



Χρηματοοικονομικό Άγχος

Αργυρή Κατωπόδη
2025





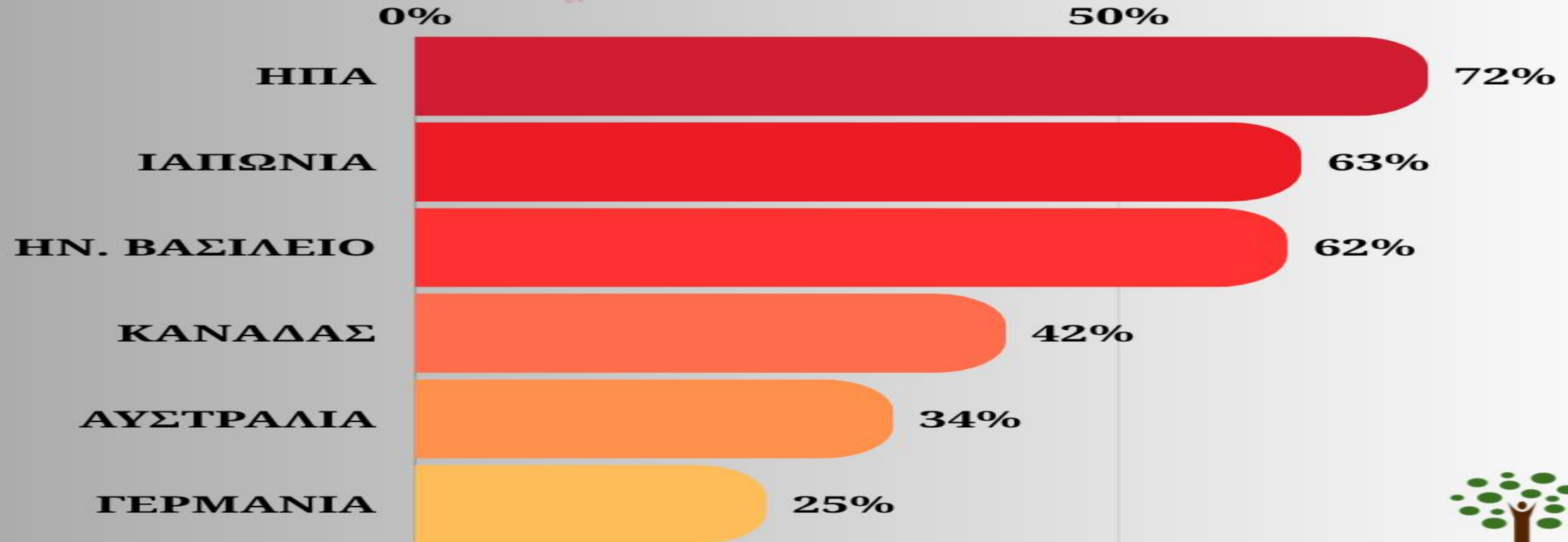
Μια εισαγωγή στο χρηματοοικονομικό άγχος

Εφαρμοσμένη συμβουλευτική
για τα άτομα και τα νοικοκυριά

Η Αμερική πρωτοστατεί στο χρηματοοικονομικό άγχος

72%

Το 72% των Αμερικανών πολιτών έχουν βιώσει
χρηματοοικονομικό άγχος, το υψηλότερο
καταγεγραμμένο ποσοστό μεταξύ των
ανεπτυγμένων εθνών



BETTER BEST SOLUTIONS



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ
ΑΛΦΑΒΗΤΙΣΜΟΥ

Χρηματοοικονομικό Άγχος

Το χρηματοοικονομικό άγχος μπορεί να οριστεί ως η **αδυναμία εκπλήρωσης βασικών οικονομικών υποχρεώσεων λόγω έλλειψης χρημάτων**. Το χρηματοοικονομικό άγχος αυξάνει τον κίνδυνο έλλειψης στέγης και μπορεί να **επηρεάσει αρνητικά την υγεία και την ψυχολογική ευημερία** ενός ατόμου.

Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι το χαμηλό εισόδημα είναι μια σημαντική αιτία χρηματοοικονομικού άγχους. Ωστόσο, προηγούμενες έρευνες έχουν συνδέσει επίσης τον υψηλότερο χρηματοοικονομικό αλφαριθμητισμό με χαμηλότερο χρηματοοικονομικό άγχος.





Ποια είναι τα πιο πρόσφατα ευρήματα σχετικά με το χρηματοοικονομικό άγχος στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής;

Εφαρμοσμένη συμβουλευτική για τα άτομα και τα νοικοκυριά



Ποια είναι τα πιο πρόσφατα ευρήματα σχετικά με το χρηματοοικονομικό άγχος στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής;¹



Έχουν γίνει αρκετές πρόσφατες μελέτες και έρευνες οι οποίες έχουν επισημάνει το θέμα του χρηματοοικονομικού άγχους στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής. Ακολουθούν μερικά βασικά ευρήματα:

1. Σύμφωνα με έρευνα του 2021 που διεξήχθη από το National Endowment for Financial Education (NEFE), **9 στους 10 Αμερικανούς πολίτες** ανέφεραν ότι ένιωσαν άγχος ή ανησυχία σχετικά με τα προσωπικά τους χρηματοοικονομικά κατά την διάρκεια της πανδημίας.
2. Η Ομοσπονδιακή Τράπεζα της Νέας Υόρκης ανέφερε το 2020 ότι το χρέος των νοικοκυριών στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής είχε φτάσει στο νέο υψηλό των 14,56 τρισεκατομμυρίων δολαρίων το τρίτο τρίμηνο, με αυξήσεις στο χρέος των στεγαστικών δανείων και των δανείων αγοράς αυτοκινήτου.



Ποια είναι τα πιο πρόσφατα ευρήματα σχετικά με το χρηματοοικονομικό άγχος στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής;₂



3. Μια έρευνα του 2020 από την Bankrate διαπίστωσε ότι το **60% των Αμερικανών πολιτών** δεν είχε αρκετές αποταμιεύσεις για να καλύψει μια απροσδόκητη δαπάνη ύψους 1.000 δολαρίων.

4. Ο Δείκτης Χρηματοοικονομικού Άγχους για το 2021 από το WalletHub διαπίστωσε ότι το επίπεδο χρηματοοικονομικού άγχους του μέσου Αμερικανού πολίτη ήταν 34,9 μονάδες, σημαντικά αυξημένο από τις 30,2 μονάδες το 2020. Αυτή η αύξηση αποδόθηκε στον αντίκτυπο της πανδημίας τόσο στην οικονομία συνολικά όσο και στα προσωπικά χρηματοοικονομικά των πολιτών.



Ποια είναι τα πιο πρόσφατα ευρήματα σχετικά με το χρηματοοικονομικό άγχος στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής;₃



5. Μια έρευνα του 2021 από το Employee Benefit Research Institute διαπίστωσε ότι **μόνο το 39% των εργαζομένων** ήταν σίγουροι ότι θα είχαν αρκετά χρήματα για να συνταξιοδοτηθούν άνετα.

Συνολικά, αυτά τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι το χρηματοοικονομικό άγχος είναι ένα σημαντικό ζήτημα για πολλούς Αμερικανούς πολίτες, με τις **κύριες ανησυχίες να αναφέρονται σχετικά με το χρέος, τις αποταμιεύσεις, τη συνταξιοδότηση και τον αντίκτυπο της πανδημίας στα προσωπικά χρηματοοικονομικά.**

Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν την ανάγκη για τα άτομα και τα νοικοκυριά να δώσουν προτεραιότητα στη χρηματοοικονομική εκπαίδευση, τον προϋπολογισμό και τον ορθό χρηματοοικονομικό προγραμματισμό, με σκοπό να βοηθήσουν στην άμβλυνση του χρηματοοικονομικού άγχους και στην επίτευξη μακροπρόθεσμης χρηματοοικονομικής σταθερότητας.



Ποια είναι τα πιο πρόσφατα ευρήματα σχετικά με το χρηματοοικονομικό άγχος στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής;4



6. Σύμφωνα με την τελευταία έρευνα της American Psychological Association με τίτλο «Stress in America» (2023), η οποία διεξάγεται ετησίως σε εθνική κλίμακα, το ποσοστό των Αμερικανών πολιτών που είχαν βιώσει χρηματοοικονομικό άγχος τον τελευταίο μήνα άγγιζε το **72%**.

7. Επίσης, σύμφωνα με έρευνα της PWC (2023), το **44% των εργαζομένων** παραδέχθηκαν ότι ανησυχούν για τα προσωπικά τους χρηματοοικονομικά προβλήματα όσο βρίσκονται στον εργασιακό χώρο, με αποτέλεσμα να αποσπώνται από τα καθήκοντά τους, ενώ με βάση την ίδια έρευνα, το **40% των Αμερικανών** ανέφεραν ότι τον τελευταίο χρόνο, το χρηματοοικονομικό άγχος είχε αρνητικό αντίκτυπο στην οικογενειακή τους ευημερία.



Ποια είναι τα πιο πρόσφατα ευρήματα σχετικά με το χρηματοοικονομικό άγχος στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής;⁵



8. Έρευνα της Ipsos (2024) έδειξε ότι για **1 στους 3 Αμερικανούς (34%)**, τα χρήματα αποτελούν αιτία σύγκρουσης στις σχέσεις τους, ποσοστό το οποίο σκαρφαλώνει στο **47%** για τα άτομα ηλικίας 18-24.

9. Σύμφωνα με το National Library of Medicine και μία έρευνα που διεξήχθη από το Institute for Divorce Financial Analysis, το **37% των διαζευγμένων ενηλίκων** θεωρούσαν τα χρηματοοικονομικά προβλήματα ως αιτία του διαζυγίου τους.



Ποια είναι τα πιο πρόσφατα ευρήματα σχετικά με το χρηματοοικονομικό άγχος στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής;₆



10. Εξίσου ενδιαφέρον είναι το εύρημα της έρευνας που διεξήγαγε η Bank of America (2023), σύμφωνα με το οποίο **μόλις το 42% των εργαζομένων** χαρακτήριζαν το επίπεδο της χρηματοοικονομικής τους ευημερίας ως καλό η άριστο. Να σημειωθεί ότι πρόκειται για το χαμηλότερο ποσοστό από το 2010.

11. Σύμφωνα με την Bankrate (2023), το **52% των Αμερικανών** ισχυρίζονταν ότι τα χρηματοοικονομικά προβλήματα είχαν αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική τους υγεία, με το αντίστοιχο ποσοστό έναν χρόνο πριν να βρίσκεται στο **42%**, ενώ το **29% των ενηλίκων** θεωρούσαν ότι ο αρνητικός αντίκτυπος των χρηματοοικονομικών προβλημάτων στην ψυχική τους υγεία οφειλόταν στην έλλειψη σταθερού εισοδήματος ή επαγγελματικής εξασφάλισης.



Ποια είναι τα πιο πρόσφατα ευρήματα σχετικά με το χρηματοοικονομικό άγχος στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής;



Τέλος, από την ίδια έρευνα απορρέει ότι το **46% των γυναικών** αισθάνονταν ότι τα χρήματα είχαν αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική τους υγεία, σε σχέση με το αντίστοιχο **38% των ανδρών**.

12. Αξίζει να σημειωθεί ότι, σύμφωνα με έρευνα των CNBC & SurveyMonkey, το **61% των εργαζομένων στην Αμερική** ζουν κάθε μήνα περιμένοντας τον επόμενο μισθό!

13. Βάσει έρευνας που διεξήχθη από το Transamerica Institute (2023), το **77% των εργαζομένων** θεωρούν ότι τα προγράμματα χρηματοοικονομικής ευημερίας αποφέρουν σημαντικά οφέλη.



Ποια είναι τα πιο πρόσφατα ευρήματα σχετικά με το χρηματοοικονομικό άγχος στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής;⁸



14. Εντύπωση προκαλεί το γεγονός ότι, σύμφωνα με έρευνα της Bankrate (2024), το **47% των ατόμων της γενιάς X** χρωστούν περισσότερα χρήματα λόγω ανεξόφλητων λογαριασμών πιστωτικών καρτών απ' ότι έχουν σε αποταμιεύσεις!

15. Επίσης, σύμφωνα με έρευνα της LendingTree (2023), το **57% των Αμερικανών** ανέφεραν πως αισθάνονταν χρηματοοικονομικό άγχος λόγω του χρέους που είχε συσσωρευτεί κατά την εορταστική περίοδο των Χριστουγέννων.

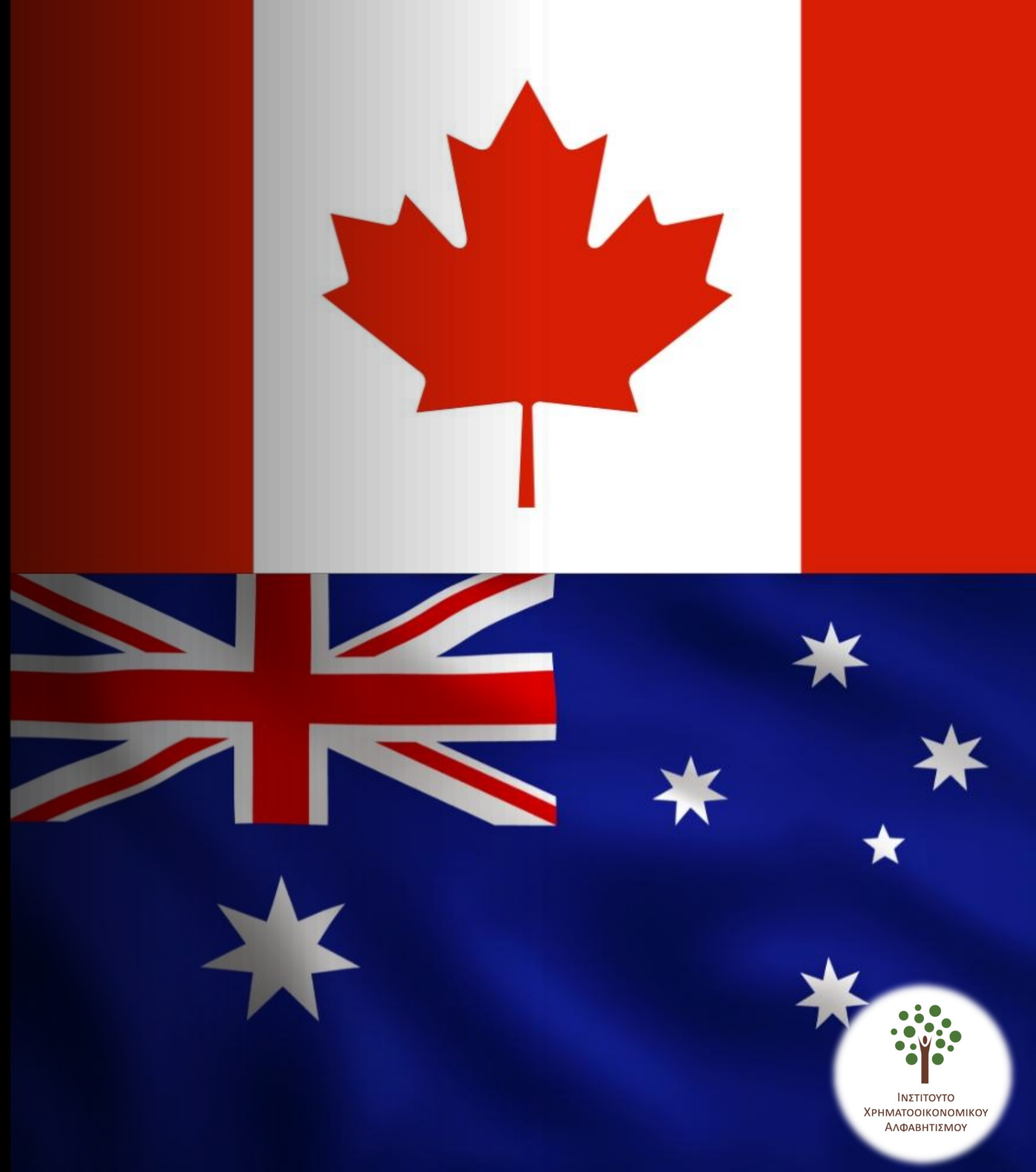
16. Τέλος, έρευνα του Ohio State University (2020) έδειξε ότι το **74% των φοιτητών/τριών** βίωναν χρηματοοικονομικό άγχος που απέρρεε από την γενικότερη διαχείριση της οικονομικής τους κατάστασης.





Ποια είναι τα πιο πρόσφατα ευρήματα σχετικά με το χρηματοοικονομικό άγχος στον Καναδά και στην Αυστραλία;

Εφαρμοσμένη συμβουλευτική για τα άτομα και τα νοικοκυριά



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ
ΑΛΦΑΒΗΤΙΣΜΟΥ

Ποια είναι τα πιο πρόσφατα ευρήματα σχετικά με το χρηματοοικονομικό άγχος στον Καναδά και στην Αυστραλία;₁



Έχουν διεξαχθεί αρκετές μελέτες στον Καναδά και στην Αυστραλία οι οποίες έχουν επίσης τονίσει το θέμα του χρηματοοικονομικού άγχους. Ακολουθούν μερικά βασικά ευρήματα ανά χώρα:

Καναδάς:

1. Μια έρευνα του 2020 από την Canadian Payroll Association διαπίστωσε ότι το 43% των Καναδών εργαζομένων ανέφεραν ότι ζουν από μισθό σε μισθό.



Ποια είναι τα πιο πρόσφατα ευρήματα σχετικά με το χρηματοοικονομικό άγχος στον Καναδά και στην Αυστραλία;₂



2. Μια έρευνα του 2019 από την Financial Consumer Agency του Καναδά διαπίστωσε ότι το 44% των Καναδών πολιτών αισθάνονταν άγχος για τα οικονομικά τους και το 46% δεν ήταν σίγουροι για την ικανότητά τους να αντιμετωπίσουν πιθανά απροσδόκητα έξοδα.

3. Μια έρευνα του 2020 από την Manulife Bank διαπίστωσε ότι το 40% των Καναδών πολιτών αισθάνονταν ότι τα επίπεδα του χρέους τους αυξάνονταν και το 23% ανέφεραν ότι δεν ήταν σε θέση να τα βγάλουν πέρα.



Ποια είναι τα πιο πρόσφατα ευρήματα σχετικά με το χρηματοοικονομικό άγχος στον Καναδά και στην Αυστραλία;₃



Αυστραλία:

1. Μια έρευνα του 2021 από την Financial Planning Association της Αυστραλίας διαπίστωσε ότι το 59% των Αυστραλών πολιτών ανέφεραν ότι αισθάνονται άγχος για τα οικονομικά τους, με το 44% να αναφέρουν το κόστος ζωής ως την κύρια πηγή του άγχους τους.
2. Μια έκθεση του 2020 από την National Debt Helpline διαπίστωσε ότι υπήρξε αύξηση κατά 29% στη ζήτηση για υπηρεσίες χρηματοοικονομικής συμβουλευτικής στην Αυστραλία κατά την διάρκεια της πανδημίας.



Ποια είναι τα πιο πρόσφατα ευρήματα σχετικά με το χρηματοοικονομικό άγχος στον Καναδά και στην Αυστραλία;₄



3. Μια έρευνα του 2019 από την ME Bank διαπίστωσε ότι το 43% των Αυστραλών πολιτών ανέφεραν ότι ζουν από μισθό σε μισθό και το 25% ανέφεραν ότι είχαν λιγότερα από 1.000 δολάρια σε αποταμιεύσεις.

Συνολικά, αυτά τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι το χρηματοοικονομικό άγχος είναι αποτελεί ένα εξαιρετικά σημαντικό ζήτημα για πολλούς Καναδούς και Αυστραλούς πολίτες, με τις **κύριες ανησυχίες να αναφέρονται σχετικά με το χρέος, τις αποταμιεύσεις και το κόστος ζωής.**

Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν την ανάγκη για τα άτομα και τα νοικοκυριά να δώσουν προτεραιότητα στη χρηματοοικονομική εκπαίδευση, τον προϋπολογισμό και τον ορθό χρηματοοικονομικό προγραμματισμό, με σκοπό να βοηθήσουν στην άμβλυνση του χρηματοοικονομικού άγχους και στην επίτευξη μακροπρόθεσμης χρηματοοικονομικής σταθερότητας.





Ποια είναι τα πιο πρόσφατα ευρήματα σχετικά με το χρηματοοικονομικό άγχος στο Ηνωμένο Βασίλειο;

Εφαρμοσμένη συμβουλευτική για τα άτομα και τα νοικοκυριά



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ
ΑΛΦΑΒΗΤΙΣΜΟΥ

Ποια είναι τα πιο πρόσφατα ευρήματα σχετικά με το χρηματοοικονομικό άγχος στο Ηνωμένο Βασίλειο;₁



Έχουν επίσης πραγματοποιηθεί αρκετές μελέτες και έρευνες στο Ηνωμένο Βασίλειο που έχουν επισημάνει το θέμα του χρηματοοικονομικού άγχους. Ακολουθούν μερικά βασικά ευρήματα:

1. Μια έρευνα του 2021 από το StepChange Debt Charity διαπίστωσε ότι το 44% των ενηλίκων του Ηνωμένου Βασιλείου ανέφεραν ότι αισθάνονται χρηματοοικονομικά ευάλωτοι από την αρχή της πανδημίας και το 18% ανέφεραν ότι είχαν καθυστερήσει την πληρωμή τουλάχιστον ενός λογαριασμού ή μίας δόσης για την πιστωτική κάρτα τους.
2. Μια έρευνα του 2020 από το Money and Mental Health Policy Institute διαπίστωσε ότι το 72% των ενηλίκων στο Ηνωμένο Βασίλειο με προβλήματα ψυχικής υγείας ανέφεραν ότι αντιμετώπιζαν οικονομικές δυσκολίες ως αποτέλεσμα της κατάστασής τους.



Ποια είναι τα πιο πρόσφατα ευρήματα σχετικά με το χρηματοοικονομικό άγχος στο Ηνωμένο Βασίλειο;₂



3. Μια έρευνα του 2019 από την υπηρεσία Money Advice Service διαπίστωσε ότι 11,5 εκατομμύρια ενήλικες στο Ηνωμένο Βασίλειο είχαν λιγότερες από 100 στερλίνες σε αποταμιεύσεις και το 47% των ενηλίκων του Ηνωμένου Βασιλείου ανέφεραν ότι αισθάνονται άγχος για τα οικονομικά τους.

4. Η έρευνα Financial Lives Survey 2020 από την Financial Conduct Authority (FCA) διαπίστωσε ότι το 25% των ενηλίκων του Ηνωμένου Βασιλείου παρουσίαζαν χαμηλή χρηματοοικονομική ανθεκτικότητα και 14,2 εκατομμύρια ενήλικες είχαν χαρακτηριστικά ευαλωτότητας που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την ικανότητά τους να λαμβάνουν ενημερωμένες χρηματοοικονομικές αποφάσεις.



Ποια είναι τα πιο πρόσφατα ευρήματα σχετικά με το χρηματοοικονομικό άγχος στο Ηνωμένο Βασίλειο;₃



Συνολικά, αυτά τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι το χρηματοοικονομικό άγχος αποτελεί ένα σημαντικό ζήτημα για πολλούς ενήλικες στο Ηνωμένο Βασίλειο, με τις **κύριες ανησυχίες να αναφέρονται σχετικά με το χρέος, την αποταμίευση, την ψυχική υγεία και την ευαλωτότητα.**

Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν την ανάγκη για τα άτομα και τα νοικοκυριά να δώσουν προτεραιότητα στη χρηματοοικονομική εκπαίδευση, τον προϋπολογισμό και τον ορθό χρηματοοικονομικό προγραμματισμό, με σκοπό να βοηθήσουν στην άμβλυνση του χρηματοοικονομικού άγχους και στην επίτευξη μακροπρόθεσμης χρηματοοικονομικής σταθερότητας.

Επιπλέον, υπάρχει ανάγκη για πολιτικές και παρεμβάσεις που να αντιμετωπίζουν την χρηματοοικονομική ευαλωτότητα και να υποστηρίζουν όσους αντιμετωπίζουν οικονομικά προβλήματα.



Ο φαύλος κύκλος των οικονομικών προβλημάτων και των προβλημάτων ψυχικής υγείας

Τα προβλήματα ψυχικής υγείας δυσχεραίνουν την δυνατότητα του ατόμου να εργαστεί και να κερδίσει χρήματα, να τα διαχειριστεί και να τα ξοδέψει σωστά, καθώς επίσης και να ζητήσει βοήθεια για την αντιμετώπιση των προβλημάτων του.

**Προβλήματα
ψυχικής υγείας**

**Οικονομικά
προβλήματα**

Τα οικονομικά προβλήματα προκαλούν ανησυχία και άγχος, καταστάσεις οι οποίες οξύνονται μέσω των διαδικασιών ενημέρωσης και είσπραξης ληξιπρόθεσμων οφειλών, καθώς και λόγω της αδυναμίας εξασφάλισης των απαραίτητων για την αξιοπρεπή διαβίωση αγαθών.





Το 78% των πολιτών των ΗΠΑ ζει μήνα με τον μήνα και ένα εντυπωσιακό 69% έχει στην άκρη λιγότερο από 1000 δολάρια!

(μελέτη Career Building - Forbes 2019)



FINANCIAL ANXIETY AND STRESS IN THE U.S.

FINRA
Investor Education
FOUNDATION

GFLEC
GLOBAL FINANCIAL LITERACY
EXCELLENCE CENTER

A large share of Americans (adults ages 21 to 62) felt financially anxious and stressed even before the onset of the pandemic.

60%

indicated feeling anxious
when thinking about
their personal finances

STRESS

50%

reported feeling stressed
when discussing their
personal finances

Source: FINRA Foundation's National Financial Capability Study (2018)
Research support was provided by the FINRA Investor Education Foundation.



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ
ΑΛΦΑΒΗΤΙΣΜΟΥ

The COVID-19 pandemic has increased financial stress among American workers

39%



were financially stressed
before the pandemic

62%



are financial stressed
during the pandemic

79%

are worried about current
economic conditions

22%

have dipped into
their emergency
savings as a result
of the pandemic



Source: John Hancock 7th Annual Financial Stress Survey, John Hancock and Greenwald & Associates, 2020.



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ
ΑΛΦΑΒΗΤΙΣΜΟΥ

Financial stress comes at a cost to the employer

43%

of workers spend
time on their
finances at work



+

Absenteeism
due to financial
stress more than
doubled from
2019 to 2020*



=

Lost productivity
and absenteeism
due to financial
stress costs
employers

\$2,169

per employee,
per year

Source: John Hancock 7th Annual Financial Stress Survey, John Hancock and Greenwald & Associates, 2020.



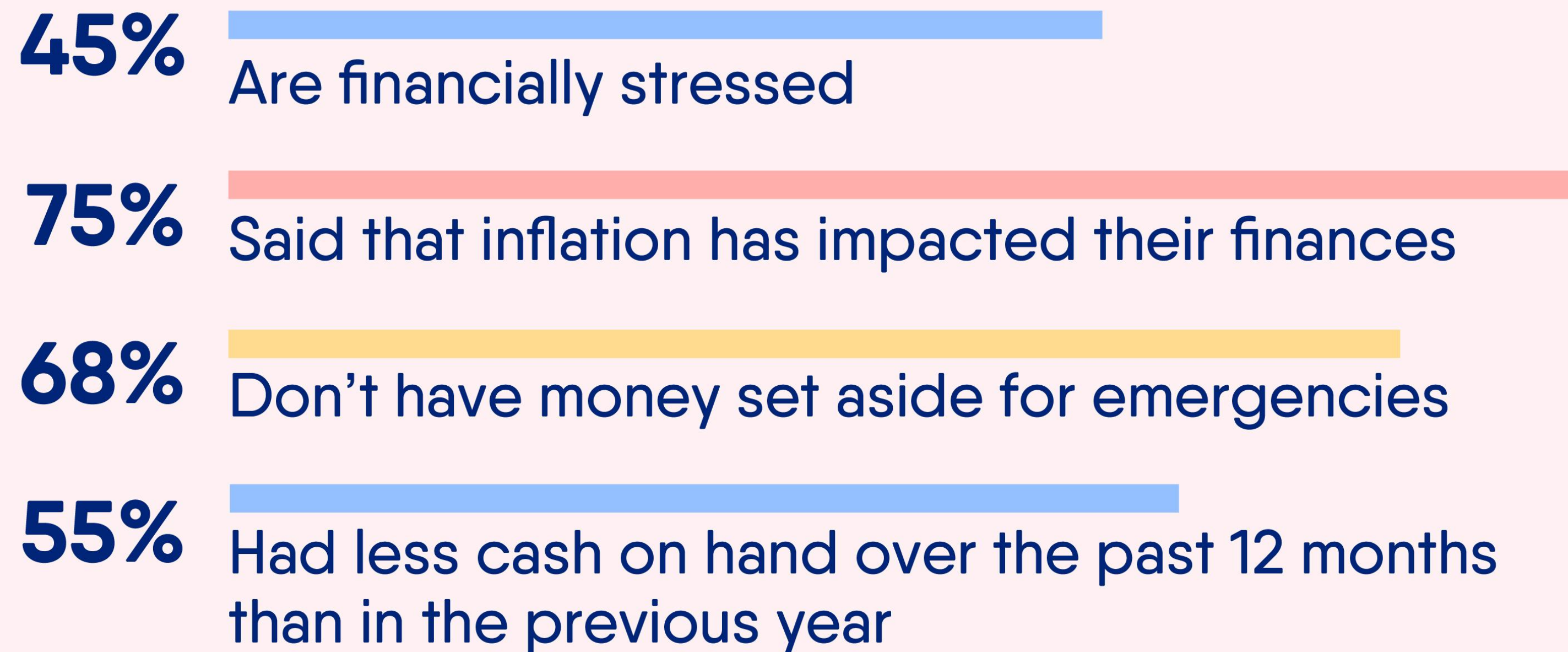
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ
ΑΛΦΑΒΗΤΙΣΜΟΥ



These numbers reflect the costs of financial stress based on annual wages of \$36,000 (the latest estimate of median wages in America, in line with what most frontline employees earn).

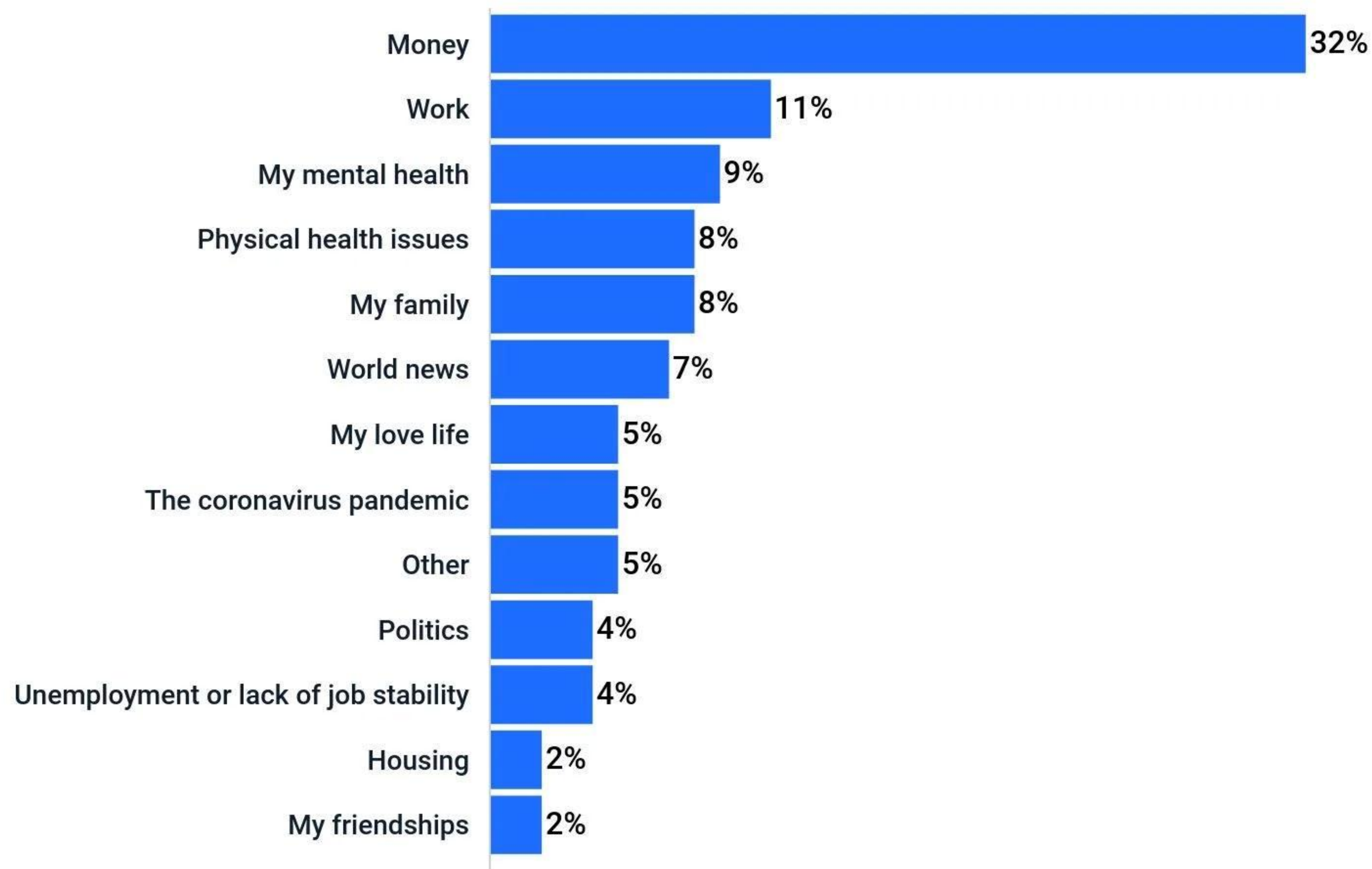
Salary Finance

% of working Americans who...



Source: Salary Finance, Inside the Wallets of Working Americans, 2022.

Americans' top sources of stress



Source: ValuePenguin survey of 1,537 consumers conducted March 17-24, 2022. Totals do not add to 100% due to rounding.





FINANCIAL STRESS INDEX

9/10

9 out of 10 Aussies avoid attending social functions due to financial stress

60%

More than 60% suffer health issues due to financial stress

65%

More than 65% of cases suffered from depression and/or anxiety due to financial issues

70%

About 70% faced sleeping issues due to financial stress

75%

More than 75% stated the financial crisis as a point of argument with their family or partner



Πως λοιπόν θα αντιμετωπίσουμε το χρηματοοικονομικό άγχος;

- Περιορίζοντας τα χρέη μας
- Αποταμιεύοντας
- Μειώνοντας τα έξοδά μας
- Δημιουργώντας ένα κεφάλαιο έκτακτης ανάγκης



Επτά τρόποι για να αντιμετωπίσετε το χρηματοοικονομικό άγχος σε δύσκολους καιρούς

**Δημιουργήστε έναν
προϋπολογισμό**

**Δημιουργήστε ένα
κεφάλαιο έκτακτης
ανάγκης**

**Μειώστε δραστικά
τα χρέη σας**



**Βρείτε θετικές
πτυχές της
καθημερινότητάς σας**

**Αναζητήστε βοήθεια
από εξειδικευμένους
χρηματοοικονομικούς
συμβούλους**

**Αλλάξτε τα καταναλωτικά
σας πρότυπα και
δημιουργήστε νέες πηγές
εισοδήματος**

**Θέστε
χρηματοοικονομικούς
και άλλους στόχους**





Πώς μπορούμε να μειώσουμε το χρηματοοικονομικό άγχος ενός νοικοκυριού;

Εφαρμοσμένη συμβουλευτική
για τα άτομα και τα νοικοκυριά



Πώς μπορούμε να μειώσουμε το χρηματοοικονομικό άγχος ενός νοικοκυριού;₁



Το χρηματοοικονομικό άγχος μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ευημερία ενός νοικοκυριού, επομένως είναι σημαντικό να λάβετε μέτρα για να το μειώσετε. Ακολουθούν ορισμένες στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του χρηματοοικονομικού άγχους για τα νοικοκυριά:

1. Δημιουργήστε έναν προϋπολογισμό: Ένας προϋπολογισμός μπορεί να βοηθήσει τα νοικοκυριά να διαχειριστούν τα χρήματά τους και να μειώσουν το χρηματοοικονομικό άγχος, παρέχοντας μια σαφή εικόνα των εσόδων και των εξόδων. Ενθαρρύνετε τα νοικοκυριά να δημιουργήσουν έναν προϋπολογισμό που δίνει προτεραιότητα στις βασικές δαπάνες και επιτρέπει την αποταμίευση και την αποπληρωμή του χρέους.



Πώς μπορούμε να μειώσουμε το χρηματοοικονομικό άγχος ενός νοικοκυριού;₂



2. Δώστε προτεραιότητα στην αποπληρωμή του χρέους:
Το υπερβολικό χρέος μπορεί να αποτελέσει σημαντική πηγή χρηματοοικονομικού άγχους. Ενθαρρύνετε τα νοικοκυριά να δώσουν προτεραιότητα στην αποπληρωμή του χρέους, ξεκινώντας από τα χρέη που έχουν αναλάβει με υψηλό επιτόκιο, και εξετάστε το ενδεχόμενο ενοποίησης/αναδιάρθρωσης των χρεών ή τη διαπραγμάτευση με τους δανειστές για τη μείωση του ύψους των τακτικών δόσεων για την αποπληρωμή τους.

3. Δημιουργήστε ένα κεφάλαιο έκτακτης ανάγκης:
Ένα κεφάλαιο έκτακτης ανάγκης μπορεί να παρέχει ένα δίκτυ ασφαλείας σε περιόδους χρηματοοικονομικού άγχους. Ενθαρρύνετε τα νοικοκυριά να δημιουργήσουν ένα κεφάλαιο έκτακτης ανάγκης που μπορεί να καλύψει τις δαπάνες τουλάχιστον τριών έως έξι μηνών.



Πώς μπορούμε να μειώσουμε το χρηματοοικονομικό άγχος ενός νοικοκυριού;₃



4. Αναζητήστε τις κατάλληλες υπηρεσίες χρηματοοικονομικής συμβουλευτικής ή χρηματοοικονομικής εκπαίδευσης:

Η χρηματοοικονομική συμβουλευτική ή η χρηματοοικονομική εκπαίδευση μπορεί να βοηθήσει τα νοικοκυριά να αναπτύξουν τις δεξιότητες και τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για την αποτελεσματική διαχείριση των χρημάτων τους και τη μείωση του χρηματοοικονομικού άγχους.

5. Μειώστε τις περιττές δαπάνες: Ενθαρρύνετε τα νοικοκυριά να αξιολογήσουν τα έξοδά τους και να εντοπίσουν τομείς στους οποίους μπορούν να τα περικόψουν. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη μείωση των δαπανών για μη απαραίτητα αγαθά, ή ακόμα και την εξεύρεση τρόπων για εξοικονόμηση σε βασικούς τομείς, όπως η στέγαση ή η μεταφορά.



Πώς μπορούμε να μειώσουμε το χρηματοοικονομικό άγχος ενός νοικοκυριού;₄



6. Αυξήστε το εισόδημα: Η αύξηση του εισοδήματος μπορεί να βοηθήσει τα νοικοκυριά να μειώσουν το χρηματοοικονομικό άγχος παρέχοντας ένα μεγαλύτερο χρηματοοικονομική ασφάλεια. Ενθαρρύνετε τα νοικοκυριά να εξερευνήσουν ευκαιρίες για να αυξήσουν το εισόδημά τους, όπως η ανάληψη εργασίας μερικής απασχόλησης ή η έναρξη κάποιας επιχειρηματικής δραστηριότητας.

7. Εξασκήστε την αυτοφροντίδα: Το χρηματοοικονομικό άγχος μπορεί να επηρεάσει την ψυχική και σωματική υγεία των ατόμων, επομένως είναι σημαντικό να εξασκείτε την αυτοφροντίδα. Ενθαρρύνετε τα νοικοκυριά να δώσουν προτεραιότητα σε συνήθειες δραστηριότητες αυτοφροντίδας, όπως η σωματική άσκηση και η αφιέρωση χρόνου στα αγαπημένα τους πρόσωπα.



Πώς μπορούμε να μειώσουμε το χρηματοοικονομικό άγχος ενός νοικοκυριού;₅



Συνολικά, η μείωση του χρηματοοικονομικού άγχους για τα νοικοκυριά περιλαμβάνει τη δημιουργία προϋπολογισμού, την απόδοση προτεραιότητας στην αποπληρωμή του χρέους και στην αποταμίευση για έκτακτες ανάγκες, την αναζήτηση χρηματοοικονομικής εκπαίδευσης ή χρηματοοικονομικής συμβουλευτικής, την μείωση των περιττών δαπανών, την αύξηση του εισοδήματος και την εξάσκηση της αυτοφροντίδας.

Λαμβάνοντας αυτά τα βήματα, τα νοικοκυριά μπορούν να βελτιώσουν την χρηματοοικονομική τους ευημερία και να μειώσουν τον αντίκτυπο του χρηματοοικονομικού άγχους στη ζωή τους.

