

## إدارة الضغوطات المالية خلال فترة تفشي وباء كوفيد-19



ضرب وباء كوفيد-19 الاقتصاد العالمي بقوة. أصبحت معدلات البطالة مرتفعة في العديد من البلدان. وتضررت الأعمال الصغيرة. يعاني العديد من الأشخاص الضغوطات المالية أيضاً. يمكن أن يؤدي ذلك إلى الشعور بالتوتر أو القلق المستمر بشأن الأموال. يمكن أن ينتج عنها أيضاً مشكلات أكثر خطورة، مثل الاكتئاب والأرق وتعاطي المخدرات وزيادة خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة. بينما نمضي قدماً، ويبدأ الكثير في العملية الطويلة لإصلاح أوضاعهم المالية يعد فهم طريقة إدارة الضغوطات المالية أمراً مهماً.

### كن حريصاً في اختيار كيفية السعي لإدارة الأمور المالية

لجعل عملية الإصلاح أقل إجهاداً، اتبع الخطوات المحددة لوضع خطة واتبعها:

- **مناقشة الأمر باستفاضة:** الخطوة الأولى هي الاعتراف بالمشكلة والتحدث عنها بصراحة مع شريكك أو أسرته أو أصدقائك. بالإضافة إلى التحدث عن أمورك المالية، تأكد من التحدث عن مدى تأثير الضغوطات المالية فيك. على سبيل المثال، قد تفقد أعصابك بسرعة أو تعاني مشكلات في النوم. يعد إخبار أحبائك بما تشعر أمراً مهماً.
- **تخصيص وقت لحل المشكلات:** لتجنب التفكير والقلق المستمر بشأن الأمور المالية، حدد وقتاً للتركيز وحل أمورك المالية.
- **تقييم وضعك المالي:** عند التركيز لحل أمورك المالية، ابدأ بالتحدث عن جرد الأصول والديون والدخل والإنفاق. يمكن أن تسهل النظر بشكل عام على الأمر من فهم الصورة الشاملة ووضع خطة.
- **وضع خطة:** ابدأ بوضع أهداف صغيرة يمكن تحقيقها وقصيرة المدى ومعرفة طريقة تحقيقها. قد يتضمن هذا وضع ميزانية و/أو إجراء جرد شهري للأمور المالية و/أو تحديد أسباب الإنفاق وإدارتها. عندما تحقق أهدافك، ابدأ بالتفكير في أهداف أكبر وبمدى زمني أطول.
- **الالتزام بالخطة:** ابدأ بخطوات بسيطة للعمل على تحقيق الأهداف يوميًا والتزم بالخطة، بصرف النظر عن مدى صعوبة ذلك.
- **تتبع التقدم:** تتابع تقدمك نحو الأهداف واحتفي بانتصاراتك؛ الصغير منها والكبير.

## في أثناء ذلك، تأكد من إدارة الضغط العام

- **تخصيص وقتًا للرعاية الذاتية:** حدد وقتًا للعناية بنفسك ولإعادة شحن طاقتك وللسترخاء، سواء كان ذلك من خلال التأمل أو المشي يوميًا بالخارج أو قراءة كتاب قبل النوم.
- **ممارسة التمارين الرياضية:** يمكن للنشاط البدني مساعدتك على الاسترخاء والشعور بالسعادة وتجنب الإصابة بالاكتئاب والتوتر. إن ممارسة التمارين عبر الإنترنت والمشي والركض وممارسة اليوجا وتدريبات القوة كلها طرق رائعة للحفاظ على النشاط وتعزيز جسمك وعقلك على السواء.
- **الإعجاب عن الامتثال:** فكّر يوميًا للحظات في أمور حياتك التي تمتن لحدوثها. سيوفر ذلك لذهنك بعض الراحة من القلق ويحسن مزاجك ويخفف حدة الضغط.
- **طلب الدعم النفسي:** وأخيرًا، إذا كنت تعاني الضغط، فاطلب الدعم النفسي. تحدث مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو حتى مع أحد المختصين ممن يمكنه مساعدتك في التعامل مع مشاعرك.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب قسم خاص بالحوادث أو الطوارئ. لا يمل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة يعمر أقل من 16 عامًا، قد لا يكون متاحًا في جميع المواقع وتخضع للتغير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج Employee Assistance بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. يجوز تطبيق استثناءات وحدود التغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.