**Ваши финансы — источник стресса?**

Вот несколько путей улучшения вашего финансового положения.

Финансовое здоровье — это важный фактор общего благополучия человека. Финансовое здоровье — это важный фактор общего благополучия человека. Немного стресса — это хорошо: в разумных дозах он защищает нас от болезней, повышает сопротивляемость обстоятельствам и побуждает инстинктно избегать опасности, но постоянный стресс может отрицательно влиять на здоровье.

«Плохой» стресс — это источник физического недомогания, такого как головные боли, мышечное напряжение, боль в груди, проблемы с пищеварением или усталость, и психических нарушений, таких как грусть, раздражительность, отсутствие мотивации или гнев. Если у вас постоянный финансовый стресс, он может стать хроническим, который может привести к серьезным заболеваниям, включая гипертонию, болезни сердца, ожирение, диабет, депрессию и тревогу.

Какой бы ваша личная ситуация ни была, может быть полезно поговорить с кем-нибудь, кому вы доверяете, например, с родственником, другом, врачом или финансовым консультантом. То же самое можно сказать и о принятии мер по снижению финансового стресса и работе над финансовым здоровьем и благополучием. Хотя ситуация у каждого уникальна, вот несколько способов, которые помогут вам лучше контролировать свои финансы.

**Уменьшите общий объем стресса**

Вы, вероятно, слышали это раньше, но это остается правдой: Забота о себе — это важный фактор в заботе обо всем остальном в вашей жизни. Регулярные физические упражнения, здоровое питание, достаточное количество сна, отдых, общение с другими людьми, прогулки на свежем воздухе — все это помогает бороться со стрессом. И все это не стоит вам ни копейки. Нужно гулять, соблюдать здоровую диету, читать, спокойно сидеть в парке и т. д. Ключ в том, чтобы активно заботиться о своем теле и духе.

**Выясните, как вы относитесь к деньгам**

Во многих культурах разговоры о деньгах или личном финансовом состоянии, будь они хорошими или плохими, являются табу. На более индивидуальном уровне люди могут испытывать к деньгам множество самых разных чувств, от вины и стыда за то, что они у вас есть или их вам недостает, до выгорания, от постоянной борьбы за их зарабатывание до радости достижения финансовой цели.

Понимание того, как вы относитесь к деньгам, поможет вам и лучше контролировать свое поведение по отношению к своим финансам. Имейте в виду, что ваше прошлое или настоящее не обязательно определяет ваше эмоциональное отношение к деньгам. Ключ в том, чтобы знать свои отношение к ним, чтобы вы имели реалистичное представление о своих приоритетах, обязательствах и о том, что именно вам нужно.

Чтобы это выяснить, проанализируйте сколько вы получаете денег и на что вы их тратите. Это поможет вам выявить корреляции. Например, если у вас обычно строгий бюджет, но время от времени вы тратите деньги сверх своих возможностей, спросите себя, почему и когда это происходит. Когда к вам приходит друг, и вам стыдно признаться, что вы не можете пригласить его в ресторан? Или когда вы хотите порадовать детей новой игрушкой, которую вы не можете себе позволить, но не хотите их разочаровывать? Что-то еще?

**Считайте**

Запишите все свои источники дохода и финансовые обязательства, включая постоянные обязательства, например счета и долги. Следите за своими расходами. Если у вас есть записи, вы можете просмотреть их и увидеть, куда ушли деньги. Если вы не вели записи, начните. Возможно, вскоре вы поймете, что тратите деньги на то, что вам не нужно.

Создайте бюджет, который включает в себя основные расходы, такие как расходы на здоровую пищу, доступное жилье, одежду по погоде, страховку, лекарства и т. д. Затем сравните то, что вам нужно, с тем, что вы тратите. Установите проблемные области — и вы сможете урезать расходы на то, что вам не особенно нужно. Даже небольшие изменения могут, накапливаясь, привести к большой разнице.

Кроме того, подумайте о том, как снизить основные расходы и/или больше зарабатывать. Например, если у вас более одной кредитной карты, подумайте, можете ли вы консолидировать долг на карту с самой низкой процентной ставкой, а затем избавиться от остальных. Если вы недовольны своей нынешней работой, подумайте, не пора ли заняться продвижением по службе или искать новую работу с более высокой зарплатой. Может быть у вас есть не нужное уже, но ценное имущество, которое можно продать (например, велосипед, из которого вырос ваш ребенок)?

**Будьте готовы к трудному выбору**

Возможно, это кажется, а иногда и оказывается слишком большим упрощением, но жизнь по средствам может иметь очень важное значение для обеспечения финансовой безопасности. Для многих людей это может означать принятие трудных решений.

В зависимости от сделанного выбора, способы сократить ваши расходы и регулярные финансовые обязательства могут быть самыми разными. Было бы идеально начать с удобств, связанных со стилем жизни, которые вряд ли влияют на ваше здоровье и благополучие. Все зависит от того, где вы живете и какие ресурсы у вас есть, но это может означать решение арендовать или купить дом меньшего размера, пользоваться общественным транспортом или ходить пешком вместо собственного или нанятого автомобиля, пить кофе дома вместо утреннего похода в кафе, не покупать новый смартфон, пока старый работает и т. д.

Если вы живете с родственниками, можно объяснить им необходимость и причины сокращения расходов. Если у вас есть дети, им тоже можно рассказать о ситуации, чтобы они лучше поняли, как работают деньги и как установить для себя реалистичные финансовые ожидания.

**Подготовьтесь к неожиданностям**

Это тоже зависит от того, где вы живете, но подумайте: если вы или ваш партнер потеряете работу, вы заболеете или произойдет еще что-нибудь, достаточно ли у вас сэкономленных денег, чтобы покрыть основные расходы? Чтобы защититься от непредвиденных обстоятельств, финансовые консультанты часто советуют иметь средства как минимум на 3 месяца.

Если вас нет проблем с финансами, откладывайте средства на черный день. Поставьте себе такую цель.

**Дайте себе передышку и ободряйте себя**

Если цифры доходов и расходов не сходятся, дайте себе передышку. Ругать себя (или близкого человека) бесполезно. Вы не можете изменить свое прошлое, но вы можете лучше контролировать свое финансовое будущее, составив финансовый план и следуя ему. Кроме того, ставьте достижимые финансовые цели. Выплата долга и создание денежного резерва не произойдет в одночасье, но со временем многие люди успешно делают свою жизнь более финансово стабильной.

**Учитывайте свое психическое здоровье**

Существует тесная связь между финансовым стрессом и психическим здоровьем. Психическое заболевание влияет на то, как человек думает, чувствует и ведет себя. Люди, страдающие психическим заболеванием, чаще испытывают финансовые трудности, поскольку зачастую им труднее найти или сохранить работу, достаточно зарабатывать и распоряжаться своими финансами.

И наоборот, у людей, испытывающих финансовый стресс, чаще возникают проблемы с психическим здоровьем.

Психические состояния поддаются лечению. Они более распространены, чем вам, возможно, кажется. Согласно оценкам, в мире каждый восьмой человек страдает психическим расстройством1. Если вы считаете, что у вас, возможно, нарушено психическое здоровье, обратитесь за помощью к врачу, психологу, в группу поддержки и т. п.

**Источники:**

Всемирная организация здравоохранения, «Психические расстройства» (“Mental disorders”). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> По состоянию на 1 февраля 2023 г.

Американская психологическая ассоциация, «Кстати о психологии: стресс из-за денег» (“Speaking of Psychology: The stress of money”). <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/financial-stress> По состоянию на 1 февраля 2023 г.

HelpGuide, «Как справиться с финансовым стрессом» (“Coping with Financial Stress”). <https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm> По состоянию на 1 февраля 2023 г.

Клиника Мэйо, «Борьба со стрессом: здоровый образ жизни» (“Healthy Lifestyle Stress management”). <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> По состоянию на 1 февраля 2023 г.

Mind.org, «Связь между деньгами и психическим здоровьем» (“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/> По состоянию на 1 февраля 2023 г.

Институт денег и психического здоровья (Money and Mental Health Policy Institute), «Факты: что нужно знать» (”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/) По состоянию на 1 февраля 2023 г.

NAMI, «Психические нарушения» (“Mental health conditions”). <https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions#:~:text=A%20mental%20illness%20is%20a,ability%20to%20relate%20to%20others>. По состоянию на 1 февраля 2023 г.

PLOS One, «Финансовый стресс и депрессия у взрослых: систематический обзор» (“Financial stress and depression in adults: A systematic review”). <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0264041> По состоянию на 1 февраля 2023 г.

Резервный банк Австралии, «Новые показатели финансового стресса на основе нетрадиционных данных» (“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> По состоянию на 1 февраля 2023 г.

World Bank Group, «Изучение глобальной базы данных Findex за 2021 г. — основные выводы о финансовом благополучии» (“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> По состоянию на 1 февраля 2023 г.