

新冠肺炎 (COVID-19) 時期 管理財務壓力之道



新冠肺炎 (COVID-19) 對全球經濟造成了巨大衝擊。許多國家的失業率都高居不下，小型企業受到的影響尤為嚴重。在個人層面，我們每個人或多或少都會面臨財務壓力，使我們時常對自身的財務狀況感到焦慮或擔憂。財務壓力還可能導致更嚴重的問題，例如憂鬱、失眠、藥物濫用以及使罹患某些慢性病的風險增加。生活總該繼續，我們當中許多人開始了漫長的財務重建之路。首當其衝的問題則是瞭解管理財務壓力之道。

有系統有計劃地管理財務

為了減輕財務重建壓力，要按照具體步驟制定計劃，然後加以執行：

- **坦然面對：**第一步是承認問題存在並與伴侶、家人或朋友開誠佈公地討論。除了討論財務問題之外，也要討論財務壓力對您的影響。例如，您可能變得脾氣暴躁或難以入睡。要讓您的親朋好友瞭解您的感受。
- **留出時間解決問題：**為了避免無謂思考、過度擔心且久久不能自拔，要安排時間坐下來處理具體財務事宜。
- **評估您的財務狀況：**當您最終坐下來具體著手時，首先要對個人資產、債務、收入和支出進行盤點。從大處著眼才能縱觀全局，便於擬定計劃。
- **擬定計劃：**首先設定較小、容易實現的短期財務目標，並確定實現目標的辦法。其中可能包括：制定預算、每月對財務進行清點和 / 或識別並控制誘發支出的因素。實現目標後，就開始考慮更大的長期目標。
- **持之以恆：**無論有多困難，每天邁出一小步總會積少成多，並最終實現您的目標。
- **追蹤進度：**追蹤進度，無論大小成功都要慶祝。

管理財務的同時也要管控您的整體壓力

- **留出時間照顧自己：**留出時間關心自己、充電放鬆。不妨冥想、睡前閱讀，每天在戶外散步。
- **積極運動：**鍛鍊身體有助於紓解壓力、改善心情，防止沮喪和焦慮來襲。線上鍛鍊、散步、跑步、瑜伽和力量訓練都是保持活力的好方法，且有益身心健康。
- **學會感恩：**每天花些時間思考自己應感恩生活的哪些方面。這種思維方式有助於打破無謂擔憂的惡性循環，並能調節情緒、緩解壓力。
- **尋求心靈依託：**最後，如果深陷壓力的泥沼無法自拔，要尋求心靈依託。與家人、朋友甚至是專業人士交談，讓他們幫助您應對自己的情緒。

此計劃不應該用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體 (例如僱主或健保計劃) 採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容 (特別是指為 16 歲以下家人提供的服務) 未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2020 Optum, Inc.。保留所有權利。WF998385 203784-072020