Materiał prasowy, 04.03.2024 r.

**Aż 35% Polaków przyznaje, że problemy finansowe mają wpływ na ich zdrowie psychiczne**

**Problemy finansowe to nie tylko kwestia pieniędzy, ale także zdrowia psychicznego. Badania pokazują, że długi, opóźnienia w płatnościach, brak płynności i niski poziom oszczędności mają negatywny wpływ na samopoczucie, poczucie własnej wartości, zdolność radzenia sobie ze stresem oraz ryzyko depresji i lęków.   
Z najnowszego raportu European Conumer Payment Report Pulse 2024, przygotowanego przez Intrum wynika, że aż 38% badanych odczuło negatywne skutki psychiczne spowodowane troską o finanse osobiste   
i koniecznością opłacenia rachunków. Dziś przyglądamy się, jak sytuacja ekonomiczna konsumentów wpływa na ich zdrowie psychiczne, jakie są najczęstsze przyczyny i skutki problemów finansowych, oraz co można zrobić, aby poprawić swoją kondycję finansową i przez to również psychiczną. Badania mówią jasno, że aż 35% Polaków pytanych przez Intrum stwierdziło, że problemy finansowe mają wpływ na ich zdrowie psychiczne.**

**Sytuacja ekonomiczna konsumentów w Europie**

Według raportu European Consumer Payment Report Pulse 2024, opracowanego przez Intrum, sytuacja ekonomiczna konsumentów w Europie jest zróżnicowana i w dużej części mało optymistyczna. Niemal połowa badanych (46%) przyznaje, że ich zdaniem, pod kątem finansowym, będą mieli gorzej niż swoi rodzice. Problemy finansowe dotykają dużej części europejskich konsumentów, a ich wpływ na zdrowie psychiczne jest znaczący.

*-**Analiza naszego raportu wyraźnie pokazuje, jak głęboko stres finansowy wpływa na zdrowie psychiczne konsumentów. Jedynie 46% badanych Europejczyków twierdzi, że żyje bez stresu związanego z pieniędzmi. Edukacja w zakresie zarządzania budżetem oraz dostępność środków wsparcia w sytuacjach kryzysowych to kluczowe kroki   
w zapobieganiu negatywnym skutkom stresu finansowego. Dlatego w Intrum każdego dnia dbamy o zwiększanie świadomości finansowej –*zauważa **ekspertka Intrum, Magdalena Bernatowicz.**

**Przyczyny i skutki problemów finansowych**

Problemy finansowe mogą mieć różnorodne korzenie, wynikające zarówno z indywidualnych decyzji, jak   
i zewnętrznych czynników. Niskie dochody lub utrata pracy, nieprzewidziane wydatki, zbyt wysokie zobowiązania, brak planowania finansowego czy nadmierne korzystanie z kredytów – to tylko niektóre z czynników prowadzących do trudności finansowych. Skutki są jednak daleko idące. Spośród badanych w raporcie ECPR Pulse 2024, którzy stwierdzili, że problemy finansowe mają wpływ na ich zdrowie psychiczne aż **76%** przyznało, że troska o pieniądze nadwyręża ich bliskie relacje.

Skutki problemów finansowych są równie zróżnicowane i dotkliwe. Obniżenie jakości życia i zadowolenia, pogorszenie relacji społecznych, izolacja, utrata poczucia kontroli, wzrost poziomu stresu i frustracji – to tylko wierzchołek góry lodowej.

- *Widzimy, że trudności finansowe mają różnorodne źródła, ale ich wpływ na zdrowie psychiczne jest poważny. Istotne jest, aby społeczeństwo, instytucje finansowe oraz jednostki podejmowały działania zaradcze, zapewniając wsparcie psychologiczne, edukacyjne i finansowe dla osób borykających się z trudnościami finansowymi. Tylko poprzez kompleksowe podejście możemy rzeczywiście pomóc w łagodzeniu skutków problemów finansowych   
i poprawie jakości życia wielu osób* –dodaje **Magdalena Bernatowicz, ekspertka Intrum.**

**Co można zrobić, aby poprawić swoją sytuację finansową i psychiczną?**

Istnieje szereg skutecznych sposobów, które można zastosować w celu poprawy zarówno sytuacji finansowej, jak   
i zdrowia psychicznego, w zależności od stopnia i rodzaju problemów.

Analiza dochodów i wydatków stanowi pierwszy krok ku zrozumieniu własnej sytuacji finansowej. Sporządzenie bilansu pozwala na identyfikację obszarów, w których można zaoszczędzić lub zwiększyć dochody. Stworzenie budżetu domowego umożliwia świadome zarządzanie finansami oraz planowanie wydatków, co może prowadzić do ustalenia spłaty długów.

Skorzystanie z porady finansowej lub pomocy prawnej może być pomocne w znalezieniu optymalnych rozwiązań dla indywidualnej sytuacji. Negocjacje z wierzycielami mogą prowadzić do uzyskania ulgi lub umorzenia części długów, co znacząco zmniejsza obciążenie finansowe. Korzystanie z programów wsparcia finansowego lub ulg podatkowych może pomóc w złagodzeniu trudności, a poszukiwanie dodatkowych źródeł dochodu lub możliwości rozwoju zawodowego może przyczynić się do poprawy stabilności.

*- Podczas gdy poprawa sytuacji finansowej może wydawać się kluczowa, nie wolno zapominać o równie ważnym aspekcie, jakim jest zdrowie psychiczne. Dbanie o nie jest niezwykle istotne, gdyż może pomóc w redukcji stresu, poprawie nastroju oraz podniesieniu samooceny. Osiągnięcie równowagi między zarządzaniem finansami a dbaniem o swoje zdrowie psychiczne jest kluczowym elementem zapewnienia sobie lepszej jakości życia. Dlatego zachęcamy do podejmowania świadomych działań w obu tych obszarach, korzystając z dostępnych metod wsparcia oraz zasobów, aby osiągnąć spełnienie i stabilność emocjonalną* – podsumowuje **ekspertka Intrum, Magdalena Bernatowicz.**