

## Radzenie sobie ze stresem finansowym w czasie epidemii COVID-19



COVID-19 mocno uderzył w globalną gospodarkę. Stopa bezrobocia w wielu krajach jest wysoka. A małe firmy cierpią. Wiele osób również boryka się ze stresem finansowym. Może to powodować niepokój lub zmartwienia finansowe. Może również prowadzić do poważniejszych problemów, takich jak depresja, bezsenność, nałogi i podwyższone ryzyko niektórych chorób przewlekłych. Kiedy przechodzimy do następnego etapu i wielu z nas rozpoczyna długi proces odbudowy swoich finansów, ważne jest, aby zrozumieć, jak radzić sobie ze stresem finansowym.

### Bądź ostrożny w zarządzaniu finansami

Aby odbudowanie było mniej stresujące, zrób plan, a następnie wykonaj go:

- **Rozmawiaj o tym:** Pierwszym krokiem jest rozpoznanie problemu i otwarta rozmowa z partnerem, rodziną lub przyjaciółmi. Oprócz finansów pamiętaj, aby powiedzieć tym, jaki o wpływ ma na ciebie stres finansowy. Na przykład możesz szybciej tracić cierpliwość lub mieć problemy ze snem. Ważne jest, aby poinformować swoich bliskich, jak się czujesz.
- **Poświęć czas na rozwiązywanie problemów:** Aby uniknąć ciągłego myślenia i martwienia się o finanse, zaplanuj czas, aby usiąść i popracować nad swoimi finansami.
- **Oceń, gdzie znajdujesz się finansowo:** Kiedy usiądziesz do pracy nad swoimi finansami, zacznij od inwentaryzacji swoich aktywów, długów, dochodów i wydatków. Ten widok z lotu ptaka może ułatwić zrozumienie szerszej perspektywy i przygotowanie planu.
- **Zrób plan:** Zacznij od ustalenia małych, osiągalnych, krótkoterminowych celów finansowych i pomyśl, jak je osiągnąć. Może to obejmować tworzenie budżetu, przeprowadzanie comiesięcznej inwentaryzacji finansów lub zidentyfikowanie sytuacji prowadzących do wydawania pieniędzy i wzięcie ich pod kontrolę. Gdy osiągniesz swoje cele, zacznij myśleć o większych, długoterminowych celach.
- **Trzymaj się planu:** Każdego dnia stawiaj małe kroki prowadzące do celu i trzymaj się planu, bez względu na to, jak jest to trudne.
- **Śledź swoje postępy:** Śledź swoje postępy w osiąganiu celów i świętuj zwycięstwa, duże i małe.

## W międzyczasie upewnij się, że poradzisz sobie ze stresem

- **Poświęć czas na zadbanie o siebie:** Poświęć czas na sprawdzenie swojego samopoczucia, naładowanie i relaks, niezależnie od tego, czy to jest to medytacja, codzienny spacer na dworze czy czytanie książki przed snem.
- **Ćwicz:** Aktywność fizyczna może pomóc ci dać upust emocjom, podnieść dobre samopoczucie i okiełznać depresję i niepokój. Treningi online, spacer, biegi, joga i trening siłowy są świetnymi sposobami na pozostanie aktywnym i przynoszą korzyści zarówno ciału, jak i umysłowi.
- **Wyrażaj wdzięczność:** Poświęć chwilę każdego dnia na przemyślenie rzeczy, za które jesteś wdzięczny. To pozwoli umysłowi odpocząć od zmartwień, poprawić nastrój i złagodzić stres.
- **Szukaj wsparcia emocjonalnego:** Wreszcie, jeśli zmagasz się ze stresem, szukaj wsparcia emocjonalnego. Porozmawiaj z członkami rodziny, przyjaciółmi, a nawet profesjonalistą, który pomoże ci przepracować twoje uczucia.

Ten program nie jest przeznaczony do użytku w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem handlowym Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i na innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2020 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF998385 203784-072020