

## 照顧自己

當我們過度憂慮自己花費模式帶給我們的負擔時，我們的身心健康都會受到負面影響、令我們難以有動力作出正面改變。我們可從留意自己的心情和行爲變化出發，逐步控制和改變，防止問題惡化。有需要時，我們應接受關心自己的人的協助。



如欲了解更多有關思覺失調的資訊及本計劃，請瀏覽 [www.jcwow.org](http://www.jcwow.org)

電郵地址  
[info@jcwow.org](mailto:info@jcwow.org)

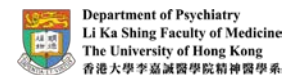
查詢電話  
3917 9559



捐助機構



主辦機構



賽馬會思妍婦女精神健康計劃  
Jockey Club Mental Wellness  
Project for Women

# 理財 與 精神健康

協辦機構



Early Psychosis Foundation  
思覺基金會





## 財政與生活帶來的壓力

經濟環境不明朗與貧窮、失業、投資失利、破產等問題息息相關。除了都市生活步伐急速、污染日漸明顯外，人們亦有生活方式轉變、工作時數又長又不固定的問題出現。這些負面因素為生活添加財政和心理壓力，如欠缺支援的社交網絡，長遠而言人們患上抑鬱症和焦慮症等情緒病、自殘及自殺的風險就會大大增加。

精神不穩令人控制自己消費的能力大大降低。情緒十分高漲或興奮的人、甚至在精神病患者踏入躁狂期時，很有可能會出於衝動而大肆揮霍。另外，心情低落的人或者抑鬱症患者也會不合理地花費、令自己心情變好。可惜，這些良好的感覺十分短暫，隨之而來很有可能是後悔及擔憂財政狀況更緊拙。

## 心理狀況與欠債

英國的大學研究發現，欠債人士患上精神病（普遍例子包括抑鬱症、焦慮症及思覺失調）的機會比其他人高三倍。此外，欠債亦與酗酒、吸毒、自殺等問題有密切關係。

## 精神健康能影響你的理財技巧。我們可嘗試回答以下問題、了解自己的理財模式。

- 你何時及為何花錢？
- 談及金錢時，什麼情形會令你精神狀況惡化？是跟別人討論入不敷支，與他人因數目不符而對質，還是其他情形呢？



## 如你發現自己精神狀態不穩時會揮霍的話，可嘗試以下方法：

- 告誡自己，不要即時購買自己感興趣的貨品，給自己設一個冷靜期（例如三天），假若自己之後仍對該貨品有強烈欲望才下決定
- 進行其他自己享受的事情，分散注意力
- 與親友傾訴有關問題，令他們多加留意你有再消費的跡象及衝動
- 令網上消費的難度上升，例如取消網上已儲存的信用卡資料、將信用卡交托信任的人代為保管、將它們收藏於難以觸及的地方
- 如果網上消費仍成為心癮，可考慮取消信用卡服務

