**您的財務狀況是否給您帶來壓力？**

這裡有一些改善財務狀況的策略

財務健康是影響一個人整體福祉的重要因素。財務健康是影響一個人整體福祉的重要因素。雖然某些壓力是「良性的」——在健康的份量下可以幫助保護我們免受疾病侵害、增強彈性並激發生存本能以採取行動以避免危險以及帶來其他好處——持續的壓力會對您的健康產生負面影響。

您在「不良」壓力下可能會出現身體不適，例如頭痛、肌肉緊張、胸痛、消化問題或疲勞，以及心理健康問題，例如悲傷、煩躁、缺乏動力或憤怒。如果您的財務壓力持續存在，則可能會變成慢性壓力並導致嚴重的健康狀況，包括高血壓、心臟病、肥胖症、糖尿病、抑鬱症和焦慮症。

無論您的個人情況如何，與您信任的人（例如家人、朋友、醫療保健提供者或財務顧問）交談都會有所幫助。您亦可以採取措施以減輕您的財務壓力並實現財務健康。雖然每個人的情況都是獨一無二的，但這裡有一些可以更好地控制您的財務狀況的策略供您考慮。

**減少整體壓力**

您以前可能聽過這些說法，但這些說法仍然是正確的：照顧好自己是照顧好生命中其他一切的重要因素。經常運動、吃健康的食物、充足的睡眠、給自己時間放鬆、與他人交流、練習感恩、多出去走走——這些都有助於對抗壓力。而且這些事情都不需要花費您更多甚至任何金錢。散步有所幫助。從垃圾食品轉向健康食品、在公園裡靜坐、閱讀等也是如此。關鍵是積極滋養您的身心。

**了解您對金錢的看法**

在世界各地的許多文化中，談論金錢或個人財務狀況都是禁忌，無論狀況是好是壞。在更個人的層面上，人們可以有很多與金錢相關的不同情緒，從擁有金錢的內疚或沒有足夠金錢的羞恥，到因不斷掙錢和/或管理金錢而疲憊不堪，再到實現財務目標的喜樂，以及介於這些情緒之間的一切。

了解您對金錢的感受和看法可以幫助您更加了解自己與金錢的關係，並更好地控制自己的行為。請記住，您的背景或當前狀況並不一定決定您與金錢的情緒關係。關鍵是了解您與金錢的關係，這樣您就可以根據您的優先事項、承諾和基本需求而對您的行為有一個現實的看法。

要了解這一點，請盤點您的收入和支出。這將有助於您識別相關性。例如，如果您通常預算有限，但偶爾會超出自己的資源進行揮霍，請問問自己為什麼會發生這種情況以及何時會發生。是不是發生在當朋友來訪而您羞於承認自己負擔不起外出就餐時？是不是發生在當您不想讓孩子失望而給孩子買新玩具或新活動，但您卻負擔不起時？還是有其他原因？

**計算**

請寫下您所有的收入來源和財務責任，包括經常性支出，例如賬單和債務。此外，請記錄您的支出。如果您有記錄，您可以回顧您在哪些方面花錢。如果您沒有保留記錄的習慣，請開始記錄。您可能很快就會意識到您是在花錢購買可以說是不必要的物品。

請制定一個預算，其中包括基本開支——比如營養食品、負擔得起的住所、適合天氣的衣服，以及取決於您所在地的保險和藥物等。然後看看您需要什麼以及您目前花費多少。識別問題區域並作出有關削減或縮減非必需品的決定。即使是很小的變化也可以加起來產生很大的影響。

此外，應考慮降低基本開支和/或賺取更多收入的方法。例如，如果您有不止一張信用卡，可以考慮是否可以將債務合併到利率最低的一張上，然後取消剩下的信用卡。如果您對目前的工作不滿意，可考慮努力升職或尋找薪水更高的新機會。您是否有任何您認為不需要或不必更換但可以出售的有價值的東西，例如您的孩子已經無法使用的自行車？

**準備作出艱難的選擇**

雖然這看起來（甚至在某些情況下確實是）過於簡單化，但作出量入為出的決定對促進和提供財務保障大有幫助。對於許多人來說，這可能意味著作出艱難的決定。

根據您已經作出的選擇，可能有多種方法可以減少您的支出和經常性財務責任。一個理想的起點是那些不太可能影響您的健康和保健的舒適生活方式。這完全取決於您居住的地方和您擁有的資源，但這可能意味著選擇租用或購買較小的房屋，乘坐公共交通工具或步行而不是擁有車輛或乘車，自己泡咖啡而不是早上去咖啡店，保留運作正常並獲得自動更新的智能手機，等等。

如果您與家人同住，您可以向他們解釋減少開支的必要性以及原因。如果您有孩子，分享情況也可以成為他們的教學時刻，讓他們更好地了解金錢的運作方式以及如何為自己設定切合實際的財務期望。

**為意外做好準備**

同樣，這取決於您住在哪裡，但考慮一下如果您或您的伴侶失業或有健康問題或其他原因，您是否有足夠的錢來支付您的基本開支？財務顧問通常建議至少儲蓄足夠 3 個月開支的現金以保護自己免受不可預見的影響。

如果您的資產負債表顯示您的財務狀況良好，應為可能發生的事情儲備資源來保護它。如果您的財務狀況不太好，請以改善狀況為目標而努力。

**對自己寬容——及說鼓舞的話**

請記住，如果進出的數字看起來非常不平衡，應對自己寬容。責備自己（或你的伴侶）不會有幫助。您無法改變您的過去，但您可以採取措施並透過制定財務計劃和貫徹執行來更好地控制您處理未來財務的方式。此外，應制定可實現的財務目標。還清債務和建立現金儲備不會一蹴而就，但許多人經過一段時間後都能成功地過上財務更穩健的生活。

**考慮您的心理健康狀況**

財務壓力與精神健康之間存在密切聯繫。精神病會影響一個人的思維、感覺和行為方式。精神病患者更有可能遇到經濟困難，因為他們通常更難找到或保住工作、賺取足夠的收入或管理財務。

反之，如上所述，有經濟壓力的人更有可能出現心理健康狀況問題。

心理健康狀況是可以治療的。也比您想像的更常見。據估計，全球每 8 人中就有 1 人患有精神障礙。1 如果您認為自己可能正在應對精神健康問題或疾病，請向醫療保健提供者、社區支持團體或其他合格資源求助。

**資訊來源**

世界衛生組織，「精神障礙。」<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> 2023 年 2 月 1 日讀取。

美國心理學會，「討論到心理學：金錢的壓力。」<https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/financial-stress> 2023 年 2 月 1 日讀取

HelpGuide，「應對財務壓力。」<https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm> 2023 年 2 月 1 日讀取

Mayo Clinic，「健康的生活方式壓力管理。」<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> 2023 年 2 月 1 日讀取

Mind.org，「金錢與心理健康之間的聯繫。」[https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/money-and-mental-health/the-link-between-money-and -心理健康/](https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/money-and-mental-health/the-link-between-money-and-心理健康/) 2023 年 2 月 1 日讀取

貨幣與心理健康政策研究所，「事實：你需要知道什麼。」[https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/#](https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/) 2023 年 2 月 1 日讀取

NAMI，「心理健康狀況。」[https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions#:~:text=A%20mental%20illness%20is%20a,ability%20to% 20relate%20to%20others](https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions#:~:text=A%20mental%20illness%20is%20a,ability%20to%20relate%20to%20others)。 2023 年 2 月 1 日讀取

PLOS One，「成年人的財務壓力和抑鬱：系統化回顧。」<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0264041> 2023 年 2 月 1 日讀取

澳大利亞儲備銀行，「來自非傳統資料的新金融壓力衡量標準。」<https://www.rba.gov.au/publications/bulletin/2022/dec/new-measures-of-financial-stress-from-non-traditional-data.html> 2023 年 2 月 1 日讀取。

世界銀行集團，「全球 Findex 資料庫 2021 年關於財務狀況的主要調查結果。」<https://www.worldbank.org/en/publication/globalfindex/brief/the-global-findex-database-2021-chapter-3-financial-resilience> 2023 年 2 月 1 日讀取