Когда денег впритык

Как справляться с денежными переживаниями и не терять уважение к себе

Виктор Плавский

Виктор Плавский

Когда денег впритык. Как справляться с денежными переживаниями и не терять уважение к себе

«Автор»
2026

Плавский В.

Когда денег впритык. Как справляться с денежными переживаниями и не терять уважение к себе / В. Плавский — «Автор», 2026

Можно покупать только нужное и всё равно не знать, на что жить дальше. Особенно если заказы закончились, оплату задерживают, работы пока нет или больше работать не позволяют здоровье и забота о близких.В этой книге я разбираю, что делать, когда денежные трудности сопровождаются стыдом, ссорами и страхом за будущее. Как понять, на что не хватает сейчас? Что спросить у заказчика, который не платит? Как сказать друзьям «мне дорого», попросить помощи и поговорить с близким об общих расходах? И сколько на самом деле останется от предложенной подработки?Здесь есть бытовые примеры, простые расчёты, пять схем и заготовки для разговоров. Все истории вымышлены. Я не обещаю, что после чтения появится заработок или пройдёт тревога. Мы посмотрим, что вы можете выяснить и попробовать — без требования терпеть ещё немного и без обвинений в том, что вы плохо стараетесь.

© Плавский В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Если вы устали думать о деньгах 5
Часть первая. Что нужно сейчас и на что можно рассчитывать 7
Глава 1. Деньги заканчиваются. На что жить дальше? 7
Есть ли дата, на которую можно рассчитывать 7
Сколько есть и что нужно оплатить 8
Одинаковый остаток может означать разное 8
Когда поступления пока не предвидится 9
Как попросить о том, что нужно сейчас 9
Когда предлагают взаймы 10
Если обратиться к близким нельзя 10
Что можно оставить нерешённым сегодня 11
Глава 2. Деньги посчитаны, а спокойнее не становится 12
Какой ответ вы сейчас ищете 12
Когда проверка действительно нужна 12
Когда пересчёт ничего не меняет 13
Когда снова смотреть расчёт 13
Когда тревожит чужая новость 14
Если в семье одному спокойнее, чем другому 14
Если расчёты занимают почти весь день 14
Глава 3. Опять не хватило на обычный месяц 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Виктор Плавский
Когда денег впритык. Как справляться с денежными переживаниями и не терять уважение к себе

Если вы устали думать о деньгах

Можно не покупать ничего лишнего и всё равно тревожиться о деньгах. Считать остаток, выбирать подешевле, откладывать нужное, а потом услышать совет внимательнее следить за расходами. Будто вы до этого не пробовали.

Можно зарабатывать неплохо, но не знать, когда придёт следующая оплата. В один месяц кажется, что теперь получится выдохнуть, в другой опять страшно покупать обычные продукты. И трудно объяснить, почему при таком доходе вы не чувствуете себя обеспеченным человеком.

А можно сейчас совсем не иметь заработка. Работа закончилась, заказов нет, здоровье или забота о близком не позволяют продолжать прежнюю нагрузку. Тогда разговор о финансовом спокойствии способен раздражать уже своим названием. Какое спокойствие, если непонятно, на что жить?

Я начну с простого: иногда денег действительно не хватает. Даже если вы всё посчитали, отказались от лишнего и стараетесь как можете. Бывает, приходится выбирать между двумя нужными покупками или откладывать то, что давно пора сделать. От совета «относитесь к деньгам легче» в такой момент хочется только отвернуться.

Сама нехватка — ещё не всё. Бывает стыдно сказать друзьям, что встреча слишком дорогая. После покупки лекарства думаешь: может, стоило потерпеть? Из-за продуктов начинается ссора, хотя оба устали и оба стараются. А потом уже кажется, что дело в тебе: «Другие как-то живут, а у меня опять не получается».

Об этом тоже стоит поговорить. Я хочу помочь вам разобраться, что сейчас можно сделать, у кого попросить помощи и как объясниться с близкими. На себя и без того хватает забот — хочется хотя бы перестать ругать себя за каждую из них.

Я не обещаю заработок и не могу заочно решить, стоит ли вам брать кредит или какая помощь положена вашей семье. В книге разберём обычные житейские случаи: что можно выяснить, у кого спросить, что попробовать. Иногда понадобится помощь специалиста.

В расчётах — вымышленные суммы, а не совет прожить на них в вашем городе. Они помогут увидеть, сколько из остатка уже понадобится на еду, чем обещанная оплата отличается от полученной и почему разовой помощи иногда мало.

Персонажи и разговоры тоже вымышлены. Это не рассказы о моих клиентах или знакомых. Вы можете узнать в них себя, но вам не нужно поступать так же: даже одна другая деталь способна многое изменить.

Читать можно с того места, которое сейчас нужнее. Если не хватает на ближайшие дни, начните с первой главы. Если деньги уже посчитаны, а вы снова возвращаетесь к ним мыслями, возможно, пригодится вторая. Общие расходы, неловкие приглашения и просьбы о помощи разобраны в середине книги. Нерегулярному заработку и пределам нагрузки посвящена последняя часть.

Не нужно пробовать всё подряд. Возможно, сейчас вам пригодится одна фраза для разговора или ответ на один вопрос. В конце книги есть короткие заготовки: можно взять нужную

и сказать по-своему. Ничего распечатывать, заполнять каждый день или сдавать на проверку не придётся.

Я не жду, что к концу книги вы перестанете беспокоиться. Можно по-прежнему злиться и не знать, что будет дальше. Это не мешает попросить о помощи или обсудить оплату работы.

Для начала посмотрим на ближайшие дни. Сколько денег осталось? Что нужно купить или оплатить? Известно ли, когда появятся следующие деньги? На последний вопрос может пока не быть ответа. Мы будем учитывать и это.

Часть первая. Что нужно сейчас и на что можно рассчитывать

Глава 1. Деньги заканчиваются. На что жить дальше?

Бывает, до зарплаты остаётся неделя, и нужно понять, как её прожить. А бывает, никакой даты впереди нет. Новых заказов не появилось. Старый клиент обещает заплатить, но каждый раз переносит срок. Работа закончилась, а следующую ещё предстоит найти.

В первом случае можно хотя бы посчитать дни до поступления. Во втором даже вопрос «на сколько должно хватить?» ставит в тупик. Человек и рад бы ответить, но не знает. Ему приходится одновременно думать о сегодняшних покупках и искать, откуда вообще возьмутся деньги.

Если у вас сейчас так, совет «потерпите до следующего дохода» мало поможет. Возможно, ждать пока нечего. Посмотрим, что нужно купить или оплатить в ближайшие дни. А затем — где можно искать деньги или помощь.

Есть ли дата, на которую можно рассчитывать

За похожим «денег почти не осталось» могут стоять разные истории.

У одного человека известны сумма и день зарплаты. У другого работа выполнена, но заказчик пока не подтвердил оплату. Третий ещё не нашёл работу или заказ, поэтому никакой суммы к определённому дню никто не обещал. И даже у человека в найме может быть задержка, из-за которой привычная дата больше ничего не проясняет.

Что из этого похоже на вашу жизнь? Если вы не знаете, когда получите деньги, так и запишите. Назначать дату наугад не нужно.



Даже если неизвестно, когда будут деньги, можно посмотреть, что нужно купить и оплатить в ближайшие дни.

Если вам должны за сделанную работу, можно спросить: «Какую сумму и в какой день вы сможете перевести?» Ответ «скоро» пока ничего не проясняет. Деньги могут прийти, но купить на них продукты сегодня ещё нельзя.

Если заказов нет, спрашивать о дате оплаты не у кого. Тогда посмотрите хотя бы на ближайшие несколько дней: когда понадобятся продукты, лекарство, проездной? Не забудьте и о крупных платежах, которые скоро предстоят, например за жильё. Это поможет понять, с чем нужна помощь сейчас. Дату будущего заработка такой подсчёт, конечно, не подскажет.

Это похоже на отключение электричества. Можно проверить, на сколько хватит заряда телефона, но от этого не узнаешь, когда дадут свет. Так и с остатком денег: его полезно посчитать, даже если пока непонятно, когда удастся заработать.

Сколько есть и что нужно оплатить

Для начала хватит короткой заметки. Её можно сделать в телефоне, на клочке бумаги или вместе с человеком, которому вы доверяете. Восстанавливать все чеки за прошлый месяц не понадобится.

Сколько денег доступно сейчас? Что нужно оплатить или купить в ближайшие дни? Какой расход нельзя надолго отложить без серьёзных последствий? Если известна дата поступления, можно посмотреть расходы до неё. Если нет — начать с сегодняшнего дня и следующих нескольких дней, не забывая о более крупном платеже, который приближается.

Сначала посчитайте свои деньги: наличные и остатки на счетах, которыми вы можете воспользоваться. Кредитный лимит запишите отдельно. Эти деньги можно взять у банка, но потом придётся вернуть. [1]

Список необходимого у каждого будет свой. Доставка продуктов бывает удобством, а бывает способом получить еду, когда трудно выйти из дома. Дорога может быть нужна для работы, поиска заказа, учёбы или помощи близкому. Поэтому я не стану заранее решать, какая ваша трата лишняя.

Иногда, чтобы заработать, сначала нужно потратиться: на дорогу, связь, материалы. Прежде чем отдавать на это последние деньги, стоит уточнить условия заказа. Если человек пока только интересовался ценой, покупать для него материалы может быть рано.

Не знаете, сколько что-то будет стоить? Оставьте вопрос рядом с этой покупкой и узнайте цену, когда сможете. Если просто пропустить её в подсчёте, покажется, что денег больше, чем есть.

Одинаковый остаток может означать разное

Разберём два вымышленных случая. Суммы в них придуманы для объяснения и не задают норму расходов.

У Нади осталось 2 700 рублей. Зарплата ожидается через неделю, в пятницу; в этом примере дата подтверждена, обычных задержек не было. До неё потребуется 600 рублей на дорогу, 900 — на назначенное лекарство и примерно 1 800 — на продукты с учётом того, что уже есть дома.

Всего нужно 3 300 рублей — не хватает 600. Надя уже проверила цены и не видит, что ещё можно убрать из списка. Сам подсчёт этих денег не добавит. Но теперь ей проще объяснить, с чем нужна помощь до пятницы.

Теперь представим Веру. Она ремонтирует одежду на дому. Прежние заказы закончены и оплачены, новых пока нет. Клиент, который спрашивал про ремонт куртки, больше не отвечал. Ни суммы будущего заработка, ни даты у Веры нет.

Сейчас у неё 4 500 рублей. На продукты и необходимые поездки в ближайшие три дня, по её расчёту, уйдёт примерно 1 500. Останется 3 000. Через пять дней нужно заплатить 6 000 за жильё. Уже видно, что на эту оплату не хватает как минимум 3 000 рублей, ещё без продуктов на следующие дни.

Вера не может просто «дотянуть до пятницы»: никто не обещал заплатить ей в этот день. И оставшиеся 3 000 рублей ей ещё понадобятся. Считать их свободными было бы ошибкой.

Теперь Вера видит, на сколько хватит денег на ближайшие дни и сколько недостаёт на жильё. Но дальше ей всё равно нужен заработок или помощь. Одним распределением остатка не обойтись.

Вот почему я не предлагаю просто поделить деньги на число дней. У Нади часть расходов нужно оплатить сразу: целую упаковку лекарства не получится купить по одной седьмой каждый день. У Веры вообще неизвестно, на сколько дней растягивать остаток. Одинаковое правило не учитывает ни ту, ни другую трудность.

Когда поступления пока не предвидится

Где в вашей ситуации могут появиться деньги? Может быть, кто-то должен за работу. Может быть, получится найти заказ. А бывает, что работать сейчас нельзя и нужна помощь. Не требуется немедленно придумать заработок — сначала посмотрим, к кому и с каким вопросом можно обратиться.

Если вам должны, можно попросить назвать срок оплаты или перевести хотя бы часть. Но когда человек снова ничего не обещает, на его перевод трудно рассчитывать. Возможно, придётся отдельно добиваться выплаты и одновременно искать, на что жить сейчас. Как поступить с долгом, зависит от ваших договорённостей и документов; при споре может понадобиться юрист.

У Веры такого долга нет. Зато есть прежние клиенты, которым раньше подходила её работа. Она может сообщить, что сейчас принимает заказы, или узнать, не нужен ли кому-то мелкий ремонт. Для этого ей не требуется заранее покупать материалы на неопределённый заказ. Это доступная попытка найти работу, но не обещание, что после нескольких сообщений появятся деньги.

У вас может не быть прежних клиентов, инструментов или возможности работать дома. Тогда стоит посмотреть другие варианты: вакансии, разовую работу, сведения от знакомых. Прежде чем соглашаться, узнайте, когда заплатят и сколько вы сами потратите на дорогу, материалы или присмотр за ребёнком. Оплата через месяц не поможет купить еду сегодня.

Если здоровье или уход за близким не позволяют работать, совет «возьмите ещё пару заказов» не поможет. Возможно, сначала нужно найти того, кто подменит вас дома, или узнать о материальной помощи. Не обязательно прежде испробовать всё в одиночку.

Отправить отклик на вакансию, получить ответ «вроде берём» и получить деньги — пока разные вещи. Продолжать искать работу стоит, но еда на сегодня от одного отклика ещё не появится.

Как попросить о том, что нужно сейчас

Иногда подсчёт показывает нехватку даже на необходимое. Можно ещё раз проверить состав расходов: вдруг что-то понадобится позже или нужное уже есть дома. Но бесконечно урезать список, пока он не совпадёт с остатком, не получится. Вычеркнуть лекарство из

заметки — не значит перестать в нём нуждаться. Вопросы назначенного лечения стоит обсуждать с врачом.

Помощь не всегда приходит переводом на карту. Человек может купить несколько продуктов, подвезти, если ему действительно по пути, или побыть с ребёнком, пока вы решаете вопрос с работой. Такая помощь может закрыть конкретный расход или дать время, которого вам не хватает.

Надя может попросить сестру купить часть продуктов, заранее обсудив, нужно ли возвращать деньги. Если она просит взаймы и рассчитывает на зарплату, стоит посмотреть также расходы после пятницы: не понадобится ли сразу занимать те же 600 рублей снова.

У Веры другая ситуация: она пока не знает, когда сможет вернуть деньги. Оснований обещать «до пятницы» у неё нет. Об этом можно сказать прямо:

— У меня сейчас нет заказов, и я не знаю, когда получу следующие деньги. Можешь помочь продуктами без возврата? Если нет, скажи, пожалуйста, чтобы я понимала, на что рассчитывать.

Попросить продукты без возврата может быть неловко. Привычное «одолжи ненадолго» произнести легче. Но тогда другой человек будет ждать деньги обратно, а вы пока не знаете, когда сможете их вернуть. Лучше обсудить это сразу.

Необязательно рассказывать всю историю расходов, чтобы попросить о конкретном. Сколько вы готовы сообщить, зависит от отношений. Если человек использует откровенность, чтобы унижать вас или требовать неудобных услуг, обращаться именно к нему может быть слишком тяжело или небезопасно. Тогда стоит искать другую поддержку, даже если он считается самым близким.

Когда предлагают взаймы

На занятые деньги можно купить нужное сейчас. Но потом их придётся вернуть. Если вы не знаете, когда снова заработаете, обещание вернуть в пятницу ничего не решит. К пятнице денег тоже может не быть.

Знакомому можно сказать: «Я пока не знаю, когда смогу вернуть деньги». Возможно, его это не устроит. Лучше узнать об этом до перевода. Уточните, одинаково ли вы поняли друг друга: он помогает без возврата, даёт в долг до определённого дня или готов позже обсудить срок?

Если думаете о кредите или займе, посмотрите дальше небольшого ежемесячного платежа. Сколько всего нужно будет вернуть? В какие дни платить? Нет ли дополнительных услуг? Из каких денег вы будете вносить платежи? Банк России советует изучать условия кредита и сравнивать платежи со своим бюджетом. [1] Надежда «к тому времени найду работу» пока не даёт ответа на последний вопрос.

Когда деньги нужны срочно, разобраться в договоре бывает особенно трудно. Если есть возможность, покажите его человеку, который не заинтересован продать вам кредит. Если вы не понимаете, сколько заплатите в итоге, или не знаете, откуда возьмёте деньги на возврат, стоит сначала разобраться с этими вопросами. Даже если заём готовы выдать прямо сейчас.

Если обратиться к близким нельзя

Надёжный человек с возможностью помочь есть не у каждого. Иногда близкие сами едва справляются, иногда отношения небезопасны. Предложение попросить их не должно становиться ещё одной обязанностью.

Если не хватает на еду, лечение или жильё, можно обратиться в местную социальную защиту. Расскажите, с чем нужна помощь, и спросите, что можно получить в вашем случае. В

МФЦ подскажут, куда обращаться в вашем регионе. Условия и сроки придётся уточнить: само отсутствие заработка ещё не означает, что вам назначат определённую выплату. [2]

Ещё можно узнать о местных благотворительных организациях. Спросите, кому они помогают, что могут предоставить и когда. Если продукты нужны сегодня, а заявку рассмотрят через две недели, на сегодняшний ужин всё равно нужно что-то найти.

Можно прямо описать свою ситуацию:

— Сейчас у меня нет дохода, денег на продукты в ближайшие дни не хватает. Когда появится заработок, пока неизвестно. Подскажите, есть ли помощь в такой ситуации и куда можно обратиться за ней сейчас?

Если не получается сделать несколько звонков одному, поддержка может состоять именно в совместном обращении. Человек, у которого нет свободных денег, иногда может помочь найти контакты или разобраться в ответе. При отказе можно уточнить причину и спросить, знают ли там другие подходящие места.

Такие обращения не всегда приводят к нужному результату. Помощь может оказаться недоступной или прийти позже нужного срока.

Что можно оставить нерешённым сегодня

Возможно, сейчас даже короткая заметка кажется слишком трудной. Тогда можно начать с одного вопроса: что нужно обеспечить сегодня? Если дома нечего есть, нужна помощь с едой. Если еда есть, но завтра предстоит важная поездка, ближайшим вопросом будет она. Остальные нужды не отменяются, но не обязательно пытаться обдумать их все одновременно.

В приложении есть короткая заготовка и два заполненных примера — Нади и Веры. Можно взять только те строки, которые вам сейчас нужны. Если дата дохода неизвестна, так и напишите. Выдумывать её не нужно.

Потом можно вернуться к расчёту, когда изменится что-то существенное: поступят деньги, заказ подтвердят или отменят, появятся условия работы, придёт ответ о помощи. Если ничего не изменилось, повторный пересчёт тех же денег сам по себе не создаст нового варианта.

У Нади вопрос может решиться помощью на одну неделю. Вере такая помощь тоже нужна, но с ней вопрос о дальнейшем заработке останется. Можно принять продукты и продолжить искать работу. А человек, которому должны за выполненную работу, может узнавать о поддержке и отдельно добиваться оплаты. Не требуется выбирать один-единственный способ и надеяться, что он обеспечит всё сразу.

Вы можете по-прежнему не знать, когда появятся деньги. Для разговора о помощи не нужно сначала придумать ответ. Можно честно рассказать, что есть сейчас, на что не хватает и чего вы пока не знаете.

Глава 2. Деньги посчитаны, а спокойнее не становится

Сумма на счёте за вечер не изменилась. Вы уже посмотрели ближайшие расходы, вспомнили об оплате связи и даже проверили, не забыли ли что-нибудь важное. Но через некоторое время рука снова тянется к телефону. Вдруг там окажется ответ на вопрос, от которого неспокойно.

Иногда в телефоне и правда может появиться что-то новое. Заказчик обещал написать о переводе, банк должен провести платёж, продавец — уточнить цену. Тогда понятно, чего вы ждёте.

А иногда вы снова видите те же цифры, на минуту становится легче, потом возвращается прежнее «а вдруг». Возможно, вы замечали разницу между этими двумя вечерами. В одном нужно узнать, что изменилось. В другом хочется наконец убедиться, что больше не случится ничего неприятного.

А вот пообещать, что неприятностей больше не будет, банковское приложение не может. Оно показывает деньги на счёте. Из него не узнать, понадобится ли ремонт, придёт ли заказ через месяц и надолго ли хватит нынешней работы.

Какой ответ вы сейчас ищете

Я предлагаю начать с простого уточнения: что именно вы хотите узнать, открывая приложение или возвращаясь к списку расходов?

Если вопрос звучит «поступили ли деньги за работу», можно получить определённый ответ. Если «хватит ли на известный платёж», можно сопоставить суммы. А вопрос «точно ли теперь всё будет нормально» не заканчивается одним числом. В нём может быть и страх остаться без заработка, и память о трудном периоде, и усталость от того, что снова приходится всё предусматривать.

Не обязательно сразу разбираться, откуда взялся каждый страх. Можно начать с того, о чём вам скажут цифры на счёте. Остаток вы увидите. Ответа о том, как сложится вся жизнь, там не будет.

В рекомендациях британской Национальной службы здравоохранения (NHS) предлагают различать две вещи: проблему, которой можно заняться сейчас, и опасение о том, что ещё только может случиться. [3] С деньгами они легко смешиваются. «Через три дня платить за квартиру» — уже известно. «А вдруг после этого я больше ничего не заработаю?» — пока страх о будущем. Он может быть очень сильным, но ещё одним вычитанием его не разрешить.

Если заказов нет, тревога возникла не на пустом месте. Заработок действительно нужно искать. Но лучше не смешивать это с проверкой одного платежа. Иначе вы будете снова считать деньги на квартиру, надеясь заодно узнать, когда появится работа.

Когда проверка действительно нужна

Представим Максима. Он выполнил работу и ждёт оплату. Заказчик написал, что перевод согласован, но точного времени не назвал. Максиму нужно купить продукты, и он каждые несколько минут смотрит на счёт.

Сказать ему «перестаньте проверять» было бы слишком легко. От поступления действительно зависит покупка. Ему важно не пропустить сообщение и понять, когда можно идти в магазин.

Максим может спросить заказчика: «Подскажите, сегодня деньги придут или уже завтра? Мне нужно купить продукты». Ответ может не прийти. Но если оплату перенесли, это лучше узнать: на сегодняшний вечер придётся искать другой выход.

Другой пример — списание, назначение которого непонятно. Проверить его бывает необходимо. Если вы не узнаёте операцию, нужно разбираться с банком по его официальным каналам. Считать такую проверку лишним беспокойством было бы неуместно.

Нет ничего странного в том, чтобы проверить перевод или непонятное списание. Другое дело, если вы уже всё выяснили, а снова смотрите на счёт в надежде успокоиться.

Когда пересчёт ничего не меняет

У Олега другая ситуация. Необходимое оплачено, он знает, сколько и за что ещё нужно заплатить в ближайшее время. Новых списаний за вечер не было. Но Олег снова смотрит на счёт: а вдруг сломается телефон, потом понадобится стоматолог, потом он останется без работы?

Всё это может случиться. Но платить за всё перечисленное сегодня Олегу не нужно. Если мысленно собирать в один счёт все будущие неприятности, можно испугаться почти при любом остатке.

Можно спросить себя, что уже происходит. Телефон в самом деле выключается? Тогда стоит узнать, сколько стоит ремонт. Или он работает как обычно, а сейчас хочется предусмотреть вообще всё? Во втором случае точной суммы не найти.

Можно оставить короткую пометку: «О ремонте телефона узнаю, если проблема повторится» или «Проверю стоимость в ближайший рабочий день». Важен смысл этой записи, а не её правильное оформление. Вы не обязаны разрабатывать подробный план на каждую возможную неприятность.

Если запас сейчас доступен, отдельный резерв может быть одним из способов подготовиться к неожиданному. Но если откладывать не из чего, рекомендация завести его не отвечает на сегодняшний вопрос. Отсутствие свободных денег нельзя исправить требованием перестать тревожиться.

Когда снова смотреть расчёт

Иногда удобнее заранее решить, что послужит поводом снова посмотреть расчёт. Пришёл перевод. Появилась сумма обязательного расхода. Заказ подтвердили. В семье договорились, кто что оплачивает. Срок, к которому вам обещали ответ, прошёл.

Так вы сможете вернуться к подсчёту, когда что-то изменится. Не нужно запрещать себе открывать приложение. Но иногда полезно заметить: я жду перевод или просто снова надеюсь, что те же цифры наконец меня успокоят?

Некоторым людям помогает отложить обдумывание конкретного опасения до более удобного момента. NHS описывает такой подход среди вариантов самопомощи. [3] Я предлагаю относиться к нему как к возможности, а не обязанности назначать себе ежедневное время тревоги. Если вы ждёте срочную оплату или решаете вопрос с едой, странно требовать не думать об этом до вечера.

Если срочного платежа вы не ждёте, можно попробовать сказать себе: «Расходы я проверил. Теперь жду ответа об оплате, новых цифр пока нет». От этих слов не обязательно сразу станет легче. Они лишь помогают остановить подсчёт, который уже ничего не проясняет.

Когда тревожит чужая новость

Сообщение в общем чате способно испортить спокойный вечер: кто-то рассказывает, что его уволили, знакомые обсуждают подорожание, очередной автор уверенно предсказывает плохой год. После этого собственные деньги тоже начинают казаться менее надёжными, хотя с вашим счётом ничего не произошло.

Новость может касаться и вас — тогда стоит в ней разобраться. Но если у знакомого стало меньше заказов, это ещё не значит, что у вас непременно произойдёт то же самое. Из одного его рассказа этого не узнать.

Если после новости хочется срочно распорядиться деньгами, попробуйте сначала понять, что именно вы собираетесь сделать. Проверить свой договор? Спросить о заказе? Узнать новую цену? А может, вы хотите занять или куда-то перевести деньги, потому что сидеть и бояться уже невыносимо? Во втором случае особенно полезно, если время позволяет, сначала спокойно прочитать условия и понять, чем вы рискуете.

Финкульт предупреждает: мошенники могут пугать человека и торопить его с решением. [7] Конечно, не каждое тревожное сообщение — обман. Но чужое «срочно!» ещё не значит, что вам нужно переводить деньги или соглашаться на предложенные условия.

Если в семье одному спокойнее, чем другому

Иногда расчёт понятен обоим, а чувствуют себя люди по-разному. Один говорит: «На ближайшее хватит». Другой отвечает: «А дальше?» Первый начинает раздражаться: сколько можно об одном и том же. Второму кажется, что его оставили с тревогой в одиночку.

Попробуйте выяснить, о чём вы сейчас спорите. Какой-то расход забыли посчитать? Тогда вернитесь к нему. Или цифры обоим понятны, но одному всё равно страшно? Тогда, возможно, ему нужно, чтобы его выслушали, без ещё одного подсчёта.

Фраза может быть простой: «С цифрами я согласна. Мне всё равно страшно, потому что прошлый перерыв в работе был тяжёлым. Я не прошу сейчас всё пересчитать. Можно немного поговорить?» Другой человек тоже может быть уставшим и не суметь поддержать сразу. Тогда можно договориться о времени разговора или обратиться к кому-то ещё, с кем безопасно обсуждать такие вещи.

Участие близкого не обязывает его обещать, что плохого не случится. Иногда честнее сказать: «Я тоже не знаю, как будет дальше. Сегодня мы знаем вот это. Если условия изменятся, вернёмся к ним вместе».

Если расчёты занимают почти весь день

По тому, как часто человек смотрит на счёт, нельзя ставить ему диагноз. Денежные трудности сами по себе бывают тяжёлыми. Но если вы долго не можете спать, есть, работать или заботиться о себе, одной книги может быть мало. ВОЗ советует обратиться за помощью, если стресс не проходит и мешает повседневной жизни. [4]

Можно одновременно искать деньги на необходимое и обращаться за помощью, потому что вам тяжело. Одно не отменяет другого. Работа с переживаниями не оплатит продукты, а новая подработка не обязательно сразу вернёт сон.

На сегодня, возможно, хватит одного вопроса: что мне ещё нужно узнать? Если вы ждёте ответа, понятно, к кому обратиться. Если всё уже проверено, а страх остался, новый пересчёт вряд ли даст больше сведений. Можно пока отложить его и заняться чем-то другим, если получается.

Денег от этого не станет больше, и будущее может остаться неясным. Но хотя бы не придётся снова и снова искать в банковском приложении обещание, которого оно дать не может. А если вечер за вечером становится совсем тяжело, стоит с кем-то об этом поговорить.

Глава 3. Опять не хватило на обычный месяц

Слово «обычный» иногда оказывается самой обидной частью разговора о деньгах. Не было отпуска, дорогих покупок, большого праздника. Вы просто жили, покупали продукты, куда-то ездили, платили за жильё. И снова пришлось искать недостающую сумму.

После этого начинаешь вспоминать каждую покупку: тут можно было взять дешевле, там — вообще обойтись. Иногда так удаётся найти лишнюю трату. А иногда перебираешь одни и те же чеки, но всё равно не понимаешь, на чём ещё сэкономить.

Может быть, дело не в одной покупке. На самое нужное уходит больше, чем вы получаете. Или деньги приходят позже, чем нужно платить. А бывает, вы считаете «обычным месяцем» только продукты и жильё, забывая об обуви, ремонте и других покупках, без которых тоже не обойтись.

Иногда совпадают сразу несколько причин. Попробуем разобраться, что именно происходит: от этого зависит, чем можно себе помочь.



Причин нехватки может быть несколько. Прежде чем снова экономить, стоит понять, почему денег не хватает.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.