Komentarz ekspercki

**Lęk finansowy. Jak sobie z nim radzić?**

**Codziennie widzimy wzrost cen produktów spożywczych oraz paliw. Do tego niektórzy z nas   
co miesiąc dostają informację z banku o kolejnej podwyżce raty kredytu. Coraz częściej zastanawiamy się, jak w przyszłości będzie wyglądała nasza sytuacja finansowa. Jakie są tego konsekwencje? Jak sobie z tym radzić? Jak to wpływa na nasze wybory konsumenckie i gdzie pojedziemy na wakacje? Na te i inne pytania odpowiada prof. Agata Gąsiorowska, psycholożka   
z Uniwersytetu SWPS we Wrocławiu.**

Wzrost cen bardziej odczuwają te osoby, których sytuacja finansowa w ostatnim czasie się pogorszyła – a wbrew pozorom nie dotyczy to wszystkich w jednakowym stopniu. Na przykład wśród rodzin, których zasoby finansowe są do siebie podobne, większy lęk czy niepokój o przyszłość będą odczuwać te, które mają kredyt na mieszkanie. Dotyczy to w szczególności tych osób, które zaciągnęły kredyty niedawno, a ich miesięczna rata w ostatnim czasie wzrosła nawet do stu procent.

*Kluczowe nie jest to, że się dzisiaj stresujemy, ale to, że się obawiamy o przyszłość. Dlatego mówi się   
o lęku finansowym czy lęku o sytuację finansową częściej niż o stresie* – tłumaczy psycholożka.

**Konsekwencje długotrwałego lęku**

Przedłużający się niepokój prowadzi do wielu negatywnych skutków dla zdrowia psychicznego.   
Nie oznacza to jednak, że u każdego, kto ma kredyt do spłacenia, automatycznie rozwiną się zaburzenia funkcjonowania. Natomiast prędzej czy później, jeśli nic się nie zmieni, ta sytuacja przedłużającego się niepokoju może doprowadzić do np. problemów ze snem, z jedzeniem czy koncentracją, które są symptomami depresji. Takie osoby mogą mieć większą skłonność do nadużywania substancji uzależniających, ponieważ ich zażywanie mogą traktować jako sposób na zmniejszenie swojego niepokoju i przynajmniej chwilowe podniesienie nastroju.

*Takie działania, jak np. nadużywanie alkoholu, nakierowane są na uniknięcie stresu albo uniknięcie poczucia, że jest mi źle. Jednak jest to tylko chwilowa odskocznia od kłopotów. Nie są rozwiązaniem długofalowym i prowadzą do jeszcze większych problemów* – podkreśla prof. Gąsiorowska.

**Jak sobie z tym radzić?**

Zastanawiając się nad tym, jak możemy poradzić sobie z trudną sytuacją finansową oraz   
z jej konsekwencjami – lękiem i niepokojem o przyszłość, warto porównać daną osobę czy gospodarstwo domowe do przedsiębiorstwa. Gdy działalność firmy zaczyna przynosić straty, to ma ona dwa proste rozwiązania. Po pierwsze może ograniczyć swoje koszty, a po drugie poszukać dodatkowych źródeł przychodów. Podobnie może zachować się każdy z nas, kto ma kłopoty związane z finansami. Jednak nie powinniśmy czekać, aż będziemy w złej sytuacji i dopiero wtedy na nią reagować, tylko starać się podejmować działania od razu, gdy zauważymy pierwsze symptomy potencjalnego kryzysu.

*Wyzwaniem jest to, że wszystkie działania związane z ograniczaniem kosztów czy szukaniem dodatkowego źródła dochodów wymagają wysiłku. A my nie lubimy go podejmować. Jednak bez tego nie będziemy w stanie zmienić naszej trudnej sytuacji* – komentuje psycholożka.

**Po pierwsze ograniczyć koszty**

Przede wszystkim musimy zastanowić się, na co wydajemy pieniądze. Warto przez okres choćby dwóch miesięcy notować swoje wydatki, nawet te najmniejsze. Można skorzystać z zeszytu, aplikacji   
w telefonie czy arkusza kalkulacyjnego. Pozwoli nam to dostrzec wszystkie wydatki (z niektórych być może da się zrezygnować) i zauważyć „drobne dziury”, którymi wypływają nam pieniądze. Zwykle okazuje się, że wydajemy je na zupełnie niepotrzebne rzeczy, czego nie zauważamy na co dzień.

Być może nie jest nam potrzebny dostęp do wszystkich platform VOD, a ponadto do telewizji kablowej, zwłaszcza gdy na co dzień oglądamy jeden ulubiony serial. Należy skoncentrować się na drobnych kwestiach, a nie na rezygnacji z jednej wielkiej rzeczy, która jest dla nas ważna, np. z karnetu   
na siłownię, gdy regularnie trenujemy, i tym samym zaczynamy martwić się, że przez gorszą sytuację finansową musimy zrezygnować ze swojej pasji.

Innym powodem nadmiarowych wydatków jest kupowanie zbyt dużych ilości jedzenia, a potem marnowanie go. Dlatego warto dokładnie zaplanować jadłospis na poszczególne dni, co pozwoli zrobić optymalne zakupy i zapobiec zarówno wyrzucaniu zepsutego jedzenia, jak i marnotrawieniu pieniędzy.

*Ograniczenie zbędnych wydatków to rada, którą powinien wziąć sobie do serca każdy, kto twierdzi,   
że go na coś nie stać, a w szczególności na oszczędzanie. Najpierw zastanów się, czy nie masz dziur   
w budżecie domowym, przez które uciekają ci pieniądze* – radzi prof. Gąsiorowska.

**Po drugie znaleźć dodatkowe dochody**

Warto zastanowić się, gdzie możemy jeszcze zarobić pieniądze, poza codziennym chodzeniem   
do pracy. Być może posiadamy umiejętności, które pozwolą nam dorobić dodatkową kwotę   
do comiesięcznej pensji. Studenci czy studentki mogą udzielać korepetycji młodszym koleżankom   
i kolegom z przedmiotów, z których czują się kompetentni. Osoby opiekujące się dziećmi mogą od czasu do czasu zająć się dziećmi sąsiadów, kiedy ci wychodzą do lekarza, kina lub na siłownię.

Dodatkowo warto zastanowić się, czy realizując naszą pasję w wolnych chwilach, nie możemy na niej zarobić. Na przykład jeśli lubimy robić zdjęcia, możemy fotografować imprezy okolicznościowe lub gdy pięknie haftujemy, możemy zacząć robić chusty i sprzedawać je znajomym.

Kolejnym sposobem na dodatkowy zarobek jest, modne w ostatnim czasie, sprzedawanie przez internet ubrań, w których już nie chodzimy. To rozwiązanie, podobnie jak wspomniana wcześniej kwestia niemarnowania jedzenia, niesie za sobą dwojakie korzyści – finansowe oraz środowiskowe.

**Pogorszenie się kondycji finansowej a wyjazd na wakacje**

Wydawać by się mogło, że wzrost cen i pogarszająca się sytuacja finansowa sprawią, że zweryfikujemy swoje plany wakacyjne. Zamiast jechać na zagraniczny wyjazd wybierzemy działkę lub całkowicie   
z niego zrezygnujemy. Jednak opisana sytuacja dotyczy racjonalnego konsumenta, który kieruje się tylko względami ekonomicznymi, a nie uczuciami czy emocjami – a racjonalny konsument to mit, który nie istnieje w rzeczywistości.

Co ciekawe, sprzedaż wycieczek zagranicznych na najbliższe wakacje, jest większa niż była przed pandemią. Powód? Są to pierwsze wakacje od dwóch lat, na które możemy wybrać się bez większych ograniczeń związanych z COVID-19.

Ponadto wiele osób, które mają oszczędności, czuje, że tracą one na wartości przez rosnącą inflację. Dodatkowo ci, którzy inwestowali odłożone pieniądze (np. w fundusze inwestycyjne), głównie   
po rozpoczęciu pandemii, gdy gospodarka zaczęła rosnąć, dziś w dobie kryzysu tracą je, ponieważ   
na giełdzie jest bessa. Te osoby chcą wciąż mieć poczucie, że nie stracili wszystkich swoich środków finansowych. Mogą kupić nowy samochód, zegarek lub pojechać na wakacje, gdzie będą mogli zrelaksować się, odprężyć i dostarczyć sobie wielu pozytywnych emocji.

*W dobie pogarszającej się sytuacji finansowej być może będziemy zmuszeni do zmiany swojego dotychczasowego stylu życia. Jednak ważne jest, by przygotować się na to zawczasu, a nie czekać   
do ostatniej chwili, wierząc że kłopoty nas ominą. Im lepiej będziemy przygotowani, tym mniej problemy finansowe będą budzi w nas lęk i niepokój o przyszłość* – tłumaczy ekspertka.

\*\*\*

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi spełniającymi światowe standardy. Oferuje praktyczne programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa czy wzornictwa, dostosowane do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Uniwersytet SWPS kształci ponad 17,5 tys. studentów w pięciu miastach: Warszawie, Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu i Katowicach. Uczelnia posiada uprawnienia   
do nadawania stopnia naukowego doktora w pięciu dyscyplinach: psychologia, literaturoznawstwo, nauki   
o kulturze i religii, nauki socjologiczne, nauki prawne oraz doktora habilitowanego: nauk społecznych   
i humanistycznych z psychologii, kulturoznawstwa i prawa.

Tradycją uczelni są cykle otwartych wydarzeń naukowych, popularnonaukowych i kulturalnych. Częstymi gośćmi Uniwersytetu SWPS są światowej sławy naukowcy, znani artyści i przedstawiciele świata mediów. Jako jeden   
z najlepszych ośrodków psychologicznych w kraju, uniwersytet popularyzuje wiedzę psychologiczną realizując projekty: [Strefa Psyche](https://www.swps.pl/strefa-psyche), [Strefa Prawa](https://www.swps.pl/strefa-prawa), [Strefa Kultur](https://www.swps.pl/strefa-kultur), [Strefa Zarządzania](https://www.swps.pl/strefa-zarzadzania) i [Strefa Designu](https://design.swps.pl/).

Uniwersytet SWPS od lat dzieli się wiedzą i popularyzuje naukę nie tylko w murach kampusów, lecz także   
za pośrednictwem mediów społecznościowych oraz własnych kanałów multimedialnych. We współpracy   
z partnerami zewnętrznymi organizuje liczne wydarzenia poświęcone wyzwaniom współczesności. Dociera   
do młodzieży, rodziców i opiekunów, osób zainteresowanych samorozwojem, aktualną wiedzą o człowieku   
i społeczeństwie, nowymi trendami w nauce, kulturze, biznesie, prawie i designie.