

Hantering av ekonomisk stress



Det är svåra tider för många. Världen runt är arbetslösheten hög. Och småföretagen har det svårt. Många människor har också ekonomiska problem. Detta kan leda till ofta återkommande ångest eller oro för pengar. Det kan också leda till allvarigare problem som depression, sömnlöshet, missbruk och ökad risk för vissa kroniska sjukdomar. När vi nu går vidare och många börjar den långa processen att bygga upp sin ekonomi är det viktigt att förstå hur man hanterar ekonomisk stress.

Var uppmärksam på hur du hanterar din ekonomi

För att göra återuppbyggnaden mindre stressig bör du följa specifika steg för att skapa en plan och sedan följa den:

- **Prata igenom saker och ting:** Det första steget är att erkänna problemet och öppet tala om det med din partner, familj eller vänner. Förutom att prata om ekonomi, se till att ni pratar om hur den ekonomiska stressen påverkar er. Du kan till exempel ha ett hetare humör eller svårt att sova. Det är viktigt att låta dina nära och kära veta hur du mår.
- **Avsätt tid för problemlösning:** För att undvika att ständigt tänka på, och oroa dig för, ekonomin kan du planera in tid för att sitta ner och jobba med din ekonomi.
- **Gör en bedömning av din ekonomiska situation:** När du sätter dig ner för att jobba med din ekonomi bör du börja med att inventera dina tillgångar, skulder, inkomster och utgifter. Detta fågelperspektiv kan göra det lättare att förstå helheten och lättare att göra en plan.
- **Gör upp en plan:** Börja med att sätta upp små, uppnåeliga och kortsiktiga ekonomiska mål och fundera ut hur du kan nå dem. Det kan handla om att skapa en budget, göra en månatlig inventering av din ekonomi och/eller identifiera och hantera dina utlösande faktorer för utgifter. När du uppnår dina mål kan du börja tänka på större och mer långsiktiga mål.
- **Håll dig till det:** Ta små steg mot dina mål varje dag och håll dig till din plan, även om det är svårt.
- **Följ dina framsteg:** Följ dina framsteg mot dina mål och fira dina segrar, stora som små.

Under tiden bör du se till att du hanterar din totala stress

- **Ta tid för egenvård:** Avsätt tid för att ta kontakt med dig själv, ladda batterierna och slappna av, oavsett om du mediterar, tar en daglig promenad utomhus eller läser en bok innan du går och lägger dig.
- **Motionera:** Fysisk aktivitet kan hjälpa dig att släppa på trycket, öka din lycka och hålla depression och ångest borta. Online-träning, promenader, löpning, yoga och styrketräning är alla bra sätt att hålla sig aktiv och gynnar både kropp och själ.
- **Öva på att känna tacksamhet:** Ta en stund varje dag för att tänka på vad du är tacksam för i ditt liv. Det ger dig en paus från oro, förbättrar ditt humör och minskar din stress.
- **Sök känslomässigt stöd:** Slutligen, om du kämpar med stress, sök känslomässigt stöd. Prata med familjemedlemmar, vänner eller till och med en professionell person som kan hjälpa dig att bearbeta dina känslor.

Denna tjänst ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ska du ringa 911 om du befinner dig i USA eller det lokala nödnumret om du befinner dig utanför USA, eller gå till närmaste akutmottagning. Detta program ersätter inte vård av läkare eller annan vårdpersonal. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Programmet och alla dess delar, särskilt tjänster för familjemedlemmar under 16 år, finns kanske inte tillgängliga på alla platser och kan ändras utan föregående meddelande. Erfarenhets- och/eller utbildningsnivåerna för resurser inom programmet för assistans till anställda kan variera beroende på kontraktskrav eller nationellt lagstadgade krav. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärkes- eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken, eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2020 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF998385 203784-072020