

## Gestione dello stress finanziario durante il COVID-19



Il COVID-19 ha colpito duramente l'economia mondiale. In molti Paesi, i tassi di disoccupazione sono molto alti. E le piccole aziende stanno soffrendo. Molte persone stanno affrontando anche uno stress finanziario. Ciò può causare frequente ansia o preoccupazione riguardo al denaro. Può anche portare a problemi più seri quali depressione, insonnia, abuso di sostanze stupefacenti e un aumentato rischio di alcune malattie croniche. Mentre andiamo avanti, e molti iniziano il lungo processo di ripresa economica, è importante capire come gestire lo stress finanziario.

### State attenti a come gestite le vostre finanze

Per rendere la ricostruzione meno stressante, seguite passaggi specifici per creare un piano, quindi seguitelo:

- **Discutete della questione:** Il primo passaggio è quello di riconoscere il problema e parlarne apertamente con il partner, la famiglia o gli amici. Oltre a parlare di finanze, assicuratevi di parlare di come lo stress finanziario sta influenzando su di voi. Ad esempio, potreste trovare più facile arrabbiarvi o avere difficoltà a dormire. È importante far sapere alle persone che amate come vi sentite.
- **Trovate il tempo per risolvere i problemi:** Per evitare di pensare e preoccuparvi in continuazione delle finanze, pianificate del tempo per sedervi a tavolino e lavorarci su.
- **Valutate la vostra situazione finanziaria:** Quando vi sedete per occuparvi delle vostre finanze, iniziate facendo un inventario dei vostri beni, dei vostri debiti, del vostro reddito e delle vostre spese. Questa prospettiva a volo d'uccello può aiutarvi a capire il quadro generale e a impostare un piano.
- **Impostate un piano:** Iniziate definendo obiettivi finanziari piccoli, raggiungibili e a breve termine, e studiate come potete raggiungerli. Potrebbe essere necessario creare un budget, fare un inventario mensile delle vostre finanze e/o identificare e gestire gli eventi che vi spingono a spendere. Una volta raggiunti i vostri obiettivi, iniziate a pensare a obiettivi più grandi e a lungo termine.
- **Attenetevi al piano:** Fate ogni giorno dei piccoli passi per raggiungere i vostri obiettivi e attenetevi al piano: non importa quanto sia difficile.
- **Monitorate i progressi:** Monitorate i vostri progressi in merito agli obiettivi, e festeggiate i successi, grandi e piccoli.

## Nel frattempo, assicuratevi di gestire il vostro stress complessivo

- **Prendetevi il tempo per prendervi cura di voi stessi:** Trovate il tempo per prendervi cura di voi, ricaricarvi e rilassarvi, con la meditazione, con una passeggiata quotidiana all'aperto o con la lettura di un libro prima di coricarvi.
- **Fate esercizio fisico:** L'attività fisica può aiutarvi a sfogarvi, a dare una spinta alla vostra felicità, e a tenere ansia e depressione sotto controllo. Allenamenti all'aperto, passeggiate, corse, yoga e stretching sono tutti ottimi modi per restare attivi e trarre benefici per anima e corpo.
- **Mettete in pratica la gratitudine:** Prendetevi ogni giorno un momento per ringraziare per le cose della vostra vita per le quali siete grati. Ciò darà alla vostra mente una pausa dalle preoccupazioni, aiuterà a stimolare il buon umore e a ridurre lo stress.
- **Cercate un sostegno emotivo:** Infine, se state lottando contro lo stress, cercate un sostegno emotivo. Parlate con i membri della famiglia, gli amici o un professionista che possono aiutarvi ad analizzare i vostri sentimenti.

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.