**Czy Twoje finanse Cię stresują?**

Oto kilka strategii, które pomogą Ci poprawić stan Twoich finansów

Zdrowa sytuacja finansowa jest istotnym czynnikiem wpływającym na ogólne samopoczucie. Zdrowa sytuacja finansowa jest istotnym czynnikiem wpływającym na ogólne samopoczucie. Niektóre rodzaje stresu są „korzystne" - w zdrowych dawkach stres może między innymi pomóc chronić nas przed chorobami, budować odporność i pobudzić do działania instynkt przetrwania, aby uniknąć niebezpieczeństwa - ale ciągły stres może negatywnie wpłynąć na nasze zdrowie.

Pod wpływem „złego" stresu możesz doświadczać fizycznych dolegliwości, takich jak bóle głowy, napięcie mięśni, ból w klatce piersiowej, problemy trawienne lub zmęczenie, a także problemów ze zdrowiem psychicznym, takich jak smutek, drażliwość brak motywacji lub złość. Jeżeli stres związany z finansami trwa dłuższy czas, może przerodzić się w stres przewlekły, prowadzący do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak nadciśnienie, choroby serca, otyłość, cukrzyca, depresja czy zaburzenia lękowe.

Niezależnie od Twojej osobistej sytuacji, pomocna może okazać się rozmowa z kimś zaufanym, np. członkiem rodziny, przyjacielem, świadczeniodawcą usług zdrowotnych lub doradcą finansowym. Podobne działanie może mieć podjęcie działań mających na celu zmniejszenie stresu finansowego oraz dążenie do dobrego stanu finansów.. Chociaż sytuacja każdego z nas jest wyjątkowa, poniżej przedstawiamy kilka strategii, które warto rozważyć, aby zyskać lepszą kontrolę nad swoimi finansami.

**Ogranicz ogólny stres**

Prawdopodobnie wszyscy to słyszeliśmy, niemniej jednak pozostaje to prawdą: Dbanie o siebie stanowi ważny czynnik w dbaniu o wszystko inne w swoim życiu. Regularne ćwiczenia, zdrowa żywność, odpowiednia ilość snu, czas na relaks, kontakty z innymi, wyrażanie wdzięczności, przebywanie na świeżym powietrzu - to wszystko pomaga w walce ze stresem. I nic nie kosztuje. Duże znaczenie ma spacer. Tak samo jak zamiana byle jakiego jedzenia na zdrową żywność, spokojne siedzenie w parku, czytanie itp. Kluczowym elementem jest aktywne odżywianie swojego ciała i ducha.

**Określ swój stosunek do pieniędzy**

W wielu kulturach na całym świecie rozmowa o pieniądzach lub osobistej sytuacji finansowej, niezależnie od tego, czy jest ona dobra czy zła, jest tematem tabu. Na poziomie bardziej indywidualnym ludzie mogą odczuwać wiele różnych emocji związanych z pieniędzmi, od poczucia winy lub wstydu z powodu ich posiadania lub niedoboru, do wyczerpania spowodowanego ciągłą walką o ich zdobycie i/lub zarządzanie nimi i radości z osiągnięcia celu finansowego oraz wielu uczuć pośrednich.

Zrozumienie tego, co odczuwasz i jak postrzegasz pieniądze, może pomóc ci być bardziej świadomym swojego stosunku do pieniędzy i przejąć większą kontrolę nad własnymi zachowaniami. Pamiętaj, że twoja przeszłość lub obecna sytuacja nie musi definiować twojego emocjonalnego związku z pieniędzmi. Kluczem jest poznanie swojego stosunku do pieniędzy, można wtedy uzyskać realistyczny obraz swoich zachowań w odniesieniu do priorytetów, zobowiązań i podstawowych potrzeb.

Aby to wszystko zrozumieć, dokonaj obliczenia ile pieniędzy otrzymujesz i ile wydajesz. To pomoże Ci zidentyfikować zależności. Na przykład, jeśli generalnie trzymasz się ścisłego budżetu, ale raz na jakiś czas zdarza Ci się poszaleć, zadaj sobie pytanie, dlaczego i kiedy tak się dzieje. Czy ma to miejsce wtedy, gdy odwiedza Cię przyjaciel, a Ty wstydzisz się przyznać, że nie stać Cię na jedzenie na mieście? Czy wtedy, gdy fundujesz swoim dzieciom nową zabawkę lub zajęcia, na które cię nie stać, bo nie chcesz ich rozczarować? A może jest inaczej?

**Zrób obliczenie**

Spisz wszystkie swoje źródła dochodów i zobowiązania finansowe, w tym powtarzające się, takie jak rachunki i długi. Śledź również swoje wydatki. Jeśli masz takie notatki, możesz spojrzeć wstecz i zobaczyć, na co zostały wydane pieniądze. Jeśli nie prowadziłeś notatek do tej pory, zacznij to robić. Być może szybko zorientujesz się, że prawdopodobnie wydajesz pieniądze na niepotrzebne rzeczy.

Opracuj budżet, w którym uwzględnisz podstawowe wydatki - na pożywne jedzenie, niedrogie mieszkanie, odzież dostosowaną do warunków pogodowych oraz, w zależności od miejsca zamieszkania, takie sprawy jak ubezpieczenie, leki itp. Następnie przyjrzyj się, jakie są Twoje potrzeby, a ile rzeczywiście wydajesz. Zidentyfikuj obszary problematyczne i podejmij decyzje o ograniczeniu lub zmniejszeniu wydatków na rzeczy nieistotne. Nawet małe zmiany mogą spowodować dużą różnicę.

Zastanów się również nad sposobami obniżenia swoich podstawowych wydatków i/lub uzyskania większego dochodu. Na przykład, jeśli masz więcej niż jedną kartę kredytową, zastanów się, czy możesz skonsolidować zadłużenie na tej o najniższym oprocentowaniu, a następnie pociąć i wyrzucić pozostałe. Jeśli jesteś niezadowolony z obecnej pracy, zastanów się, czy nie nadszedł czas, aby postarać się o awans lub poszukać nowej, lepiej płatnej posady. Czy masz coś wartościowego, czego prawdopodobnie już nie potrzebujesz lub nie musisz zastąpić nowym, a co możesz sprzedać, np. rower, z którego wyrosło Twoje dziecko?

**Bądź gotowy do podejmowania trudnych decyzji**

Chociaż może się to wydawać zbytnim uproszczeniem, a w niektórych przypadkach rzeczywiście może nim być, podjęcie decyzji, aby zasadniczo żyć w granicach swoich możliwości, może znacznie ułatwić osiągnięcie bezpieczeństwa finansowego. Dla wielu osób może to oznaczać podejmowanie trudnych decyzji.

W zależności od wyborów, których już dokonujesz, może istnieć wiele sposobów na ograniczenie wydatków i powtarzających się zobowiązań finansowych. Idealnym punktem wyjścia są wygody związane ze stylem życia, które mają bardzo niewielki wpływ na Twoje zdrowie i samopoczucie. Wszystko zależy od tego, gdzie mieszkasz i jakie masz zasoby, ale może to oznaczać wybór wynajmu lub kupna mniejszego domu, korzystanie z transportu publicznego lub chodzenie pieszo zamiast posiadania lub wynajmowania samochodu, zaniechanie porannych wizyt w kawiarni na rzecz domowego parzenia kawy, używaanie smartfona tak długo, jak długo działa i uzyskuje automatyczne aktualizacje, itp.

Jeśli mieszkasz z członkami rodziny, to dobrze jest wyjaśnić im potrzebę i powody ograniczenia wydatków. Jeśli masz dzieci, informowanie ich o sytuacji może stanowić dla nich okazję do nauki, dzięki czemu lepiej zrozumieją jak funkcjonują pieniądze i jak ustalać dla siebie realistyczne oczekiwania finansowe.

**Przygotuj się na niespodziewane wydarzenia**

To także zależy od miejsca zamieszkania, ale zastanów się, czy jeśli Ty lub Twój partner albo Twoja Partnerka stracicie pracę, będziecie mieli problemy zdrowotne lub stanie się coś innego, będziecie mieli wystarczająco dużo zaoszczędzonych pieniędzy, aby pokryć podstawowe wydatki? Doradcy finansowi często zalecają posiadanie kwoty równej co najmniej 3-miesięcznym zarobkom, aby zabezpieczyć się przed nieprzewidzianymi sytuacjami.

Jeśli Twój bilans wskazuje na to, że twoja sytuacja finansowa jest zdrowa, chroń ją, gromadząc środki na nieoczekiwane wydarzenia. Jeśli nie, niech stanie się to twoim celem.

**Nie zadręczaj się i zaaplikuj sobie motywującą gadkę**

Pamiętaj, jeśli przychody zupełnie nie równoważą wydatków, nie zadręczaj się się. Karcenie siebie (lub partnera czy partnerki) nie pomoże. Nie możesz zmienić swojej przeszłości, ale możesz podjąć działania, które umożliwią Ci lepszą kontrolę nad swoimi finansami w przyszłości poprzez opracowanie planu finansowego i jego realizację. Wyznacz też realistyczne cele finansowe. Spłata zadłużenia i stworzenie rezerwy pieniężnej nie nastąpi z dnia na dzień, ale wymaga czasu; wiele osób z powodzeniem pracuje nad finansowym ustabilizowaniem swojego życia.

**Uwzględnij swoje zdrowie psychiczne**

Istnieje silny związek między stresem powodowanym przez finanse a zdrowiem psychicznym. Choroby psychiczne wpływają na sposób myślenia, odczuwania i zachowania danej osoby. Osoby cierpiące na zaburzenia psychiczne częściej doświadczają trudności finansowych, ponieważ zwykle trudniej jest im znaleźć lub utrzymać pracę, uzyskać wystarczające dochody lub zarządzać finansami.

I odwrotnie, osoby ze stresem powodowanym przez finanse są bardziej narażone na rozwój problemów ze zdrowiem psychicznym, jak zauważono powyżej.

Choroby psychiczne są uleczalne. Są one również bardziej rozpowszechnione niż można by przypuszczać. Szacuje się, że 1 na 8 osób na świecie żyje z zaburzeniami psychicznymi.1 Jeśli podejrzewasz u siebie dolegliwości lub chorobę natury psychicznej, skontaktuj się z pracownikiem ochrony zdrowia, grupą wsparcia lub innym wykwalifikowanym źródłem pomocy.

**Materiały źródłowe:**

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), “Mental disorders.”("Zaburzenia psychiczne") <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> Dostęp 1 lutego 2023

American Psychological Association, “Speaking of Psychology: (Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne, "Mówiąc o psychologii:) The stress of money" ("Stres związany z pieniędzmi.") <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/financial-stress> Dostęp 1 lutego 2023

HelpGuide, “Coping with Financial Stress.” (Przewodnik, "Radzenie sobie ze stresem finansowym.") <https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm> Dostęp 1 lutego 2023

Mayo Clinic, “Healthy Lifestyle Stress management.”("Zarządzanie stresem w zdrowym stylu życia.") <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> Dostęp 1 lutego 2023

Mind.org, “The link between money and mental health.” (Związek między pieniędzmi a zdrowiem psychicznym.") <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/money-and-mental-health/the-link-between-money-and-mental-health/> Dostęp 1 lutego 2023

Money and Mental Health Policy Institute, ”The Facts: What you need to know.” (Fakty: "Co należy wiedzieć.") [https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/#](https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/) Dostęp 1 lutego 2023

NAMI, “Mental health conditions.” ("Dolegliwości zdrowia psychicznego") <https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions#:~:text=A%20mental%20illness%20is%20a,ability%20to%20relate%20to%20others>. Dostęp 1 lutego 2023

PLOS One, “Financial stress and depression in adults: A systematic review.” ("Stres finansowy a depresja u dorosłych: Metodyczny przegląd.") <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0264041> Dostęp 1 lutego 2023

Reserve Bank of Australia, “New measures of financial stress from non-traditional data.” ("Nowe pomiary stresu finansowego z nietradycyjnych danych.") <https://www.rba.gov.au/publications/bulletin/2022/dec/new-measures-of-financial-stress-from-non-traditional-data.html> Dostęp 1 lutego 2023

World Bank Group, “The Global Findex Database 2021 survey headline findings on financial wellbeing.” (Grupa Banku Światowego, "Najważniejsze ustalenia ankiety bazy danych Global Findex 2021 dotyczące dobrobytu finansowego.") <https://www.worldbank.org/en/publication/globalfindex/brief/the-global-findex-database-2021-chapter-3-financial-resilience> Dostęp 1 lutego 2023