

COVID-19 Salgını Sırasında Mali Sıkıntıları Yönetmek



COVID-19 küresel ekonomiyi çok zorladı. Birçok ülkede işsizlik oranları yükseldi. Küçük esnaf da bundan oldukça etkileniyor. Birçok birey de finansal sıkıntılarla uğraşiyor. Bu, sık sık endişe veya para konusunda kaygılara neden olabiliyor. Ayrıca depresyon, uykusuzluk, uyuşturucu kullanımı ve bazı kronik hastalıklara ilişkin artan risk gibi daha ciddi sorunlara yol açabilir. Zaman geçtikçe ve birçok kişi mali durumlarını yeniden oluşturma sürecine başladıkça, mali kaygıların nasıl yönetileceğini anlamak önemlidir.

Bütçenizi Nasıl Yöneteceğinize Dikkat Edin

Yeniden oluşturma sürecini daha az stresli hale getirmek için, bir plan yapmak adına belirli adımlar izleyin ve ardından bu adımlara uyun:

- **Detaylı şekilde konuşun:** İlk adım, sorunu kabul etmek ve bu konuda partneriniz, aileniz veya arkadaşlarınızla açıkça konuşmaktır. Mali konular hakkında konuşmanın yanı sıra, mali kaygılarınızın sizi nasıl etkilediğinden de bahsetmeyi unutmayın. Örneğin hızlıca öfkelenabiliyor veya uyumakta zorluk çekiyor olabilirsiniz. Sevdiklerinize nasıl hissettiğinizi söylemeniz önemlidir.
- **Sorunları çözmek için zaman ayırın:** Mali durumunuz hakkında sürekli düşünmekten ve endişelenmekten kaçınmak için, mali durumunuz üzerinde çalışmak için belirli bir zaman planlayın.
- **Mali olarak hangi noktada olduğunuzu değerlendirin:** Mali durumunuz üzerinde çalışırken, varlıklarınızın, borcunuzun, gelirinizin ve harcamalarınızın bir envanterini alarak işe başlayın. Bu kuş bakışı inceleme büyük resmi anlamanızı ve bir plan yapmanızı kolaylaştırabilir.
- **Bir plan yapın:** Küçük, ulaşılabilir, kısa vadeli finansal hedefler belirleyerek işe başlayın ve bu hedeflere nasıl ulaşabileceğinizi öğrenin. Bu, bir bütçe oluşturmayı, mali durumunuzun aylık bir envanterini çıkarmayı ve/veya harcama tetikleyicilerinizi belirlemeyi ve yönetmeyi içerebilir. Hedeflerinize ulaştıkça, daha büyük ve daha uzun vadeli hedefler hakkında düşünmeye başlayın.
- **Plana bağlı kalın:** Her gün hedeflerinize doğru çalışmak için küçük adımlar atın ve ne kadar zor olursa olsun planınıza sadık kalın.
- **İlerlemenizi takip edin:** Hedeflerinize doğru ilerlemenizi takip edin, büyük ve küçük zaferleri kutlayın.

Bu arada, Genel Stresinizi de Yönetin

- **Kendinize zaman ayırın:** İster meditasyon yaparak, ister her gün yürüyüşe çıkarak, ister yatmadan önce kitap okuyarak kendinize zaman ayırın, deşarj olun ve rahatlayın.
- **Egzersiz yapın:** Fiziksel aktivite stres atmanıza, mutluluğunuzu artırmanıza, depresyon ve endişeyi uzak tutmanıza yardımcı olabilir. Çevrim içi egzersizler, yürüyüşler, koşular, yoga ve güç antrenmanı, aktif kalmanın ve hem bedeninize hem de zihninize fayda sağlamanın harika yollarından bazılarıdır.
- **Şükredin:** Her gün bir dakikanızı ayırarak hayatınızda minnettar olduğunuz şeyleri düşünün. Bu, zihninizi kaygıdan kurtarır, ruh halinizi geliştirmeye ve stresinizi hafifletmeye yardımcı olur.
- **Duygusal destek alın:** Son olarak, stresle mücadele ediyorsanız duygusal destek isteyin. Aile bireylerinizle, arkadaşlarınızla, hatta duygularınızı ele almanıza yardımcı olabilecek bir uzmanla konuşun.

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın kaza ve acil servis birimine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.

© 2020 Optum Inc. Tüm hakları saklıdır. WF998385 203784-072020