

什麼是財務壓力？

財務壓力是當管理金錢變得困難時，可能逐漸累積的憂慮與壓力。

當金錢憂慮持續存在時，它們會讓人更難集中注意力、造成人際關係緊張，並導致艱難的選擇，例如為了勉強度日而跳過一餐或延遲就醫。

無論你是帳單落後、被債務壓得喘不過氣，還是依賴信用卡來支付日常開銷，這是許多人一生中不同時期都會經歷的事情。



你並不孤單。目前每4位澳洲人中就有1位覺得靠自己的收入難以度日。

徵兆與影響

財務壓力對每個人的感受不同，但一些常見的跡象包括：



對工作或學業的影響

難以集中注意力、錯過截止日期，或對跟上進度感到缺乏動力。



持續擔憂

對金錢的憂慮佔據思緒，難以專注於其他事物。



身體症狀

感到疲憊不堪，伴隨頭痛、胃痛或身體緊繃。



情緒困擾

感到焦慮、沮喪、羞愧，或陷入困境不知如何是好。



睡眠問題

難以入睡、半夜醒來，或無論休息多久仍感到疲倦。



關係緊張

因金錢爭吵，或疏遠關心你的人。

成因

財務壓力可能源自多種經歷，例如：

工作挑戰

失業、工時縮減，或面臨職場意外變動。

債務

被還款壓得喘不過氣，或難以償還欠款。

人生變故

經歷分手、天災、疾病，或成為照護者等困境。

求學或低收入生活

在經濟拮据時，還得應付學費、有限工時或生活開銷。

成本上漲

當房租、食物、燃料或水電等必需品價格持續攀升。

賭博問題

花費超出負擔能力，或試圖贏回損失。

經濟不確定性

擔憂通膨、利率或經濟情勢變化等問題。

意外開支

像是突然需要緊急修車、醫療帳單或寵物醫療費用，這些意外支出會打亂你的預算。

經歷財務壓力並非你的錯。無論原因為何，都有方法能幫助你應對這些感受。別忘了，隨時都能尋求支援。

辨識壓力徵兆

預先制定如下計畫，能幫助你為可能引發財務壓力的情況做好準備。這能讓你更容易察覺當下狀況，並採取有益心理健康的應對方式。

財務壓力管理計畫

預先察覺

哪些情況可能導致財務壓力？

例如：即將到來的帳單、工作不穩定、意外開支

辨識症狀

我可能產生什麼感受或反應？

例如：失眠、持續焦慮、逃避處理財務事項

管理

我能做些什麼來照顧自己？

例如：制定預算、尋求財務諮詢、運用平心靜氣技巧



實用的管理策略



免費財務諮詢服務

致電**全國債務協助專線 (1800 007 007)**，
可免費獲得債務管理、預算規劃與財務建議等保密支援服務。



尋求支援

向信任的人傾訴或加入互助團體，能讓你明白自己並不孤單。



照顧好自己

當你精疲力竭時，壓力會更難應對。優先考慮睡眠、規律飲食和溫和運動。



制定簡單預算

記下收入和支出能幫助你了解金錢流向，並規劃未來開支。



運用接地技巧

當憂慮襲來時，深呼吸、五感練習或短暫散步都能有所幫助。



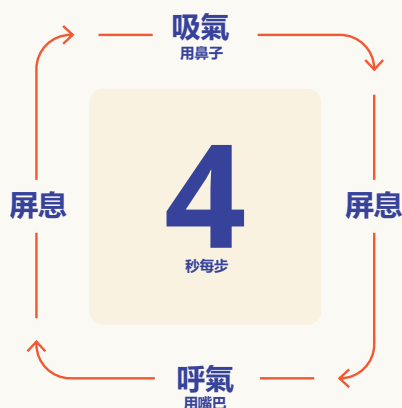
避免過度負荷

將大任務拆解成小步驟，一次專注一件事，例如整理一張帳單或打一通電話。

想立即嘗試些什麼嗎？

若感到痛苦或不確定從何開始，接地技巧如**方盒呼吸法**、**順序背誦**或**運用五感**能緩解身體不適，轉移對壓力源的注意力。

箱式呼吸法



背誦技巧

你可以試著背誦：

- 字母表
- 月份，倒著背
- 你昨天做了什麼



5感技巧

尋找...

- 5個你能**看見**的東西
- 4個你能**觸摸**的東西
- 3個你能**聽見**的東西
- 2種你能**聞到**的東西
- 1種你能**嚐到**的東西



每人情況不同，適合他人的方法未必適合你，這很正常。

關鍵在持續嘗試，直到找到最有效的方式。

何時該尋求協助

若出現以下情況，建議諮詢專業醫療人員：

- ✓ 金錢憂慮持續不斷或難以承受。
- ✓ 出現頭痛、疲勞或睡眠障礙等症狀。
- ✓ 財務壓力正影響你的人際關係、工作或日常生活。
- ✓ 感到卡關、絕望或不知如何前進。
- ✓ 正使用賭博或藥物等可能使情況惡化的應對策略。
- ✓ 拖欠必要款項，且不知下一步該怎麼辦。

尋求幫助可能很困難，但這正是堅強的表現。
隨時可獲得支援，幫助你重掌主導權並對未來懷抱希望。

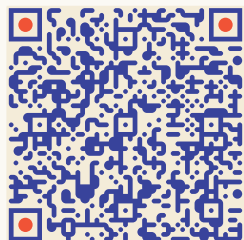
支援服務就在身邊

理解與管理焦慮並非必須獨自面對的事。

前往我們的**支援工具箱**，尋找更多實用策略，並發現能提供協助的全國與地方支援服務。

支援工具箱還提供各種心理健康與福祉主題的資訊，你可以根據自身需求隨時探索。

造訪 lifeline.org.au/financial-stress/services 或掃描 QR 碼以開始使用。



若此刻感到不堪負荷，生命隨時為你提供支持。

我們的服務全年無休，每週7天、每天24小時待命。

☎ 請致電 13 11 14

✉ 傳送簡訊至 0477 131 114

💬 線上即時對話請至 lifeline.org.au/crisis-chat

若生命面臨危險，請立即撥打 000。