

新冠肺炎 (COVID-19) 时期 管理财务压力之道



新冠肺炎 (COVID-19) 对全球经济造成了巨大冲击。许多国家的失业率都高居不下，小型企业受到的影响尤为严重。在个人层面，我们每个人或多或少都会面临财务压力，使我们时常对自身的财务状况感到焦虑或担忧。财务压力还可能导致更严重的问题，例如抑郁、失眠、药物滥用以及使患上某些慢性病的风险增加。生活总该继续，我们中的许多人开始了漫长的财务重建之路。首当其冲的问题则是了解管理财务压力之道。

有系统有计划地管理财务

为了减轻财务重建压力，要按照具体步骤制定计划，然后贯彻执行：

- **坦然面对：** 第一步是承认问题存在并与伴侣、家人或朋友开诚布公地讨论。除了讨论财务问题之外，也要讨论财务压力对您的影响。例如，您可能变得脾气暴躁或难以入睡。要让您的亲朋好友了解您的感受。
- **留出时间解决问题：** 为了避免无谓思考、过度担心且久久不能自拔，要安排时间坐下来处理具体财务事宜。
- **评估您的财务状况：** 当您最终坐下来具体着手时，首先要对个人资产、债务、收入和支出进行盘点。从大处着眼才能纵观全局，便于制定计划。
- **制定计划：** 首先设定较小、容易实现的短期财务目标，并确定实现目标的办法。其中可能包括：制定预算、每月对财务进行清点和 / 或识别并控制诱发支出的因素。实现目标后，就开始考虑更大的长期目标。
- **持之以恒：** 无论有多困难，每天迈出一小步总会积少成多，并最终实现您的目标。
- **追踪进度：** 追踪进度，庆祝大小成功。

管理财务的同时也要管控您的整体压力

- **留出时间照顾自己：**留出时间关心自己、充电放松。不妨冥想、睡前阅读，每天在户外散步。
- **积极运动：**体育锻炼有助于纾解压力、改善心情，防止沮丧和焦虑来袭。在线锻炼、散步、跑步、瑜伽和力量训练都是保持活力的好方法，且有益身心健康。
- **学会感恩：**每天花些时间思考自己应感恩生活的哪些方面。这种思维方式有助于打破无谓担忧的恶性循环，并能调节情绪、缓解压力。
- **寻求心灵依托：**最后，如果深陷压力的泥沼无法自拔，要寻求心灵依托。与家人、朋友甚至是专业人士交谈，让他们帮助您应对自己的情绪。

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911，美国境外则拨打当地紧急服务电话，或请前往最近的意外事故部门或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划服务人员的经验和/或教育程度可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2020 Optum, Inc. 保留所有权利。WF998385 203784-072020