

什么是财务压力？

财务压力是当管理金钱变得困难时，可能积累起来的担忧和压力。

当金钱忧虑挥之不去时，它们会让人更难集中注意力，使关系紧张，并导致艰难的选择，如为了维持生计而跳过一餐或延迟就医。

无论你是账单落后，感到债务压顶，还是依赖信用卡来支付日常开销，这是许多人在生活中不同时期都会经历的事情。



你并不孤单。四分之三的澳大利亚人
目前发现靠自己的
收入难以维持生
计。

症状与影响

财务压力对每个人的感受不同，但一些常见的迹象包括：



对工作或学习的影响

难以集中注意力，错过截止日期，或感到缺乏动力去跟上进度。



持续担忧

对金钱的忧虑占据思绪，难以集中精力处理其他事务。



身体症状

感到疲惫不堪，伴有头痛、胃痛或身体紧绷感。



情绪困扰

感到焦虑、沮丧、羞愧，或陷入困境不知如何是好。



睡眠问题

难以入睡、夜间惊醒，或无论休息多久仍感疲倦。



关系紧张

因金钱争吵，或疏远关心你的人。

成因

财务压力可能源于多种经历，例如：

工作挑战

失业、工时减少，或应对工作中的突发变故。

债务

被还款压得喘不过气，或难以维持偿债能力。

生活变故

经历分手、自然灾害、患病或成为看护人等艰难时期。

低收入求学或生活

在资金紧张时竭力应付学费、有限工时或生活开支。

成本上涨

当房租、食品、燃油或水电费等必需品价格持续攀升时。

赌博问题

超支消费或试图赢回亏损。

经济不确定性

担忧通货膨胀、利率或经济形势变化等问题。

意外开支

诸如紧急汽车维修、医疗账单或宠物医疗费等突发费用，打乱你的预算。

经历财务压力并非你的过错。无论原因如何，总有方法可以应对你的情绪。请记住，你随时可以获得支持。

识别压力表现

制定如下计划能帮助你为可能引发财务压力的情况做好准备。这能让你更容易觉察当前状态，并采取有益心理健康应对方式。

财务压力管理计划

预判

哪些因素可能导致财务压力？

例如：即将到期的账单、工作不稳定、意外开支

识别

我可能会产生什么感受或反应？

例如：失眠、持续焦虑、逃避财务事务

管理

我能做些什么来关爱自己？

例如：制定预算、寻求财务咨询、使用平复情绪的技巧



实用的管理策略



获取免费财务咨询

致电**国家债务帮助热线 (1800 007 007)**，可获得有关债务管理、预算制定和财务规划的免费保密支持。



寻求支持

与你信任的人交谈或加入支持小组，能帮助你意识到自己并非孤立无援。



照顾好自己

当你精疲力竭时，压力更难应对。优先保证睡眠、规律饮食和适度运动。



制定简易预算

记录收支能帮你理清资金流向，并为未来开支做好规划。



运用接地技巧

当焦虑占据上风时，深呼吸、五感练习或短暂散步都有帮助。



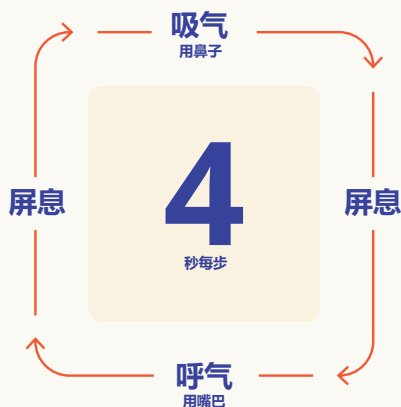
避免不堪重负

将大任务拆解为小步骤，每次专注一件事，比如整理一张账单或打一个电话。

想立即尝试些什么？

若感到痛苦或不知从何开始，接地技巧如**方块呼吸法**、**顺序背诵**或**调动五感**能缓解身体不适，让你的注意力从导致你感到不知所措的原因上移开。

方块呼吸法



背诵法

你可以尝试背诵：

- 字母表
- 倒背月份
- 昨日经历



5感技巧

寻找...

- 5个你能**看见**的事物
- 4个你能**触摸**的物体
- 3种你能**听见**的声音
- 2种你能**闻到**的气味
- 1种你能**尝到**的味道



每个人情况不同，对他人有效的方法未必适合你，这很正常。

关键是要持续尝试，直到找到最适合你的方式。

何时寻求帮助

出现以下情况时，建议咨询专业医疗人员：

- ✓ 财务困扰持续不断或难以承受。
- ✓ 出现头痛、疲劳或睡眠障碍。
- ✓ 经济压力正在影响你的人际关系、工作或日常生活。
- ✓ 感到困顿、绝望或不知如何前进。
- ✓ 正采用赌博或药物等可能加剧问题的应对方式。
- ✓ 拖欠必要款项且不知后续该怎么办。

寻求帮助可能很困难，但这正是坚强的表现。

随时可获得支持，助你重掌生活并重燃希望。

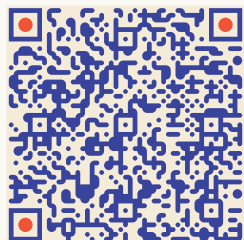
支持触手可及

理解并应对焦虑并非必须独自完成的事。

前往我们的**支持工具箱**，寻找更多实用策略，发现能提供帮助的全国及本地支持服务。

支持工具箱还提供涵盖广泛心理健康与福祉主题的信息，你可根据需要随时按自己的节奏查阅。

访问 lifeline.org.au/financial-stress/services 或扫描二维码开始使用。



若此刻感到不堪重负，生命热线随时为你提供支持。

我们每周7天、每天24小时待命。

☎ 致电13 11 14

✉ 发送短信至0477 131 114

💬 在线聊天请访问lifeline.org.au/crisis-chat

若面临生命危险，请立即拨打000。