

Menangani Tekanan Kewangan Semasa COVID-19



COVID-19 telah memberi kesan buruk kepada ekonomi dunia. Di kebanyakan negara, kadar pengangguran semakin tinggi. Dan perniagaan kecil paling terjejas. Ramai individu juga sedang mengalami tekanan kewangan. Ini menyebabkan mereka sering bimbang atau risau tentang kewangan mereka. Ia juga boleh menyebabkan masalah yang lebih serius seperti kemurungan, insomnia, penggunaan dadah dan peningkatan risiko bagi beberapa penyakit kronik. Sedang kita meneruskan hidup dan ramai yang mula membina semula kewangan mereka, adalah penting untuk memahami bagaimana menangani tekanan kewangan.

Perlu ada Kesedaran Bagaimana Anda Mengurus Kewangan Anda

Untuk membina semula kewangan dengan kurang tekanan, ikuti langkah-langkah spesifik untuk membina satu pelan dan kemudian mengikutinya:

- **Bincang mengenainya secara terperinci:** Langkah pertama ialah menerima masalah dan bincang mengenainya secara terbuka dengan pasangan, keluarga atau kawan-kawan anda. Sebagai tambahan kepada berbincang mengenai kewangan, pastikan anda juga meluahkan mengenai bagaimana tekanan kewangan memberi kesan kepada anda. Sebagai contoh, anda mungkin lebih cepat marah atau menghadapi masalah tidur. Penting untuk memberitahu mengenai apa yang anda rasa kepada orang yang anda sayang.
- **Luangkan masa untuk menyelesaikan masalah:** Untuk mengelak dari sering berfikir dan risau tentang kewangan, buat jadual untuk memberi tumpuan dan mencari jalan penyelesaian bagi masalah kewangan anda.
- **Buat penilaian tentang keadaan kewangan anda pada masa ini:** Semasa anda mencari jalan untuk menyelesaikan masalah kewangan anda, mulakan dengan membuat inventori pada aset, hutang, pendapatan dan perbelanjaan anda. Pandangan keseluruhan ini boleh menjadikannya lebih mudah untuk memahami keadaan keseluruhannya dan membuat satu perancangan.
- **Membuat perancangan.** Mulakan dengan menetapkan matlamat kewangan yang kecil, boleh dicapai, berjangka pendek dan cari jalan bagaimana anda boleh mencapainya. Ini mungkin melibatkan pembentukan belanjawan, melakukan inventori bulanan kewangan, dan/atau mengenal pasti dan menguruskan cara anda berbelanja. Sebaik anda mula mencapai matlamat anda, mula fikirkan mengenai matlamat yang lebih besar dan berjangka panjang.

- **Terus melakukannya:** Ambil langkah-langkah kecil ke arah matlamat anda setiap hari dan terus melakukannya, walaupun sukar.
- **Ikuti perkembangan anda:** Ikuti perkembangan anda ke arah mencapai matlamat dan raikan kejayaan, mahupun besar atau kecil.

Dalam masa yang sama, pastikan anda menangani tekanan secara keseluruhan

- **Luangkan masa untuk penjagaan diri:** Luangkan masa untuk menjaga diri, memulihkan tenaga dan berehat, samada melalui meditasi, mengambil angin sambil berjalan di luar atau membaca buku sebelum tidur.
- **Lakukan senaman:** Aktiviti fizikal boleh membantu anda melepaskan tekanan, meningkatkan kebahagiaan dan mengurangkan kemurungan dan kerisauan. Senaman, berjalan, berlari, yoga dan latihan kekuatan secara atas talian adalah cara-cara yang boleh menjadikan anda kekal aktif dan memberi manfaat kepada tubuh dan minda anda.
- **Bersyukur selalu:** Ambil sedikit masa setiap hari untuk memikirkan tentang perkara-perkara di dalam hidup anda yang anda syukuri. Ini akan merehatkan pemikiran anda dari kebimbangan, meningkatkan mood anda dan mengurangkan tekanan.
- **Dapatkan sokongan emosi:** Akhir sekali, jika sekiranya anda berjuang dalam menangani tekanan, dapatkan sokongan emosi. Bercakaplah dengan ahli keluarga, rakan-rakan atau malah dengan pakar profesional yang boleh membantu anda menangani perasaan ini.

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Dalam keadaan kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat atau nombor telefon kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan yang berdekatan. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu-isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di A.S dan kawasan yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milik persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2020 Optum, Inc. Semua hak cipta terpelihara. WF998385 203784-072020