

Căng thẳng tài chính là gì?

Căng thẳng tài chính là nỗi lo lắng và áp lực có thể tích tụ khi việc quản lý tiền bạc trở nên khó khăn.

Khi nỗi lo về tiền bạc cứ quanh quẩn trong đầu, chúng có thể khiến quý vị khó tập trung hơn, gây căng thẳng trong các mối quan hệ và dẫn đến những lựa chọn khó khăn như bỏ bữa hoặc trì hoãn việc chăm sóc y tế chỉ để cầm cự.

Cho dù quý vị đang chậm thanh toán hóa đơn, cảm thấy quá tải vì nợ nần hay phải dựa vào tín dụng để trang trải chi phí hàng ngày, thì đây là điều rất nhiều người đều trải qua vào những thời điểm khác nhau trong cuộc sống.



Quý vị không hề đơn độc. Cứ 4 người Úc thì lại có 1 người đang gặp khó khăn trong việc xoay xở với thu nhập của mình.

Dấu hiệu & ảnh hưởng

Mỗi người có cảm giác căng thẳng về tài chính khác nhau, tuy nhiên, một số dấu hiệu phổ biến bao gồm:



Ảnh hưởng đến công việc hoặc học tập

Khó tập trung, trễ hạn hoặc cảm thấy không có động lực để theo kịp mọi thứ.



Triệu chứng thể chất

Cảm thấy mệt mỏi, đau đầu, đau bụng hoặc căng thẳng trong người.



Các vấn đề về giấc ngủ

Khó ngủ, thức giấc giữa đêm hoặc cảm thấy mệt mỏi dù đã dành thời gian nghỉ ngơi.



Lo lắng liên tục

Nỗi lo về tiền bạc dường như lấn át suy nghĩ của quý vị, khiến bản thân khó có thể tập trung vào bất cứ điều gì khác.



Đau khổ về mặt cảm xúc

Cảm thấy lo lắng, thất vọng, xấu hổ hoặc cảm thấy bế tắc và không biết phải làm gì tiếp theo.



Căng thẳng trong mối quan hệ

Tranh cãi về tiền bạc hoặc tránh xa những người quan tâm đến mình.

Căng thẳng tài chính có thể phát sinh từ nhiều trải nghiệm khác nhau, chẳng hạn như:

Khó khăn trong công việc

Mất việc, bị cắt giảm giờ làm hoặc phải đối mặt với những thay đổi bất ngờ tại nơi làm việc.

Nợ nần

Cảm thấy choáng ngợp vì phải trả nợ hoặc chật vật để trả hết số nợ của mình.

Biến cố trong cuộc sống

Trải qua giai đoạn khó khăn như đổ vỡ trong mối quan hệ, thiên tai, bệnh tật hoặc phải chăm sóc người thân.

Học tập hoặc sinh hoạt với mức thu nhập thấp

Cố gắng quản lý chi phí học tập, giờ làm việc hạn chế hoặc chi phí sinh hoạt khi tiền bạc vốn đã eo hẹp.

Chi phí tăng cao

Khi những nhu cầu thiết yếu như tiền thuê nhà, thực phẩm, nhiên liệu hoặc các dịch vụ tiện ích ngày càng đắt đỏ.

Vấn đề do cờ bạc

Chi tiêu vượt quá khả năng hoặc cố gắng gỡ lại các khoản thua lỗ.

Bất ổn kinh tế

Lo lắng về những vấn đề như lạm phát, lãi suất hoặc những gì đang diễn ra trong nền kinh tế.

Chi phí phát sinh đột xuất

Những khoản phí phát sinh như sửa xe khẩn cấp, hóa đơn y tế hoặc chi phí thú y có thể làm ảnh hưởng đến ngân sách của quý vị.

Gặp phải căng thẳng về tài chính không bao giờ là lỗi của quý vị. Bất kể nguyên nhân là gì, vẫn có nhiều cách để kiểm soát cảm xúc của bản thân. Và hãy nhớ rằng, luôn có sự hỗ trợ.

Nhận biết sự căng thẳng xuất hiện như thế nào

Việc có một kế hoạch như dưới đây có thể giúp quý vị chuẩn bị cho những tình huống có thể dẫn đến cảm giác căng thẳng về tài chính. Điều này có thể giúp quý vị dễ dàng nhận biết những gì đang xảy ra và phản ứng theo cách tích cực để hỗ trợ cho sức khỏe tinh thần của bản thân.

Kế hoạch quản lý căng thẳng tài chính

Dự đoán

Điều gì có thể dẫn đến căng thẳng tài chính?

ví dụ: hóa đơn sắp đến hạn, công việc không ổn định, chi phí phát sinh đột xuất

Nhận biết

Tôi có thể cảm thấy hoặc phản ứng như thế nào?

ví dụ: khó ngủ, lo lắng liên tục, tránh né các việc liên quan đến tài chính

Kiểm soát

Tôi có thể làm gì để chăm sóc bản thân?

ví dụ: lập ngân sách, tìm kiếm tư vấn tài chính, thực hiện các kỹ thuật định tâm



Chiến lược kiểm soát thực tế



Nhận tư vấn tài chính miễn phí

Gọi **National Debt Helpline (1800 007 007)** để được hỗ trợ miễn phí và bảo mật về vấn đề quản lý các khoản nợ, lập ngân sách và lập kế hoạch tài chính.



Tìm kiếm sự hỗ trợ

Nói chuyện với người mà quý vị tin tưởng hoặc tham gia vào nhóm hỗ trợ có thể giúp quý vị nhớ rằng mình không hề đơn độc.



Tự chăm sóc bản thân

Căng thẳng sẽ khó kiểm soát hơn khi quý vị trở nên kiệt sức. Ưu tiên giấc ngủ, ăn uống điều độ và vận động nhẹ nhàng.



Lập ngân sách đơn giản

Việc viết ra thu nhập và các khoản chi phí có thể giúp quý vị biết rằng tiền của mình đã được chi tiêu cho khoản nào và lập kế hoạch chi tiêu trong tương lai.



Thực hiện kỹ thuật định tâm

Hít thở sâu, sử dụng kỹ thuật năm giác quan hoặc đi bộ một đoạn ngắn có thể giúp ích khi quý vị cảm thấy lo lắng.



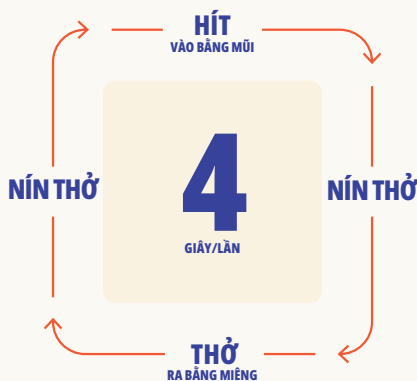
Hạn chế cảm giác quá tải

Chia nhỏ các công việc quan trọng thành các bước nhỏ hơn và tập trung vào từng việc một, chẳng hạn như xử lý một hóa đơn hoặc thực hiện một cuộc gọi.

Quý vị có muốn thử làm gì đó ngay không?

Nếu quý vị cảm thấy lo lắng hoặc không biết nên bắt đầu từ đâu, kỹ thuật định tâm như **thở hộp**, **đọc thuộc lòng theo thứ tự**, hoặc **sử dụng năm giác quan** có thể giúp làm dịu cơ thể và tránh bận tâm đến các nguyên nhân khiến quý vị quá tải.

THỞ HỘP



KỸ THUẬT ĐỌC THUỘC LÒNG

Quý vị có thể thử đọc thuộc lòng:

- bảng chữ cái
- các tháng trong năm, theo thứ tự ngược lại
- việc mình đã làm hôm qua



KỸ THUẬT 5 GIÁC QUAN

Hãy chú ý đến...

- 5 thứ quý vị có thể **nhìn thấy**
- 4 thứ quý vị có thể **cảm nhận**
- 3 thứ quý vị có thể **nghe thấy**
- 2 thứ quý vị có thể **ngửi thấy**
- 1 thứ quý vị có thể **nếm được**



Không phải ai cũng như ai, vì vậy kỹ thuật này có thể có hiệu quả với người khác nhưng lại không hiệu quả với quý vị, và điều đó là bình thường.

Mấu chốt là phải tiếp tục thử nghiệm cho đến khi quý vị tìm ra phương pháp hữu ích nhất.

Khi nào cần tìm kiếm sự giúp đỡ

Quý vị có thể cần nói chuyện với chuyên gia y tế nếu:

- ✓ Nỗi lo về tiền bạc luôn thường trực hoặc trở nên quá sức chịu đựng.
- ✓ Quý vị đang bị đau đầu, mệt mỏi hoặc khó ngủ.
- ✓ Căng thẳng tài chính đang ảnh hưởng đến các mối quan hệ, công việc hoặc cuộc sống hàng ngày của quý vị.
- ✓ Quý vị cảm thấy bế tắc, tuyệt vọng hoặc không biết phải tiếp tục như thế nào.
- ✓ Quý vị đang sử dụng các chiến lược đối phó như cờ bạc hoặc chất gây nghiện, và điều này có thể khiến mọi thứ trở nên khó khăn hơn.
- ✓ Quý vị đang chậm trễ trong việc thanh toán các khoản cần thiết và không biết phải làm gì tiếp theo.

Việc mở lòng tìm kiếm sự giúp đỡ có thể khó khăn, nhưng đó là dấu hiệu cho thấy sự mạnh mẽ.

Luôn có sự hỗ trợ để giúp quý vị cảm thấy có thể kiểm soát tình hình tốt hơn và có niềm tin vào tương lai.

Luôn có sự hỗ trợ

Hiểu rõ và kiểm soát cảm giác lo lắng không phải là điều quý vị có thể tự mình làm được.

Truy cập **Bộ công cụ hỗ trợ** của chúng tôi để tìm thêm các chiến lược thực tế và tìm hiểu các dịch vụ hỗ trợ quốc gia và địa phương hữu ích.

Bộ công cụ hỗ trợ cũng cung cấp thông tin về nhiều chủ đề sức khỏe tâm thần và hạnh phúc mà quý vị có thể chủ động tìm hiểu bất cứ khi nào mình cần.

Truy cập lifeline.org.au/financial-stress/services hoặc quét mã QR để bắt đầu.



Nếu hiện tại đang cảm thấy quá tải, Lifeline sẽ luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

Quý vị có thể liên hệ với chúng tôi bất cứ lúc nào, 24/7.

☎ Gọi đến 13 11 14

✉ Nhắn tin đến 0477 131 114

💬 Trò chuyện trực tuyến tại lifeline.org.au/crisis-chat

Nếu tính mạng của quý vị đang gặp nguy hiểm, vui lòng gọi 000.