

## Управление финансовым стрессом во время COVID-19



COVID-19 нанес мировой экономике серьезный урон. Во многих странах высокий уровень безработицы. Страдает малый бизнес. Многие люди также живут в состоянии финансового стресса. Это может повлечь за собой частые приступы тревоги и переживания о деньгах. Это также может привести к таким серьезным проблемам, как депрессия, бессонница, злоупотребление алкоголем или наркотиками и повышенный риск определенных хронических заболеваний. По мере того как мы движемся вперед и многие начинают долгий процесс восстановления финансового благополучия, важно знать, как управлять финансовым стрессом.

### Принимайте осознанные решения, как управлять своими финансами

Чтобы восстановление было менее стрессовым, следуйте определенным советам, как разработать план и придерживаться его:

- **Обсудите дела:** Первый шаг — это признание проблемы и откровенное обсуждение ее с вашим партнером, семьей или друзьями. В дополнение к обсуждению финансов, обязательно поговорите о том, как финансовый стресс на вас воздействует. Например, вы можете быть вспыльчивым или плохо спать. Важно дать родным знать, что вы переживаете.
- **Уделите время решению проблем:** Чтобы не думать и не волноваться о финансах непрерывно, запланируйте время сесть и поработать над своими финансами.
- **Оцените свое финансовое положение:** Когда вы сядете поработать над финансами, начните с составления списка ваших активов, долгов, доходов и расходов. Общее представление поможет вам понять ситуацию и разработать план.
- **Составьте план:** Начните с постановки небольших, достижимых, краткосрочных финансовых задач и решите, как их достичь. Для этого может потребоваться создание бюджета, ежемесячная оценка финансов и/или выявление статей расходов и контроль над ними. По мере достижения целей начните думать о более крупных, долгосрочных задачах.
- **Придерживайтесь плана:** Предпринимайте небольшие шаги в направлении ваших целей день за днем и придерживайтесь плана, несмотря на трудности.
- **Отслеживайте свой прогресс:** Отслеживайте свой прогресс в направлении целей и празднуйте победы, как большие, так и маленькие.

## Кроме того, убедитесь, что вы справляетесь со стрессом в целом

- **Уделяйте время заботе о себе:** Уделяйте время, чтобы подумать о себе, зарядиться энергией, расслабиться, будь то посредством медитации, ежедневной прогулки или чтения перед сном.
- **Занимайтесь физкультурой:** Физическая активность поможет вам выпустить пар, зарядиться позитивом и предотвратить депрессию и тревогу. Зарядка онлайн, прогулки, пробежки, йога и силовые тренировки — это отличный способ сохранять активность и получать пользу для тела и ума.
- **Выражайте благодарность:** Каждый день уделяйте время, чтобы подумать о нескольких вещах в вашей жизни, за которые вы благодарны. Это поможет вашему сознанию переключиться с тревоги, поднять настроение и ослабить стресс.
- **Ищите эмоциональной поддержки:** Наконец, если вы страдаете от стресса, ищите эмоциональную поддержку. Поговорите с родственниками, друзьями или даже специалистом, который может помочь вам справиться с эмоциями.

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинского обслуживания, предоставляемого врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. В отношении страхового покрытия могут применяться исключения и ограничения.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2020 Optum, Inc. Все права защищены. WF998385 203784-072020