



Consequências negativas do estresse financeiro



Ansiedade, depressão e, até mesmo, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).

Sensação contínua de incerteza, o que gera desamparo e desespero e ocasiona pensamentos negativos persistentes, insônia, irritabilidade e ataques de pânico.

Tensões entre parceiros, familiares e amigos, muitas vezes resultando em conflitos e isolamento social. As pessoas podem se sentir envergonhadas ou inadequadas por não conseguirem atender às expectativas financeiras, o que agrava ainda mais os problemas de saúde mental.



Não é só um problema financeiro. É saúde mental.

A instabilidade financeira pode ser uma consequência de instabilidades psicológicas e/ou sociais. Por isso, diagnosticar a causa não é simples. É preciso enxergar todo o contexto para compreender a melhor forma de sair desta situação. Às vezes é necessário atuar no comportamento ou nos gatilhos decisórios para iniciar uma mudança.

De qualquer maneira, o mais importante é evitar estratégias de enfrentamento negativas, como briga, isolamento ou atribuir a culpa a alguém.

Buscar apoio emocional, compartilhar preocupações e contar com a ajuda de amigos e familiares pode ser um bom início para o fim deste ciclo negativo.

