



ما هو الضغط المالي؟

الضغط المالي هو القلق والضغط الذي يمكن أن يتراكم عندما تشعر أن إدارة الأموال صعبة.

عندما تستمر المخاوف المالية، قد يصبح من الصعب التركيز، وقد تسبب توتراً في العلاقات، وقد تؤدي إلى قرارات صعبة مثل تخطي الوجبات أو تأجيل الرعاية الطبية لمجرد التمكن من الاستمرار.

سواء كنت تتأخر في سداد الفواتير، أو تشعر بالإرهاق بسبب الديون، أو تعتمد على الائتمان لتغطية التكاليف اليومية، فهذا شيء يواجهه العديد من الأشخاص في أوقات مختلفة من الحياة.

أنت لست وحدك. واحد من كل أربعة أستراليين يجدون صعوبة في تدبير أمورهم المعيشية بدخلهم في الوقت الحالي.

العلامات و الأعراض

يختلف الشعور بالضغط المالي من شخص لآخر، ولكن بعض العلامات الشائعة تشمل:

القلق المستمر

مخاوف مالية تبدو وكأنها تسيطر على أفكارك، مما يجعل من الصعب التركيز على أي شيء آخر.



الضيق العاطفي

الشعور بالقلق أو الإحباط أو الخجل، أو كأنك عالق ولا تعرف ما يجب عليك فعله بعد ذلك.



توتر في العلاقات

الجدال حول المال أو الابتعاد عن الأشخاص الذين يهتمون بك.



التأثير على العمل أو الدراسة

صعوبة في التركيز، أو تفويت المواعيد النهائية، أو الشعور بغياب التحفيز لمواكبة الأمور.



الأعراض الجسدية

الشعور بالإرهاق مع الصداع، وآلام المعدة، أو التوتر في الجسم.



مشاكل النوم

صعوبة في النوم، أو الاستيقاظ في الليل، أو الشعور بالتعب بغض النظر عن مقدار الراحة التي تحصل عليها.



الأسباب

يمكن أن ينشأ الضغط المالي نتيجة للعديد من التجارب المختلفة، مثل:

تحديات العمل

فقدان العمل، تقليص ساعات الدوام، أو مواجهة تغييرات غير متوقعة في العمل.

الذين

الشعور بالإرهاق بسبب السداد أو المعاناة في مواكبة الديون المستحقة.

أحداث الحياة

مواجهة أوقات صعبة مثل انهيار علاقة، كارثة طبيعية، مرض، أو تحمل مسؤولية رعاية شخص آخر.

الدراسة أو العيش بدخل منخفض

محاولة إدارة تكاليف الدراسة، أو ساعات العمل المحدودة، أو نفقات المعيشة عندما تكون الأموال محدودة.

ارتفاع التكاليف

عندما تصبح الضروريات مثل الإيجار، أو الطعام، أو الوقود، أو المرافق أكثر تكلفة.

تحديات المقامرة

إنفاق أكثر مما تستطيع تحمله أو محاولة تعويض الخسائر.

عدم اليقين الاقتصادي

القلق بشأن أشياء مثل التضخم، أو أسعار الفائدة، أو ما يحدث في الاقتصاد.

نفقات غير متوقعة

أمور مثل إصلاحات السيارة العاجلة، الفواتير الطبية، أو تكاليف البيطري التي تظهر فجأة وتخلّ بتوازن ميزانيتك.

إن التعرض لضغوط مالية ليس خطأك. مهما كان السبب، هناك طرق للتغلب على ما تشعر به. وتذكر أن الدعم متاح.

التعرف على كيفية ظهور التوتر

إن وجود خطة مثل تلك الموضحة أدناه يمكن أن يساعدك في الاستعداد للمواقف التي قد تؤدي إلى الشعور بالتوتر المالي. يمكن أن يساعدك هذا على اكتشاف ما يحدث والاستجابة له بطرق تدعم صحتك.



خطة إدارة الضغوط المالية

توقع
ما الذي قد يؤدي إلى الضغوط المالية؟
على سبيل المثال، الفواتير القادمة، وانعدام الأمن الوظيفي، والنفقات غير المتوقعة

تعرف
ما هو شعوري أو ردة فعلي؟
على سبيل المثال، مشاكل النوم، والقلق المستمر، وتجنب المهام المالية

إدارة
ماذا يمكنني أن أفعل لأعتني بنفسني؟
على سبيل المثال، إنشاء ميزانية، طلب المشورة المالية، استخدام تقنيات التأريض

استراتيجيات الإدارة العملية

ضع ميزانية بسيطة
إن كتابة دخلك ونفقاتك يمكن أن يساعدك في معرفة أين تذهب أموالك والتخطيط للإنفاق المستقبلي.



استخدام تقنيات التأريض

عندما يسيطر عليك القلق، قد تساعدك أمور مثل التنفس العميق، أو تقنية الحواس الخمس، أو المشي لمسافة قصيرة.



الحد من الإرهاق

قم بتقسيم المهام الكبيرة إلى خطوات أصغر وركز على شيء واحد في كل مرة، مثل فرز فاتورة واحدة أو إجراء مكالمة واحدة.



احصل على استشارة مالية مجانية

اتصل بخط المساعدة الوطني للديون (1800007007) للحصول على دعم مجاني وسري في إدارة الديون والميزانية والتخطيط المالي.



اطلب الدعم

يمكن أن يساعدك التحدث مع شخص تثق به أو الانضمام إلى مجموعة دعم على تذكيرك بأنك لست وحدك.



اعتن بنفسك

يصبح من الصعب إدارة التوتر عندما تكون مرهقًا. إعطاء الأولوية للنوم، والوجبات المنتظمة، والحركة اللطيفة.



هل تريد تجربة شيء ما الآن؟

إذا كنت تشعر بالضيق أو إن لم تكن متأكدًا من أين تبدأ، فيمكن أن يساعدك أسلوب التأريض مثل التنفس الصندوقي أو تلاوة شيء ما بالترتيب أو استخدام حواسك الخمس في تخفيف الأحاسيس الجسدية وإبعاد تركيزك عن ما يسبب لك الشعور بالإرهاق.

تقنية الحواس الخمس:

ابحث عن...

5 أشياء يمكنك رؤيتها



4 أشياء يمكنك لمسها



3 أشياء يمكنك سماعها



شيئان 2 يمكنك شم رائحتهما



شيء 1 يمكنك تذوقه



تقنية التردد:

يمكنك تجربة تردد:

- الحروف الأبجدية
- الأشهر بشكل عكسي
- يمكنك تجربة تردد



نقطة التنفس الصندوقي:



كل شخص مختلف، لذلك ما ينفع مع الآخرين قد لا ينفع معك، وهذا أمر طبيعي.

المفتاح هو الاستمرار في التجربة حتى تجد ما يساعدك أكثر.



متى تطلب المساعدة

قد ترغب في التحدث إلى أخصائي صحي إذا:

- ✓ تبدو المخاوف المالية مستمرة أو طاغية.
- ✓ تعاني من الصداع أو التعب أو مشاكل النوم.
- ✓ يؤثر الضغط المالي على علاقاتك أو عملك أو حياتك اليومية.
- ✓ تشعّر بأنك عالق، أو يائس، أو غير متأكد من كيفية المضي قدمًا.
- ✓ أنت تستخدم استراتيجيات التكيف مثل المقامرة أو المواد التي قد تجعل الأمور أكثر صعوبة.
- ✓ تتأخر في سداد المدفوعات الأساسية ولا تعرف ماذا تفعل بعد ذلك.

قد تبدو عملية التواصل صعبة، لكنها علامة على القوة.
الدعم متاح دائمًا لمساعدتك على الشعور بمزيد من السيطرة والأمل في المستقبل.

الدعم متاح

إن فهم القلق والتعامل معه ليس أمرًا عليك القيام به بمفردك.

إذا كنت تشعر بالإرهاق الآن، فإن Lifeline هنا لدعمك. يمكنك الوصول إلينا 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

اتصل بالرقم 131114 📞

ارسل رسالة نصية إلى الرقم 0477131114 📧

الدردشة عبر الإنترنت على lifecycle.org.au/crisis-chat 💬

إذا كانت حياتك في خطر، يرجى الاتصال بالرقم 000.

توجّه إلى مجموعة أدوات الدعم الخاصة بنا للعثور على المزيد من الاستراتيجيات العملية واكتشاف خدمات الدعم الوطنية والمحلية التي يمكن أن تساعدك.

توفر مجموعة أدوات الدعم أيضًا معلومات حول مجموعة واسعة من مواضيع الصحة العقلية والرفاهية يمكنك استكشافها حسب وتيرتك الخاصة، في أي وقت تحتاج فيه.

قم بزيارة lifecycle.org.au/financial-stress/services أو امسح رمز الاستجابة السريعة للبدء.

