

वित्तीय तनाव क्या है?

वित्तीय तनाव वह चिंता और दबाव है जो तब उत्पन्न हो सकता है जब धन का प्रबंधन करना कठिन लगने लगे।

जब धन संबंधी चिंता बनी रहती है, तो इससे ध्यान केंद्रित करना कठिन हो जाता है, रिश्तों में तनाव पैदा हो जाता है, तथा गुजारा करने के लिए भोजन छोड़ना या चिकित्सा देखभाल में देरी करना जैसे कठिन निर्णय लेने पड़ते हैं।

चाहे आप बिलों का भुगतान करने में पिछड़ रहे हों, कर्ज के बोझ तले दबे हों, या रोजमर्रा के खर्चों को पूरा करने के लिए ऋण पर निर्भर हों, यह ऐसी बात है जिसका अनुभव कई लोग जीवन में अलग-अलग समय पर करते हैं।



आप अकेले नहीं हैं।
4 में से 1 आस्ट्रेलियाई
लोगों को इस समय
अपनी आय से गुजारा
करना कठिन हो रहा है।

संकेत और प्रभाव

वित्तीय तनाव हर किसी के लिए अलग-अलग होता है, लेकिन कुछ सामान्य लक्षण इस प्रकार हैं:



काम या अध्ययन पर प्रभाव

ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होना, समय-सीमा चूक जाना, या चीजों को पूरा करने में असंयमित महसूस करना।



शारीरिक लक्षण

सिरदर्द, पेट दर्द या शरीर में तनाव के साथ थकान महसूस होना।



नींद की समस्याएं

सोने में कठिनाई होना, रात में जाग जाना, या चाहे कितना भी आराम क्यों न मिले, थकान महसूस करना।



लगातार चिंता

धन संबंधी चिंताएं आपके विचारों पर हावी हो जाती हैं, जिससे किसी अन्य चीज़ पर ध्यान केंद्रित करना कठिन हो जाता है।



भावनात्मक संकट

चितित, निराश, शर्मिंदा महसूस करना, या ऐसा महसूस करना कि आप फंस गए हैं और नहीं जानते कि आगे क्या करना है।



रिश्ते में तनाव

पैसों को लेकर बहस करना या उन लोगों से दूर हो जाना जो आपकी परवाह करते हैं।

कारण

वित्तीय तनाव कई अलग-अलग अनुभवों से उत्पन्न हो सकता है, जैसे:

नौकरी की चुनौतियाँ

नौकरी छूट जाना, काम के घंटे कम हो जाना, या काम में अप्रत्याशित बदलावों से निपटना।

ऋण

ऋण चुकाने में परेशानी महसूस करना या ऋण चुकाने में कठिनाई महसूस करना।

जीवन की घटनाएँ

रिश्ते टूटने, प्राकृतिक आपदा, बीमारी या देखभालकर्ता बनने जैसे कठिन समय से गुजरना।

पढ़ाई करें या कम आय पर जीवन यापन करना

जब पैसे की तंगी हो तो पढ़ाई का खर्च, काम के सीमित घंटे या रहने के खर्च का प्रबंध करने की कोशिश करना।

बढ़ती लागतें

जब किराया, भोजन, ईंधन या उपयोगिताएँ जैसी आवश्यक वस्तुएँ लगातार महंगी होती जा रही हों।

जुए की चुनौतियाँ

अपनी क्षमता से अधिक खर्च करना या नुकसान की भरपाई करने का प्रयास करना।

आर्थिक अनिश्चितता

मुद्रास्फीति, ब्याज दरें या अर्थव्यवस्था में क्या हो रहा है, जैसी चीजों के बारे में चिंता करना।

अप्रत्याशित व्यय

कार की तत्काल मरम्मत, चिकित्सा बिल, या पशु चिकित्सक का खर्च जैसी चीजें अचानक सामने आ जाती हैं और आपका बजट बिगाड़ देती हैं।

वित्तीय तनाव का अनुभव करना आपकी गलती नहीं है। कारण चाहे जो भी हो, आप जो महसूस कर रहे हैं, उससे निपटने के तरीके हैं। और याद रखें, सहायता उपलब्ध है।

तनाव कैसे प्रकट होता है, इसकी पहचान करना

नीचे दी गई योजना बनाने से आपको उन परिस्थितियों के लिए तैयार रहने में मदद मिल सकती है जो वित्तीय तनाव की भावना पैदा कर सकती हैं। इससे यह पता लगाना आसान हो जाएगा कि क्या हो रहा है और आप उस तरीके से प्रतिक्रिया कर सकेंगे जो आपके कल्याण में योगदान देगा।

वित्तीय तनाव प्रबंधन योजना

अंदाज़ा लगाना

वित्तीय तनाव का कारण क्या हो सकता है?
उदाहरण के लिए, आने वाले बिल, नौकरी की असुरक्षा, अप्रत्याशित खर्च

पहचान करना

मैं कैसा महसूस करूंगा या कैसी प्रतिक्रिया दूंगा?
उदाहरण के लिए, नींद न आना, लगातार चिंता, वित्तीय कार्यों से बचना

प्रबंधित करना

मैं अपनी देखभाल के लिए क्या कर सकता हूँ?
उदाहरण के लिए, बजट बनाएं, वित्तीय परामर्श लें, ग्राउंडिंग तकनीकों का उपयोग करें



व्यावहारिक प्रबंधन रणनीतियाँ



निःशुल्क वित्तीय परामर्श प्राप्त करें

राष्ट्रीय ऋण हेल्पलाइन (1800 007 007) पर कॉल करें ऋण प्रबंधन, बजट और वित्तीय नियोजन के लिए निःशुल्क, गोपनीय सहायता।



सहायता के लिए आगे आएं

किसी ऐसे व्यक्ति से बात करना जिस पर आप भरोसा करते हों या किसी सहायता समूह में शामिल होना आपको यह याद दिलाने में मदद कर सकता है कि आप अकेले नहीं हैं।



अपना ख्याल रखें

जब आप थके हुए हों तो तनाव को प्रबंधित करना कठिन हो जाता है। नींद, नियमित भोजन और हल्की गतिविधि को प्राथमिकता दें।



एक सरल बजट बनाएं

अपनी आय और व्यय को लिखने से आपको यह देखने में मदद मिलेगी कि आपका पैसा कहां खर्च हो रहा है और भविष्य में खर्च की योजना बनाने में मदद मिलेगी।



ग्राउंडिंग तकनीकों का उपयोग करें

जब चिंता हावी हो जाए तो गहरी सांस लेना, पांच इंद्रियों की तकनीक या थोड़ी देर टहलना मददगार हो सकता है।



सीमा अभिभूत

बड़े कार्यों को छोटे-छोटे चरणों में बांटें और एक समय में एक ही काम पर ध्यान केंद्रित करें, जैसे एक बिल का निपटारा करना या एक कॉल करना।

अब कुछ आजमाना चाहते हैं?

यदि आप परेशानी महसूस कर रहे हैं या अनिश्चित हैं कि कहां से शुरुआत करें, तो बॉक्स ब्रीदिंग जैसी ग्राउंडिंग तकनीक, किसी बात को क्रम से दोहराना, या अपनी पांचों इंद्रियों का उपयोग करने से शारीरिक संवेदनाओं को कम करने में मदद मिल सकती है और आपका ध्यान उन चीजों से हट सकता है जिनके कारण आप परेशान महसूस कर रहे हैं।

बॉक्स ब्रीदिंग

साँस अंदर लें
नाक से



सस्वर पाठ तकनीक

आप ये पढ़कर सुना सकते हैं:

- वर्णमाला
- महीने, उल्टे क्रम में
- आपने कल क्या किया



5 इंद्रियों की तकनीक

खोजें...



5 चीज़ें जिनमें आप देख सकते हैं



4 चीज़ें जिनमें आप महसूस कर सकते हैं



3 चीज़ें जिनमें आप सुन सकते हैं



2 चीज़ें जिनमें आप सूंघ सकते हैं



1 चीज़ जिसे आप चख सकते हैं

हर कोई अलग होता है, इसलिए जो चीज किसी और के लिए काम करती है, वह आपके लिए काम नहीं कर सकती, और यह ठीक है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि तब तक प्रयोग करते रहें जब तक आपको यह न पता चल जाए कि आपको सबसे अधिक मदद किससे मिलती है।



सहायता कब लें

आप किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करना चाहेंगे यदि:

- ✓ धन संबंधी चिंताएं निरंतर या भारी लगती हैं।
- ✓ आपको सिरदर्द, थकान या नींद न आने की समस्या हो रही है।
- ✓ वित्तीय तनाव आपके रिश्तों, काम या दैनिक जीवन को प्रभावित कर रहा है।
- ✓ आप अटके हुए, निराश या अनिश्चित महसूस करते हैं कि आगे कैसे बढ़ें।
- ✓ आप जुआ या मादक पदार्थों जैसी रणनीतियों का उपयोग कर रहे हैं जो चीजों को और अधिक कठिन बना रहे हैं।
- ✓ आप आवश्यक भुगतानों में पिछड़ रहे हैं और समझ नहीं पा रहे हैं कि आगे क्या करें।

मदद मांगना कठिन लग सकता है, लेकिन यह ताकत का संकेत है।

आपको अधिक नियंत्रण में महसूस करने और भविष्य के प्रति आशावान बनाने में सहायता के लिए हमेशा सहायता उपलब्ध है।

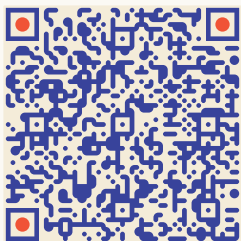
सहायता उपलब्ध है

चिंता को समझना और उसका प्रबंधन करना कोई ऐसी बात नहीं है जिसे आपको अकेले ही करना है।

अधिक व्यावहारिक रणनीतियों को जानने के लिए हमारे **सहायता टूलकिट** पर जाएं और राष्ट्रीय और स्थानीय सहायता सेवाओं की जानकारी प्राप्त करें जो मदद कर सकती हैं।

सहायता टूलकिट मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण विषयों की एक विस्तृत श्रृंखला पर जानकारी भी प्रदान करता है, जिसे आप अपनी गति से, जब भी आवश्यकता हो, खोज सकते हैं।

आरंभ करने के लिए lifeline.org.au/financial-stress/services पर जाएं या QR कोड स्कैन करें।



यदि आप इस समय परेशान महसूस कर रहे हैं, तो लाइफलाइन आपकी सहायता के लिए मौजूद है।

आप हमसे 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन संपर्क कर सकते हैं।

☎ 13 11 14 पर कॉल करें

☎ 0477 131 114 पर टेक्स्ट करें

💬 ऑनलाइन चैट करें: lifeline.org.au/crisis-chat

यदि आपकी जान को खतरा हो तो कृपया 000 पर कॉल करें।