Ansiedade Financeira

Em tempos de pandemia

A ansiedade financeira é um "sentimento de preocupação, medo ou desconforto com as nossas finanças pessoais".

A maioria de nós já sofreu de angústia relacionada não só com aspetos da vida pessoal mas também com a vida financeira e económica.

A pandemia COVID-19 veio deixar muitas pessoas em situação de desemprego ou de sub-emprego o que gera preocupação, ansiedade e stress com a respetiva sustentabilidade financeira.

Se é pai ou mãe fale com as suas crianças que independentemente das dificuldades financeiras que a família possa estar a viver elas têm que continuar a investir na sua aprendizagem para serem adultos bem sucedidos. É importante dizer-lhes que as ama, que se preocupará sempre com elas e que juntos irão superar todos os desafios.

É importante aprendermos a gerir a nossa ansiedade financeira porque a preocupação excessiva não vai resolver os nossos problemas podendo até interferir em outras áreas da nossa saúde.

Existem algumas estratégias que podem reduzir a ansiedade financeira para nos permitir também uma melhor gestão do nosso dinheiro.

Para saber quais são essas estratégias consulte a Ordem dos Psicólogos (www.ordemdospsicologos.pt) no artigo "Como lidar com a Ansiedade Financeira?"

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc_covid_19_como_lidar_com_a_ansiedade_financeira_vf.pdf

Cofinanciado por:

CRESC ALGARVE 2020 · PORTUGAL 2020 · UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu · REPÚBLICA PORTUGUESA · SEGURANÇA SOCIAL · ISS INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P. · Programa CLDS 4G

Promovido por: Odiana · Câmara Municipal Castro Marim Uma Terra com História

Projeto: Castro Marim comvida