vil ikke skje over natten, men over tid lykkes mange mennesker med å jobbe mot et mer økonomisk sunt liv.

**Vurder din mentale helse**

Det er en sterk sammenheng mellom økonomisk stress og psykisk helse. Psykisk sykdom påvirker måten en person tenker, føler og oppfører seg på. Mennesker som lever med en psykisk helsetilstand har større sannsynlighet for å oppleve økonomiske vanskeligheter, da det ofte er vanskeligere å finne eller beholde en jobb, ha nok inntekt eller administrere økonomien.

Omvendt er det mer sannsynlig at personer med økonomisk stress utvikler psykiske helseproblemer, som nevnt ovenfor.

Psykiske helsetilstander kan behandles. De er også mer vanlige enn du kanskje tror. Anslagsvis 1 av 8 mennesker globalt lever med en psykisk lidelse.1 Hvis du tror du sliter med et psykisk helseproblem eller en sykdom, kan du kontakte helsepersonell, en støttegruppe eller en annen kvalifisert ressurs for å få hjelp.

**Kilder**

Verdens helseorganisasjon, «Psykiske sykdommer.» <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> Gitt tilgang 1. februar 2023.

American Psychological Association, «Når vi snakker om psykologi: Stresset ved penger.» <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/financial-stress> Gitt tilgang 1. februar 2023.

Hjelpeveiledning, «Håndtering av økonomisk stress.» <https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm> Gitt tilgang 1. februar 2023

Mayo Clinic, «Stresshåndtering for en sunn livsstil.» <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> Gitt tilgang 1. februar 2023

Mind.org, «Sammenhengen mellom penger og psykisk helse.» <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/money-and-mental-health/the-link-between-money-and-mental-health/> Gitt tilgang 1. februar 2023

Money and Mental Health Policy Institute, «Faktaene: Det du trenger å vite.» [https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/#](https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/) Gitt tilgang 1. februar 2023

NAMI, «Psykiske helseforhold.» <https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions#:~:text=A%20mental%20illness%20is%20a,ability%20to%20relate%20to%20others>. Gitt tilgang 1. februar 2023

PLOS One, «Økonomisk stress og depresjon hos voksne: En systematisk gjennomgang.» <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0264041> Gitt tilgang 1. februar 2023

Reserve Bank of Australia, «Nye mål på økonomisk stress fra utradisjonelle data.» <https://www.rba.gov.au/publications/bulletin/2022/dec/new-measures-of-financial-stress-from-non-traditional-data.html> Gitt tilgang 1. februar 2023.

World Bank Group, «Global Findex Database 2021-undersøkelsens overskriftsfunn om økonomisk velvære.» <https://www.worldbank.org/en/publication/globalfindex/brief/the-global-findex-database-2021-chapter-3-financial-resilience> Gitt tilgang 1. februar 2023