



## התמודדות עם לחץ כלכלי בתקופת ה-COVID-19

ה-COVID-19 הביא לפגיעה קשה בכלכלה הגלובלית. אחוזי האבטלה גבוהים במדינות רבות. עסקים קטנים עוברים תקופה קשה. גם אנשים רבים מתמודדים עם לחץ כלכלי. הדבר עלול להוביל לתחושות תקופות של חרדה או דאגה בענייני כסף. הדבר עלול להוביל גם לדברים חמורים יותר, כמו דיכאון, נדודי שינה, שימוש בסמים ואלכוהול ואף להגברת הסיכון להופעת מחלות כרוניות מסוימות. בעת שאנו מתקדמים ואנשים רבים מתחילים את התהליך הארוך של שיקום מצבם הכלכלי, חשוב להבין כיצד לנהל לחצים כלכליים.

### היו קשובים לאופן ההתנהלות הכלכלית שלכם

כדי להפחית את הלחץ הכרוך בשיקום המצב הכלכלי, ניקטו בצעדים הבאים כדי ליצור תכנית ופעלו על פיה:

- **דברו על זה:** הצעד הראשון הוא להכיר בבעיה ולדבר עליה בפתיחות עם בן או בת הזוג, עם קרובי משפחה, או עם חברים. בנוסף לשיחה על הנושאים הפיננסיים, חשוב לדבר על האופן שבו הלחץ הפיננסי משפיע עליכם באופן אישי. לדוגמה, ייתכן שאתם מהירים יותר להתרגז או מתקשים לישון. חשוב לספר לאנשים הקרובים אליכם על הרגשותיכם.
- **הקצו זמן לפתרון-בעיות:** כדי להימנע מחשיבה ודאגה ללא הרף על מצבכם הכלכלי, קיבעו זמן כדי לשבת ולהקדיש לכך עבודה.
- **אימדו את מצבכם הכלכלי כרגע:** כאשר אתם מתיישבים להקדיש עבודה למצבכם הכלכלי, התחילו בספירת מלאי של הנכסים, החובות, ההכנסה וההוצאות. נקודת מבט זו, ממעוף הציפור, עשויה להקל עליכם להבין את התמונה הגדולה ולהכין תכנית פעולה.
- **הכינו תוכנית:** התחילו בהגדרת יעדים כלכליים קטנים לטווח הקצר הניתנים להשגה, והחליטו כיצד להשיג אותם. ייתכן שהדבר כרוך בהכנת תקציב אישי, ביצוע בדיקת מלאי חודשית של המצב הכלכלי, ו/או זיהוי וניהול הגורמים שמגרים אצלכם הוצאות. עם השגת היעדים שהצבתם לעצמכם, התחילו לחשוב על יעדים גדולים יותר, לטווח הארוך יותר.
- **התמידו בהתקדמותכם:** התקדמו בצעדי-תינוק קטנטנים מדי יום כדי להתקרב על יעדיכם והיצמדו לתוכנית שעשיתם, קשה ככל שתהיה היצמדות כזו.
- **עיקבו אחר התקדמותכם:** עיקבו אחר התקדמותכם לעבר היעדים והכירו בניצחונות, גדולים כקטנים.

## בו-זמנית, הקפידו להתמודד עם רמת הלחץ הכללית שלכם

- **הקדישו זמן לטיפוח-עצמי:** קיבעו זמן להיוועצות עם עצמכם, לטעינה מחדש ולהירגעות, בין אם באמצעות מדיטציה, טיול רגלי בחוף מדי יום או קריאת ספר לפני השינה.
- **הקפידו לעשות ספורט:** פעילות גופנית יכולה להקל על הלחץ, לשדרג את מפלס האושר האישי ולהרחיק את הדיכאון והחרדה. אימונים מקוונים, הליכות, צעידות וריצות, יוגה ואימוני כוח – כל אלה הם דרכים נהדרות להיות פעילים ולזכות ביתרון גם בגוף וגם בנפש.
- **זיכרו להכיר תודה:** הקדישו מדי יום רגע לחשיבה על הדברים בחייכם שאתם מכירים תודה עליהם. הדבר מספק למוח הפוגה מהדאגות, עוזר לשפר את מצב הרוח ומקל על הלחץ.
- **אתרו תמיכה רגשית:** לבסוף, אם אתם מתמודדים עם לחץ, אתרו לעצמכם תמיכה רגשית. דברו עם בני משפחה, חברים או אפילו עם אנשי מקצוע שיכולים לעזור לכם לעבד את רגשותיכם.

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשרו ל-911 אם אתם בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארצות הברית, או גשו אל מחלקת המיון הקרובה ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.