

การจัดการกับ ความเครียดด้านการเงิน ในช่วงโควิด-19



การระบาดของโควิด-19 ได้ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจทั่วโลกอย่างมาก จำนวนคนว่างงานในหลายประเทศมีอัตราสูงมาก ธุรกิจขนาดเล็กกำลังได้รับผลกระทบอย่างหนัก และคนจำนวนมากกำลังประสบกับความเครียดด้านการเงินด้วย ซึ่งส่งผลให้เกิดความกระวนกระวายใจหรือวิตกกังวลเรื่องเงินบ่อย ๆ และยิ่งอาจเป็นเหตุให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น โรคซึมเศร้า นอนไม่หลับ การใช้สารที่มีผลต่อจิตประสาท และความเสี่ยงสูงขึ้นที่จะเกิดโรคเรื้อรังบางชนิด ขณะที่สถานการณ์เริ่มดีขึ้น และหลายคนเริ่มที่จะฟื้นฟูการเงินของตัวเอง การเข้าใจวิธีจัดการกับความเครียดด้านการเงินเป็นสิ่งที่สำคัญ

จัดการการเงินของคุณอย่างมีสติ

ขอให้ปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้ในการจัดทำแผนฟื้นฟูการเงินและปฏิบัติตามแผนดังกล่าว เพื่อให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด

- **พูดคุยกันให้เข้าใจ** ขั้นตอนแรกคือการรับทราบปัญหา จากนั้นจึงพูดคุยกันอย่างเปิดเผยกับคู่ชีวิต ครอบครัว หรือเพื่อนของคุณ นอกจากพูดคุยเรื่องการเงินแล้ว ขอให้คุณบอกคนเหล่านั้นด้วยว่าความเครียดด้านการเงินกำลังส่งผลกระทบต่อคุณอย่างไรบ้าง เช่น คุณอาจหงุดหงิดง่ายขึ้นหรือนอนไม่หลับ การเปิดเผยความรู้สึกของคุณให้บุคคลอื่นเป็นที่รักทราบเป็นสิ่งสำคัญ
- **จัดเวลาสำหรับการแก้ปัญหา** จัดเวลาเฉพาะในการนั่งคิดพิจารณาและจัดการเรื่องการเงินของคุณ เพื่อคุณจะได้ไม่คิดหรือวิตกกังวลเรื่องการเงินตลอดเวลา
- **ประเมินสถานะการเงินของคุณ** เมื่อถึงเวลาที่你会เริ่มจัดการเรื่องการเงิน ขอให้เริ่มต้นโดยการดูว่าคุณมีทรัพย์สินหนี้สิน รายได้ และรายจ่ายเป็นจำนวนเท่าใด การมองภาพรวมจะทำให้คุณเข้าใจสถานะการเงินของคุณได้ง่ายขึ้น และจัดทำแผนการเงินที่เหมาะสมได้
- **วางแผน** เริ่มต้นด้วยการตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ ในระยะสั้นที่ไม่ยากจนเกินไปนัก และคิดหาวิธีที่จะบรรลุเป้าหมายเหล่านั้น โดยการจัดทำงบประมาณขึ้นมา ตรวจสอบสถานะการเงินของคุณในแต่ละเดือน และ/หรือค้นหาและจัดการสิ่งที่กระตุ้นให้คุณอยากใช้เงิน เมื่อคุณบรรลุเป้าหมายเล็ก ๆ เหล่านั้นได้แล้ว จึงเริ่มคิดถึงเป้าหมายที่ใหญ่ขึ้นในระยะยาว
- **ทำตามแผนที่ได้วางไว้** ทำสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในแต่ละวันเพื่อให้เข้าใกล้เป้าหมายของคุณ และทำตามแผนที่ได้วางไว้ไม่ว่าจะยากเพียงใดก็ตาม
- **ติดตามความคืบหน้าของคุณ** ติดตามความคืบหน้าว่าคุณเข้าใกล้เป้าหมายของคุณเพียงใดแล้ว เมื่อบรรลุเป้าหมายไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่เพียงใด ให้รางวัลแก่ตัวเองเพื่อตอบแทนความพยายามของคุณ

ขณะเดียวกันก็อย่าลืมจัดการความเครียดของคุณด้วย

- **แบ่งเวลาสำหรับการดูแลตัวเอง** จัดเวลาให้แก่การตรวจสอบความรู้สึกของตัวเอง เติมพลังให้แก่ชีวิตของตัวเอง และหาทางผ่อนคลาย ไม่ว่าจะเป็นการทำสมาธิ ออกไปเดินเล่นในสวนสาธารณะ หรืออ่านหนังสือก่อนนอน
- **ออกกำลังกาย** การออกกำลังกายสามารถช่วยระบายอารมณ์หรือความเครียดของคุณได้ ทำให้คุณมีความสุขขึ้น และช่วยป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าหรือความวิตกกังวลได้ การออกกำลังกาย เดิน วิ่ง เล่นโยคะ และการฝึกกล้ามเนื้อให้แข็งแรงสามารถทำได้โดยเปิดวิดีโอออนไลน์แล้วทำตาม ทั้งหมดนี้เป็นวิธีที่ดีเยี่ยมที่จะช่วยให้คุณสุขภาพกายและใจของคุณดีขึ้น
- **สำนึกว่าคุณสิ่งดี ๆ ในชีวิต** ขอให้ใช้เวลาชั่วครู่ในแต่ละวันเพื่อคิดถึงและขอบคุณสิ่งดี ๆ ในชีวิตของคุณ การทำเช่นนี้จะช่วยหันเหความคิดของคุณออกจากความกังวล ทำให้คุณมีอารมณ์ดีขึ้น และบรรเทาความเครียดของคุณ
- **แสวงหากำลังใจจากคนรอบข้าง** ในที่สุดแล้ว หาก你还จัดการกับความเครียดไม่ได้ ขอให้คุณแสวงหากำลังใจจากคนรอบข้าง พูดคุยกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนของคุณ หรือขอคำปรึกษาจากจิตแพทย์ที่จะช่วยให้คุณให้ผ่านพ้นความรู้สึกเช่นนั้นไปได้

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่คุณจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพทถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา โทรศัพทถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการทับซ้อนของผลประโยชน์ขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องนี้อาจทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายแก่ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองค์ภาวะใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ให้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน

© 2020 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ WF998385 203784-072020