**การเงินทำให้คุณเครียดหรือไม่**

นี่เป็นกลยุทธ์ในการปรับปรุงด้านการเงินของคุณ

สุขภาพทางการเงินเป็นปัจจัยสำคัญต่อความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวมของบุคคล สุขภาพทางการเงินเป็นปัจจัยสำคัญต่อความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวมของบุคคล แม้ความเครียดบางอย่างจะ “ดี” ในระดับที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งสามารถช่วยป้องกันเราจากความเจ็บป่วย สร้างความยืดหยุ่นและจุดประกายสัญชาตญาณในการเอาชีวิตรอดซึ่งไปสู่การปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงอันตราย รวมถึงประโยชน์อื่น ๆ แต่ความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้

ภายใต้ความเครียดที่ “ไม่ดี” คุณอาจประสบกับอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น ปวดหัว กล้ามเนื้อตึง เจ็บหน้าอก ปัญหาเกี่ยวกับการย่อยอาหาร หรือความเหนื่อยล้า รวมถึงปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความเศร้า ความหงุดหงิด ขาดแรงจูงใจ หรือความโกรธ หากความเครียดด้านการเงินยังมีอยู่ตลอด ต่อไปอาจกลายเป็นความเครียดเรื้อรัง ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรง ได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคซึมเศร้า และโรควิตกกังวล

ไม่ว่าสถานการณ์ของคุณจะเป็นอย่างไร การพูดคุยกับคนที่คุณไว้ใจได้ เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน ผู้ให้บริการด้านสุขภาพ หรือที่ปรึกษาทางการเงิน อาจช่วยได้ ดังนั้นคุณสามารถใช้มาตรการเหล่านี้เพื่อลดความเครียดทางการเงินและสร้างสุขภาพทางการเงินและความเป็นอยู่ที่ดี สถานการณ์ของทุกคนอาจจะต่างกัน แต่นี่เป็นกลยุทธ์ที่ควรพิจารณาเพื่อช่วยให้คุณสามารถควบคุมการเงินได้ดียิ่งขึ้น

**ลดความเครียดโดยรวม**

คุณอาจเคยได้ยินคำพูดเหล่านี้มาก่อนซึ่งในตอนนี้ยังเป็นเรื่องจริง การดูแลตัวเองเป็นปัจจัยสำคัญในการดูแลสิ่งอื่น ๆ ในชีวิตของคุณ การออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หาเวลาผ่อนคลาย พูดคุยติดต่อกับผู้อื่น ฝึกการมองโลกในแง่ดี ออกไปข้างนอก ทั้งหมดนี้ช่วยต่อสู้กับความเครียดได้ และคุณไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ในการปฏิบัติสิ่งเหล่านี้ การออกไปเดิน รวมถึงการเปลี่ยนจากอาหารขยะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ การนั่งเฉย ๆ ในสวนสาธารณะ อ่านหนังสือ ฯลฯ กุญแจสำคัญคือการบำรุงร่างกายและจิตวิญญาณอย่างแข็งขัน

**ลองคิดดูว่าคุณรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องเงิน**

ในหลาย ๆ วัฒนธรรมทั่วโลก การพูดถึงเรื่องเงินหรือสถานการณ์ทางการเงินส่วนบุคคล ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี ถือเป็นสิ่งต้องห้าม ในระดับปัจเจกบุคคล ผู้คนอาจมีอารมณ์ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเงินต่างกันไป ตั้งแต่ความรู้สึกผิด หรือความละอายใจที่มีเงินหรือมีเงินไม่พอ ไปจนถึงความเหน็ดเหนื่อยจากการดิ้นรนเพื่อหาและ/หรือการจัดการเรื่องเงิน ไปจนถึงความสุขในการบรรลุเป้าหมายทางการเงิน และทุกสิ่งทุกอย่างในระหว่างนั้น

การทำความเข้าใจว่าคุณมีความรู้สึกและมุมมองด้านการเงินอย่างไร สามารถช่วยให้คุณตระหนักถึงความสัมพันธ์ของคุณกับเงินได้มากขึ้น และควบคุมพฤติกรรมของคุณได้ดียิ่งขึ้น โปรดจำไว้ว่าภูมิหลังหรือสถานการณ์ปัจจุบันของคุณไม่ได้เป็นตัวกำหนดความสัมพันธ์ทางอารมณ์ของคุณกับเงินเสมอไป กุญแจสำคัญคือการรู้จักความสัมพันธ์ของคุณกับเงิน เพื่อคุณจะได้รับรู้ถึงมุมมองที่เป็นจริงเกี่ยวกับพฤติกรรมซึ่งสัมพันธ์กับลำดับความสำคัญ ภาระผูกพัน และความต้องการที่จำเป็น

ให้ลองนับเงินที่ได้รับมาและเงินที่ใช้จ่ายออกไป วิธีนี้จะช่วยระบุความสัมพันธ์ ตัวอย่างเช่น หากโดยทั่วไปแล้วคุณมีงบประมาณจำกัด แต่บางครั้งก็ใช้เงินมากกว่าปกติ ให้ถามตัวเองว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น และเกิดขึ้นเมื่อไหร่ เป็นตอนที่เพื่อนมาเยี่ยมและคุณไม่อยากยอมรับว่าไม่สามารถทานอาหารนอกบ้านได้ใช่หรือไม่ หรือเมื่อซื้อของเล่นให้บุตรหลานหรือทำกิจกรรมใหม่ที่คุณไม่สามารถจ่ายได้เพราะไม่ต้องการทำให้พวกเขาผิดหวังใช่หรือไม่ หรือเหตุผลอื่น

**คำนวณ**

จดแหล่งที่มาของรายได้และความรับผิดชอบทางการเงินทั้งหมด รวมถึงค่าใช้จ่ายประจำ เช่น ใบเรียกเก็บเงิน และหนี้สิน รวมถึงติดตามการใช้จ่ายของคุณ หากมีบันทึก ให้ตรวจสอบย้อนหลังและดูว่าได้ใช้จ่ายเงินไปกับอะไร หากยังไม่ได้เก็บบันทึก ให้เริ่มเลย ในไม่ช้าคุณอาจตระหนักได้ว่ากำลังใช้จ่ายไปกับสิ่งของที่ไม่จำเป็น

จัดทำงบประมาณที่รวมค่าใช้จ่ายที่จำเป็น เช่น อาหารที่มีประโยชน์ ที่พักราคาย่อมเยา เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ และขึ้นอยู่กับว่าคุณอาศัยอยู่ที่ไหน อาจรวมถึงประกัน ยารักษาโรค เป็นต้น จากนั้นดูสิ่งที่คุณจำเป็นต้องใช้เทียบกับสิ่งที่คุณใช้จ่ายไป ระบุส่วนที่เป็นปัญหาและตัดสินใจลดหรือตัดทอนส่วนที่ไม่จำเป็นออกไป แม้แต่การเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็สามารถสร้างความแตกต่างที่ยิ่งใหญ่ได้

นอกจากนี้ พิจารณาวิธีลดค่าใช้จ่ายที่จำเป็นและ/หรือหารายได้เพิ่ม ตัวอย่างเช่น หากคุณมีบัตรเครดิตมากกว่าหนึ่งใบ ให้พิจารณาว่าคุณสามารถรวมหนี้เข้ากับบัตรที่มีอัตราดอกเบี้ยต่ำที่สุดได้หรือไม่ แล้วค่อยตัดส่วนที่เหลือออก หากคุณไม่มีความสุขกับงานปัจจุบัน ให้พิจารณาว่าถึงเวลาแล้วหรือยังที่จะต้องทำงานเพื่อเลื่อนขั้นหรือมองหาโอกาสใหม่ที่ให้ผลตอบแทนมากกว่า คุณมีสิ่งของมีค่าที่คิดว่าไม่จำเป็นหรือไม่ต้องซื้อของมาทดแทน ซึ่งสามารนำไปขายได้หรือไม่ เช่น จักรยานของลูกที่เล็กไปแล้ว

**พร้อมที่จะตัดสินใจเรื่องที่ยากลำบาก**

แม้ว่าบางครั้งและในบางกรณีนี่อาจดูเป็นเรื่องง่าย ๆ แต่โดยทั่วไปแล้วการตัดสินใจที่จะดำเนินชีวิตตามรายได้ที่มีสามารถส่งเสริมและให้ความมั่นคงทางการเงินได้ในระยะยาว สำหรับหลาย ๆ คน นี่อาจหมายถึงการตัดสินใจที่ยากลำบาก

ขึ้นอยู่กับสิ่งที่คุณได้เลือกไปแล้ว อาจมีหลายวิธีในการลดค่าใช้จ่ายและความรับผิดชอบทางการเงินที่เกิดขึ้นประจำ ควรเริ่มต้นที่ความสะดวกสบายในการใช้ชีวิตซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของคุณไม่มาก ทุกอย่างขึ้นอยู่กับว่าคุณอาศัยอยู่ที่ไหนและทรัพยากรที่มี แต่นั่นอาจหมายถึงการเลือกเช่าหรือซื้อบ้านที่เล็กลง การใช้บริการรถสาธารณะหรือการเดินแทนการมียานพาหนะหรือจ้างรถ ไม่ไปร้านกาแฟตอนเช้าแล้วชงกาแฟที่บ้านแทน ใช้สมาร์ทโฟนให้นานที่สุดเท่าที่ยังใช้งานได้และอัปเดตอัตโนมัติ ฯลฯ

หากอาศัยอยู่กับสมาชิกในครอบครัว คุณสามารถอธิบายให้พวกเขาทราบถึงความจำเป็นในการประหยัดเงินและเหตุผล หากคุณมีลูก การเล่าสถานการณ์ให้ฟังยังสามารถเป็นบทเรียนให้พวกเขาได้ ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจถึงวิธีการทำงานของเงินรวมถึงการตั้งความคาดหวังทางการเงินที่เป็นจริงสำหรับตนเอง

**เตรียมพร้อมสำหรับเรื่องที่ไม่คาดฝัน**

ขึ้นอยู่กับว่าคุณอาศัยอยู่ที่ไหน ลองคิดดูว่าคุณหรือคู่ของคุณตกงานหรือมีปัญหาด้านสุขภาพ หรือมีปัญหาอื่น ๆ คุณมีเงินเก็บเพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายที่จำเป็นหรือไม่ ที่ปรึกษาทางการเงินมักแนะนำให้มีเงินสดเก็บไว้อย่างน้อย 3 เดือนเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับเหตุการณ์ที่คาดไม่ถึง

หากงบดุลแสดงว่าคุณอยู่ในสถานภาพทางการเงินที่ดี ให้เก็บเงินสำหรับสิ่งที่ไม่คาดคิดที่อาจเกิดขึ้น หากไม่แล้ว ให้มุ่งไปสู่เป้าหมายนี้

**ให้ตัวเองได้พัก และพูดให้กำลังใจ**

จำไว้ว่าหากตัวเลขดูไม่สมดุลระหว่างรายได้ที่กำลังเข้ามาและรายจ่ายที่ออกไป ให้หยุดพักก่อน การตำหนิตัวเอง (หรือคู่ของคุณ) ไม่มีประโยชน์ คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอดีตได้ แต่คุณสามารถใช้มาตรการเพื่อควบคุมวิธีการจัดการกับอนาคตทางการเงินให้ดีขึ้นได้ โดยการวางแผนทางการเงินและปฏิบัติตามแผนนั้น นอกจากนี้ให้สร้างเป้าหมายทางการเงินที่สามารถทำได้ การชำระหนี้และการสร้างเงินสดสำรองไม่ได้เกิดขึ้นในชั่วข้ามคืน แต่เมื่อเวลาผ่านไปหลายคนประสบความสำเร็จในการดำเนินการเพื่อชีวิตทางการเงินที่มั่นคงยิ่งขึ้น

**พิจารณาถึงสุขภาพจิตของคุณ**

ความเครียดทางการเงินกับสุขภาพมีความเชื่อมโยงกันอย่างชัดเจน ความเจ็บป่วยทางจิตส่งผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล ผู้ที่มีสภาวะทางจิตมีแนวโน้มที่จะประสบปัญหาทางการเงิน เนื่องจากบ่อยครั้งการหางานหรือรักษางาน การหารายได้ให้เพียงพอ หรือการจัดการทางการเงินนั้น ทำได้ยาก

ในทางกลับกัน ผู้ที่มีความเครียดทางการเงินมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตตามที่ระบุไว้ข้างต้น

สภาวะทางจิตสามารถรักษาได้ นอกจากนี้สภาวะทางจิตยังพบได้บ่อยกว่าที่คุณคิด ผู้คนประมาณ 1 ใน 8 คนทั่วโลกมีความผิดปกติทางจิต1 หากคุณคิดว่ากำลังเผชิญกับความกังวลด้านสุขภาพจิตหรือความเจ็บป่วย โปรดติดต่อผู้ให้บริการด้านสุขภาพ กลุ่มสนับสนุนชุมชน หรือแหล่งอื่น ๆ ที่เหมาะสมเพื่อขอความช่วยเหลือ

**แหล่งข้อมูล**

องค์กรอนามัยโลก “ความผิดปกติทางจิต” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> เข้าถึงเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2023

สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน “การพูดจิตวิทยา: ความเครียดทางการเงิน” <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/financial-stress> เข้าถึงเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2023

HelpGuide, “การรับมือกับความเครียดทางการเงิน” <https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm> เข้าถึงเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2023

Mayo Clinic “สุขภาพ ไลฟ์สไตล์ การจัดการความเครียด.” <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> เข้าถึงเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2023

Mind.org “ความเชื่อมโยงระหว่างเงินกับสุขภาพจิต” <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/money-and-mental-health/the-link-between-money-and-mental-health/> เข้าถึงเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2023

สถาบันนโยบายการเงินและสุขภาพจริง "ข้อเท็จจริง: สิ่งที่คุณจำเป็นต้องรู้” [https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/#](https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/) เข้าถึงเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2023

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

PLOS One “ความเครียดทางการเงินและภาวะซึมเศร้าในผู้ใหญ่: การทบทวนอย่างเป็นระบบ” <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0264041> เข้าถึงเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2023

ธนาคารกลางออสเตรเลีย “มาตรการแบบใหม่ของความเครียดทางการเงินจากข้อมูลที่ไม่ใช่แบบดั้งเดิม” <https://www.rba.gov.au/publications/bulletin/2022/dec/new-measures-of-financial-stress-from-non-traditional-data.html> เข้าถึงเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2023

กลุ่มธนาคารโลก “หัวเรื่องการสำรวจ Global Findex Database 2021 ค้นพบเกี่ยวกับความเป็นอยู่ที่ดีทางการเงิน” <https://www.worldbank.org/en/publication/globalfindex/brief/the-global-findex-database-2021-chapter-3-financial-resilience> เข้าถึงเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2023