

## Håndtere økonomisk stress



Tiden vi lever i er vanskelig for mange. Verden rundt, er arbeidsledigheten høy. Og små bbedrifter lider. Mange personer sliter også med økonomisk stress. Dette kan resultere i hyppig angst eller bekymring for penger. Det kan også føre til mer alvorlige problemer som depresjon, søvnløshet, rusmisbruk og økt risiko for visse kroniske sykdommer. Når vi beveger oss fremover og mange begynner den lange prosessen med å gjenoppbygge økonomien, er det viktig å forstå hvordan man skal håndtere økonomisk stress.

### Vær oppmerksom på hvordan du velger å administrere din økonomi

For å gjøre gjenoppbygging mindre stressende følg spesifikke trinn for å lage en plan og følg den:

- **Snakk ut om ting:** Det første steget er å erkjenne problemet og snakke om det åpent med din partner, familie eller venner. I tillegg til å snakke om økonomi, sørg for at du snakker om hvordan økonomisk stress påvirker deg. For eksempel kan du ha et hissigere temperament eller ha problemer med å sove. Det er viktig å la dine kjære vite hvordan du føler deg.
- **Sett av tid til problemløsning:** For å unngå å tenke og bekymre deg for økonomi hele tiden planlegg tid til å sette deg ned og jobbe med økonomien din.
- **Vurder hvor du er økonomisk:** Når du setter deg ned for å jobbe med økonomien din, start med å lage en oversikt over eiendeler, gjeld, inntekter og utgifter. Dette fugleperspektivet kan gjøre det lettere å forstå det store bildet og lage en plan.
- **Lag en plan:** Begynn med å sette små, oppnåelige, kortsiktige økonomiske mål og finn ut hvordan du kan nå dem. Dette kan innebære å lage et budsjett, gjøre en månedlig oversikt over økonomien din og / eller identifisere og administrere ting som skaper utgifter. Når du oppnår målene dine, begynn å tenke på større, langsiktige mål.
- **Hold deg til det:** Ta små skritt for å jobbe mot målene dine hver dag og hold deg til planen din, uansett hvor vanskelig det er.
- **Spor fremgangen din:** Spor fremgangen din mot målene dine og feire seirene, store og små.

## I mellomtiden må du sørge for at du håndterer ditt generelle stressnivå

- **Ta deg tid til egenomsorg:** Sett av tid til å sjekke inn med deg selv, lade opp og slappe av, enten det er å meditere, ta en daglig tur ute eller lese en bok før sengetid.
- **Få mosjon:** Fysisk aktivitet kan hjelpe deg med å slippe ut litt damp, øke din velvære og holde depresjon og angst i sjakk. Nettbaserte treningsøkter, turer, løping, yoga og styrketrening er alle gode måter å holde seg aktiv, og er til nytte for både kropp og sinn.
- **Øv på takknemlighet:** Ta et øyeblikk hver dag for å tenke på de tingene i livet ditt som du er takknemlig for. Dette vil gi tankene dine en pause fra bekymring, bidra til å øke humøret og lette stresset ditt.
- **Søk emosjonell støtte:** Til slutt, hvis du sliter med stress, oppsøk følelsesmessig støtte. Snakk med familiemedlemmer, venner eller til og med en profesjonell som kan hjelpe deg med å jobbe gjennom dine følelser.

Dette programmet skal ikke brukes til nødhjelp eller ved akutte behov. I en nødsituasjon, ring 911 hvis du er i USA eller det lokale nødnummeret hvis du er utenfor USA, eller oppsøk nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for en lege eller profesjonell omsorg. På grunn av muligheten for en interessekonflikt, vil det ikke bli gitt juridisk konsultasjon om spørsmål som kan innebære rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet der den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte (f.eks. arbeidsgiver eller helseplan). Dette programmet og alle dets komponenter, spesielt tjenester til familiemedlemmer under 16 år, er kanskje ikke tilgjengelig på alle steder og kan endres uten forvarsel. Erfaring og/eller utdanningsnivå for ressurser i hjelpeprogrammet for ansatte kan variere basert på kontraktskrav eller landforskriftsmessige krav. Unntak og begrensninger for dekning kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker eller eiendommen til deres respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2020 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt. WF998385 203784-072020