**Para sizin için bir stres kaynağı mı?**

İşte mali durumunuzu geliştirmek için bazı stratejiler

Mali durum, bir kişinin genel esenliği için önemli bir etkendir. Mali durum, bir kişinin genel esenliği için önemli bir etkendir. Biraz stres “iyi” olsa da – sağlıklı dozlarda, diğer faydaları yanında bizi hastalıktan koruyabilir, dayanıklılık sağlar ve tehlikeden kaçınmaya yönelik hayatta kalma içgüdüsünü ateşler – sürekli stres sağlığınızı olumsuz etkileyebilir.

"Kötü" stres altında, baş ağrısı, kas gerilimi, göğüs ağrısı, sindirim sorunları veya yorgunluk gibi fiziksel rahatsızlıkların yanı sıra üzüntü, rahatsız edici motivasyon eksikliği veya öfke gibi zihinsel sağlık sorunları da yaşayabilirsiniz. Mali stresiniz devamlılık gösterirse, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlığı, obezite, diyabet, depresyon ve anksiyete dahil, önemli sağlık sorunlarına neden olabilecek kronik strese dönüşebilir.

Kişisel durumunuz ne olursa olsun, bir aile üyesi, sağlık çalışanı veya mali müşavir gibi güvendiğiniz birisiyle konuşmak yardımcı olabilir. Mali stresi azaltmak için önlem almak ve mali sağlık ve esenlik yönünde ilerlemek de yardımcı olabilir. Herkesin durumu kendine özgü olsa da, işte mali durumunuz üzerinde daha fazla kontrol sağlayabileceğiniz bazı stratejiler.

**Genel stresi azaltın**

Muhtemele daha önce de duymuşsunuzdur ancak hala geçerli: Kendinize iyi bakmanız, hayatınızdaki diğer her şeyle başa çıkabilmek için önemli bir etkendir. Düzenli spor yapmak, sağlıklı besinler tüketmek, yeterli uyumak, dinlenmek için zaman ayırmak, başkalarıyla bağ kurmak, minnettarlık duymak, dışarı çıkmak; bunların tümü, stresle savaşta yardımcı olur. Üstelik, hiçbiri size daha fazla paraya mal olmaz. Yürüyüş yapmak yararlıdır. Abur cuburu bırakarak sağlıklı yiyecekler yemek, bir parkta huzur içinde oturmak, okumak vb. de yararlıdır. Kilit nokta, bedeninizi ve ruhunuzu etkin bir şekilde beslemenizdir.

**Para hakkındaki hislerinizi anlayın**

Dünyadaki birçok kültürde, iyi ya da kötü yönde olsun, para veya bir kişinin mali durumu hakkında konuşmak bir tabudur. Daha bireysel bir düzeyde, kişiler paraya sahip olmak veya yeterince sahip olmamak nedeniyle suçlu veya utanç hissetmekten, parayı kazanmak ve/veya yönetmek için sürekli mücadele etmekten tükenmişliğe, mali bir hedefi gerçekleştirmenin sevincine ve bunların arasındaki her şeye dair parayla ilgili çok farklı duygulara sahip olabilir.

Para hakkındaki hislerinizi ve onu nasıl gördüğünüzü anlamak, parayla ilişkinize dair farkındalığınızın artmasına ve kendi davranışlarınızı daha fazla kontrol etmenize yardımcı olabilir. Geçmişiniz veya mevcut durumunuzun parayla olan duygusal ilişkinizi mutlaka tanımlamadığını unutmayın. Kilit nokta, öncelikleriniz, sorumluluklarınız ve önemli ihtiyaçlarınız ile ilgili davranışlarınıza dair gerçekçi bir görüş edinebilmeniz için parayla ilişkinizi anlamanızdır.

Bunu anlamak için, gelen parayı ve ne kadarını harcadığınızı değerlendirin. Bu, ilgili korelasyonu belirlemenize yardımcı olacaktır. Örneğin, bütçeniz genellikle darsa, ancak ara sıra bütçenizden fazla harcıyorsanız, kendinize bunun nedenlerini ve ne zaman gerçekleştiğini sorun. Bir arkadaşınız ziyaret ettiğinde dışarıda yemek yemeyi karşılayamadığınızı kabul etmekten utandığınızda mı gerçekleşiyor? Çocuklarınızı hayal kırıklığına uğratmamak için bütçenizi aşan yeni bir oyuncak almak veya etkinliğe katılmak nedeniyle mi? Başka bir şey mi?

**Hesap yapın**

Tüm gelir kaynaklarınızı ve faturalar ve borç ödemeleri gibi yinelenen taahhütler dahil, mali sorumluluklarınızı yazın. Ayrıca, harcamalarınızı da izleyin. Kayıtlarınız varsa, geçmişe bakabilir ve paranızın nereye gittiğini görebilirsiniz. Kayıt tutmadıysanız, tutmaya başlayın. Kısa süre içinde, paranızı muhtemelen gereksiz şeyler için harcadığınızı fark edebilirsiniz.

Besleyici gıdalar, bütçenize uygun barınma, mevsime uygun kıyafetler ve yaşadığınız yere bağlı olarak sigorta, sağlık harcamaları vb. gibi gerekli harcamalar için bir bütçe yaratın. Ardından, ihtiyaçlarınız ile para harcadığınız şeyleri karşılaştırın. Sorunlu alanları belirleyin ve gerekli olmayan şeyleri kesmek veya azaltmak ile ilgili kararlar verin. Küçük değişiklikler bile büyük bir fark yaratır.

Ayrıca, gerekli harcamalarınızı azaltmanın ve/veya daha fazla gelir elde etmenin yollarını düşünün. Örneğin, birden fazla kredi kartınız varsa, borçlarınızı en düşük faiz oranlı kredi kartınızda toplamayı, ardından diğerlerinden vazgeçmeyi değerlendirin. Mevcut işinizden memnun değilseniz, daha yüksek gelir için terfi etmek üzere çalışmak mı yoksa yeni bir fırsat aramak mı gerektiğini değerlendirin. Muhtemelen ihtiyaç duymadığınız veya satmanız durumunda yerine yenisini koymanızın gerekmediği, örneğin artık büyümüş olan çocuğunuzun bisikleti gibi değerli eşyalarınız var mı?

**Zor kararlar vermeye hazır olun**

Ne kadar basit görünse de ve bazı durumlarda öyle olsa da, kendi olanaklarınız içinde yaşamak yönünde karar vermek, mali güvenliği desteklemek ve sağlamak için önemli mesafe kat edilmesini sağlayabilir. Bu, çoğu insan için zor kararlar vermek anlamına gelebilir.

Zaten vermiş olduğunuz kararlara bağlı olarak, harcamalarınızı ve tekrarlanan mali sorumluluklarınızı kısmanın çeşitli yolları olabilir. Buna başlamanın ideal yeri, sağlığınızı ve esenliğinizi daha az etkileyebilecek olan hayat tarzıyla ilgili konforlu şeylerdir. Bunların tümü, nerede yaşadığınıza, hangi kaynaklara sahip olduğunuza bağlıdır ancak, daha küçük bir ev kiralamayı veya satın almayı, araba veya taksi yerine toplu taşıma kullanmayı veya yürümeyi, kafelere yapılan sabah ziyaretleri yerine evde hazırlanan içecekler içmeyi, akıllı telefonunuzu çalıştığı ve otomatik güncellemeleri aldığı sürece kullanmayı vb. tercih etme anlamına da gelebilir.

Aile üyeleriniz ile birilkte yaşıyorsanız, kesinti ihtiyacını ve nedenini onlara açıklamanız uygundur. Çocuklarınız varsa, bu durumu açıklamak onlar için de eğitici olacaktır; böylece, paranın nasıl işlediğini, kendileri için nasıl gerçekçi mali beklentiler oluşturabileceklerini daha iyi anlarlar.

**Beklenmeyen için hazırlık yapın**

Bu da, nerede yaşadığınıza bağlıdır ancak, sizin veya partnerizin işini kaybetmesi veya bir sağlık sorunu olması veya başka bir durumda ne olacağını düşünün, zorunlu giderlerinizi karşılamak için yeterli tasarrufunuz var mı? Mali müşavirler, genellikle, kendinizi bu tür öngörülemeyen şeylere karşı korumak için en az 3 aylık nakit tasarrufunuz olması gerektiğini tavsiye eder.

Mali tablonuz mali olarak sağlıklı bir durumda olduğunuzu gösteriyorsa, olabileceklere karşı kaynak ayırarak bu durumu koruyun. Kaynak ayıracak durumda değilseniz, bu hedef için çalışın.

**Kendinize bir şans verin - ve motivasyon konuşması yapın**

Gelen ve giden rakamlar arasındaki fark çok dengesiz görünüyorsa, kendinize bir şans verin. Kendinizi (veya partnerinizi) azarlamak, yardımcı olmayacaktır. Geçmişinizi değiştiremezseniz, ancak mali bir plan yaparak ve onu izleyerek mali geleceğinizi daha iyi kontrol edecek ve yönetecek önlemler alabilirsiniz. Ayrıca, erişilebilir mali hedefler belirleyin. Borcunuzu ödemek ve yedek akçe yaratmak, bir gecede olmaz ancak zaman içinde, pek çok insan mali açıdan daha güvenli bir hayat için başarılı bir şekilde çalışmaktadır.

**Zihin sağlığınıza özen gösterin**

Mali stres ve zihin sağlığı arasında güçlü bir bağlantı vardır. Zihinsel rahatsızlıklar, kişinin düşünce, duygu ve davranışlarını etkiler. Zihinsel sağlık sorunları yaşayan kişilerin mali zorluklar yaşaması daha olasıdır çünkü bir iş bulmaları, işlerini korumaları, yeterli gelir elde etmeleri veya paralarını yönetmeleri genellikle daha zordur.

Diğer taraftan, mali stres yaşayan kişilerin de, yukarıda belirtildiği gibi, zihinsel sağlık sorunları yaşaması daha muhtemeldir.

Zihinsel sağlık sorunları tedavi edilebilir. Ayrıca, düşündüğünüzden daha yaygındır. Küresel olarak, her 8 kişiden 1'inin zihinsel sağlık sorunları yaşadığı tahmin edilmektedir.1 Bir zihinsel sağlık sorunu veya rahatsızlığı yaşadığınızı düşünüyorsanız, yardım almak için bir sağlık hizmetleri uzmanı, topluluk destek grubu veya diğer yetkin bir kaynak ile bağlantıya geçin.

**Kaynaklar**

Dünya Sağlık Örgütü, “Mental disorders.” (Zihinsel Hastalıklar) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> Erişim 1 Şubat 2023.

American Psychological Association, (Amerikan Psikoloji Derneği) “Speaking of Psychology: The stress of money.” (Psikolojiden Söz Ederken: Para Stresi)<https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/financial-stress> Erişim 1 Şubat 2023

HelpGuide, “Coping with Financial Stress.” (Para Stresiyle Başa Çıkmak) <https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm> Erişim 1 Şubat 2023

Mayo Clinic, “Healthy Lifestyle Stress management.” (Sağlıklı Yaşam Tarzı Stres Yönetimi) <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> Erişim 1 Şubat 2023

Mind.org, “The link between money and mental health.” (Para ve zihin sağlığı arasındaki bağlantı) <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/money-and-mental-health/the-link-between-money-and-mental-health/> Erişim 1 Şubat 2023

Money and Mental Health Policy Institute, (Para ve Zihin Sağlığı Enstitüsü) ” The Facts: What you need to know.” (Gerçekler: Bilmeniz gerekenler.)[https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/#](https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/) Erişim 1 Şubat 2023

NAMI, “Mental health conditions.” (Zihin sağlığı koşulları.) <https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions#:~:text=A%20mental%20illness%20is%20a,ability%20to%20relate%20to%20others>. Erişim 1 Şubat 2023

PLOS One, “Financial stress and depression in adults: A systematic review.” (Yetişkinlerde para stresi ve depresyon: Sistematik bir inceleme) <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0264041> Erişim 1 Şubat 2023

Reserve Bank of Australia, (Avustralya Merkez Bankası) “New measures of financial stress from non-traditional data.” (Geleneksel olmayan veriyle para stresinde yeni ölçüler) <https://www.rba.gov.au/publications/bulletin/2022/dec/new-measures-of-financial-stress-from-non-traditional-data.html> Erişim 1 Şubat, 2023.

World Bank Group, (Dünya Bankası Grubu) “The Global Findex Database 2021 survey headline findings on financial wellbeing.” (Küresel Findex Veritabanı 2021 araştırma başlığı mali esenlik bulguları) <https://www.worldbank.org/en/publication/globalfindex/brief/the-global-findex-database-2021-chapter-3-financial-resilience> Erişim 1 Şubat 2023