

TIỀN BẠC GÂY HẠI CHO SỨC KHỎE

Những mối lo lắng về tiền bạc ảnh hưởng xấu đối với sức khỏe theo nhiều cách hơn bạn có thể tưởng tượng. Một nghiên cứu mới đây cho thấy, nguy cơ gặp phải các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng tăng mạnh với những cá nhân thường xuyên lo lắng với các vấn đề tài chính.

Những mối lo lắng về tiền bạc ảnh hưởng xấu đối với sức khỏe theo nhiều cách hơn bạn có thể tưởng tượng. Một nghiên cứu mới đây cho thấy, nguy cơ gặp phải các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng tăng mạnh với những cá nhân thường xuyên lo lắng với các vấn đề tài chính.

Dù không ngạc nhiên khi nguồn gốc chính gây ra trầm cảm ở nhiều người là tiền bạc, song nghiên cứu này gây bất ngờ bởi mức độ nguy hiểm của những mối lo tiền bạc. Theo các nhà nghiên cứu, những người thường xuyên nghĩ ngợi về các khoản nợ phải trả có nguy cơ lên những cơn đau tim cao gấp 2 lần người bình thường.

Căng thẳng do tiền bạc.

Cuộc khảo sát do hãng tin AP và AOL còn chỉ ra rằng:

- Loét dạ dày và các vấn đề về đường tiêu hóa ở người bị căng thẳng bởi tiền bạc là 27% so với 8% những người bình thường.
- Đau đầu hoặc đau nửa đầu với người lo lắng về khả năng tài chính của mình là 44% so với 4% những người không lo lắng.
- Mắc chứng trầm cảm do tiền bạc là 23% so với 4%.
- Khả năng căng cơ bắp, đau lưng thấp khớp gấp ở cá nhân hay căng thẳng cao hơn 65% với người không căng thẳng.

Tuy nhiên, có một cách dễ dàng để tránh các vấn đề sức khỏe gây ra bởi lo lắng về tài chính. Các nhà khoa học cho hay, vai trò tích cực của việc lập kế hoạch và hiểu rõ khả năng tài chính giúp giảm căng thẳng và tự tin hơn trong lĩnh vực này.

Theo viện nghiên cứu TIAA-CREF, những người càng có nhiều kiến thức về tài chính sẽ càng có kế hoạch tốt hơn cho tuổi già. Ngoài ra, tham dự một khóa học về quản lý tài chính giúp tăng khả năng kiểm soát tiền bạc của ta lên 25%, theo cuộc khảo sát gần đây của tờ Metlife.