**Blir du stressad av din ekonomi?**

Här finns några strategier för att förbättra din ekonomi

Ekonomisk hälsa är en viktig faktor för en persons allmänna välbefinnande. Även om viss stress är ”bra” i hälsosamma doser – det hjälpa till att skydda oss från sjukdomar, bygga upp motståndskraft och aktivera överlevnadsinstinkter för att undvika fara, bland annat – kan fortgående stress påverka din hälsa negativt.

Under ”dålig” stress kan du uppleva fysiska besvär, såsom huvudvärk, muskelspänningar, bröstsmärtor, matsmältningsproblem eller trötthet, såväl som psykiska hälsoproblem, som sorg, irritabilitet, brist på motivation eller ilska. Om din ekonomiska stress kvarstår kan de omvandlas till kronisk stress, vilket kan leda till allvarliga hälsotillstånd som högt blodtryck, hjärtsjukdomar, fetma, diabetes, depression och ångest.

Oavsett hurudan din personliga situation är kan det hjälpa att prata med någon du litar på, till exempel en familjemedlem, vän, vårdgivare eller ekonomisk rådgivare. Genom att vidta åtgärder för att minska din ekonomiska stress jobbar du dig fram till ekonomisk hälsa och ekonomiskt välbefinnande. Alla är olika, men här finns några strategier att överväga om du generellt vill få mer kontroll över din ekonomi.

**Minska stressen överlag**

Du har förmodligen hört det förut, men det är fortfarande sant: Genom att du tar hand om dig själv kan du börja ta hand om allt annat i ditt liv. Träna regelbundet, ät hälsosam mat, få tillräckligt med sömn, ge dig själv tid att slappna av, umgås med andra, öva på tacksamhet, gå ut ... Allt detta hjälper med att bekämpa stress. Inget av de ovanstående behöver kosta mycket pengar, visa är till och med gratis. Det räknas om du tar en promenad. Det hjälper även att byta ut skräpmat till hälsosam mat, sitta i en park, läsa osv. Det viktigaste är att aktivt ge näring till kropp och själ.

**Ta reda på hur du känner inför pengar**

I många kulturer runt om i världen är det tabu att prata om pengar eller sin personliga ekonomiska situation, vare sig den är bra eller dålig. På en mer individuell nivå kan människor ha många olika känslor förknippade med pengar, allt från skuld eller skam över att ha några pengar eller inte ha tillräckligt, till utmattning från den ständiga kampen att tjäna och/eller hantera dem, till glädje över att ha uppnått ett ekonomiskt mål, till allt däremellan.

Genom att förstå hur du känner och ser på pengar kan du bli mer medveten om din relation med pengar och ta mer kontroll över ditt eget beteende. Tänk på att din bakgrund eller din nuvarande situation inte nödvändigtvis definierar ditt känslomässiga förhållande till pengar. Det viktigaste är att känna till din relation till pengar så att du kan få en realistisk bild av dina beteenden i förhållande till dina prioriteringar, åtaganden och väsentliga behov.

Du kan hålla koll på inkomster och vad du spenderar för att lista ut det här. Detta hjälper dig att identifiera samband. Om du till exempel generellt har en strikt budget, men då och då spenderar mer pengar än du har, ska du fråga dig själv varför det är så och i vilka situationer det händer. Är det när en vän kommer på besök och du skäms över att erkänna att du inte har råd att äta ute? Är det när du vill ge dina barn en ny leksak eller aktivitet för att inte göra dem besvikna, men som du egentligen inte har råd med? Något annat?

**Gör beräkningarna**

Skriv ner alla dina inkomstkällor och alla utgifter, till exempel återkommande åtaganden, såsom räkningar och skulder. Håll också koll på det du spenderar. Om du har kvitton kan du ta en titt bakåt och se vart dina pengar har tagit vägen. Om du inte sparar kvitton kan du börja med det. Du kanske snart inser att du spenderar pengar på onödiga saker.

Skapa en budget som inkluderar de nödvändiga utgifterna som näringsrik mat, prisvärt boende, kläder som är lämpliga för väder och vind beroende på var du bor och saker som försäkringar, läkemedel osv. Ta sedan en titt på vad du behöver och vad du spenderar. Identifiera problemområden och fatta beslut om att begränsa sådant som är onödigt. Även små förändringar kan göra stor skillnad.

Fundera också över hur du kan sänka dina nödvändiga utgifter och/eller få en större inkomst. Om du till exempel har mer än ett kreditkort kan du fundera på om du kan sammanslå skulden till kortet med den lägsta räntan och sedan säga upp de andra. Är du missnöjd med ditt nuvarande jobb? Fundera på om det är dags att arbeta mot en befordran eller leta efter en ny möjlighet som betalar mer. Har du något av värde som du inte behöver eller inte skulle behöva ersätta som du kan sälja, kanske cykeln som är för liten för ditt barn?

**Var redo för svåra val**

Det kan verka som en förenkling och i vissa fall kan det också vara det, men du kan gå långt för att främja och ge ekonomisk trygghet om du fattar beslutet att i allmänhet inte spendera över dina tillgångar. För många kan detta innebära att fatta svåra beslut.

Beroende på de val du redan gör kan det finnas en mängd olika sätt att minska utgifter och återkommande ekonomiska ansvar. Det passar perfekt att börja med bekvämligheter som är mindre benägna att påverka hälsa och välbefinnande. Allt beror på var du bor och vilka resurser du har. Det kan innebära att du väljer att hyra eller köpa en mindre bostad, åka kollektivt eller promenera istället för att äga eller hyra ett fordon, hoppa över take away-kaffe och brygga kaffe hemma istället, behålla din smartphone så länge den fungerar och får automatiska uppdateringar osv.

Om du bor tillsammans med andra kan du förklara varför du behöver minska på dina utgifter. Du kan också berätta för dina barn, om du har några. Det kan hjälpa dem att bättre förstår hur pengar fungerar och hur de kan ställa realistiska ekonomiska förväntningar på sig själva.

**Förbered dig för det oväntade**

Återigen beror det på var någonstans du bor, men tänk om du eller din partner blir av med jobbet, blir sjuka eller något annat inträffar, har du tillräckligt med besparingar för att täcka dina väsentliga utgifter? Finansiella rådgivare rekommenderar ofta att du har besparingar för minst tre månader för att skydda dig mot det oförutsedda.

Om din beräkning visar att du har en sund ekonomi kan du skydda den genom att spara inför sådant som kan inträffa. Om din ekonomi inte är sund borde du ha som mål att få den att bli det.

**Ta det lugnt och ge dig själv ett peptalk**

Tänk på att ta det lugnt om siffrorna för inkomster och utgifter är väldigt obalanserade. Det hjälper inte att kritisera dig själv (eller din partner). Du kan inte ändra det förflutna, men du kan vidta åtgärder för att bättre kontrollera hur du hanterar din ekonomiska framtid genom att skapa en ekonomisk plan och följa den. Skapa också ekonomiska mål som kan uppnås. Att betala av skulder och skapa en pengareserv sker inte över en natt, men med tiden lyckas många arbeta mot ett sundare ekonomiskt liv.

**Tänk på din mentala hälsa**

Det finns ett starkt samband mellan ekonomisk stress och psykisk hälsa. Psykisk ohälsa påverkar hur en person tänker, känner och beter sig. Människor som lever med en psykisk störning är mer benägna att uppleva ekonomiska svårigheter, eftersom det ofta är svårare att hitta eller behålla ett jobb, tjäna tillräckligt eller hantera ekonomin.

Å andra sidan är det mer sannolikt att personer med ekonomisk stress utvecklar psykiska problem, som de som nämns ovan.

Psykiska störningar kan behandlas. De är också vanligare än du kanske tror. Uppskattningsvis 1 av 8 personer globalt lever med en psykisk störning.1 Om du tror att du lider av psykiska problem eller sjukdomar ska du kontakta en vårdgivare, en stödgrupp eller någon annan kvalificerad resurs för att få hjälp.

**Källor**

World Health Organization, ”Mentala störningar.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> läst 1 februari 2023.

American Psychological Association, ”På tal om psykologi: Stressen med pengar.” <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/financial-stress> läst 1 februari 2023

HelpGuide, ”Hantera ekonomisk stress.” <https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm> läst 1 februari 2023

Mayo Clinic, ”Hälsosam livsstil, stresshantering.” <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> läst 1 februari 2023

Mind.org, ”Kopplingen mellan pengar och psykisk hälsa.” <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/money-and-mental-health/the-link-between-money-and-mental-health/> läst 1 februari 2023

Money and Mental Health Policy Institute,”Fakta: Det du måste veta.” [https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/#](https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/) läst 1 februari 2023

NAMI, ”Mentala störningar.” <https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions#:~:text=A%20mental%20illness%20is%20a,ability%20to%20relate%20to%20others>. läst 1 februari 2023

PLOS One, ”Ekonomisk stress och depression hos vuxna: En systematisk granskning.” <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0264041> läst 1 februari 2023

Reserve Bank of Australia, ”Nya mått på finansiell stress från icke-traditionella data.” <https://www.rba.gov.au/publications/bulletin/2022/dec/new-measures-of-financial-stress-from-non-traditional-data.html> läst 1 februari 2023.

World Bank Group, ”The Global Findex Database 2021, undersökningsrubriker om ekonomiskt välbefinnande.” <https://www.worldbank.org/en/publication/globalfindex/brief/the-global-findex-database-2021-chapter-3-financial-resilience> läst 1 februari 2023