PRANEŠIMAS ŽINIASKLAIDAI  
2025 m. birželio 6 d.

**Stresas dėl finansų gali sumažinti žmogaus IQ: kaip nuo to apsisaugoti?**

**Kasdieniai rūpesčiai dėl pinigų ne tik vargina, bet ir silpnina mūsų gebėjimą aiškiai mąstyti. Žurnale „Science“ publikuoto Prinstono universiteto (JAV) mokslininkų straipsnio duomenys rodo, kad nuolatinė finansinė įtampa gali sumažinti intelekto koeficientą (IQ) net 13 taškų, kas prilygsta vienai bemiegei nakčiai.**

Pasak „Luminor“ banko kasdienės bankininkystės vadovės Aušrinės Mincienės, toks stresas ne tik paveikia psichologinę savijautą, bet ir trukdo priimti svarbius sprendimus.

„Nuolatinis stresas ir nerimas dėl finansų gali tapti pavojingu kasdieniu palydovu – jis veikia mūsų nuotaiką, gebėjimą susikaupti ar spręsti kasdienius klausimus, pavyzdžiui, susijusius su asmeninio biudžeto valdymu. Kaip rodo 2013 m. JAV mokslininkų atliktas tyrimas, kurio rezultatai pateikiami moksliniame straipsnyje pavadinimu „Skurdas trukdo kognityvinėms funkcijoms“ (angl. „Poverty Impedes Cognitive Function“), toks stresas palaipsniui netgi gali sumažinti mūsų IQ“, – pastebi A. Mincienė.

**Stresą dėl finansų patiria ir Lietuvos gyventojai**

Remiantis Valstybės duomenų agentūros duomenimis, 2024 m. daugiau nei 600 tūkst. šalies gyventojų gyveno ties skurdo rizikos riba. Tačiau su finansinio neapibrėžtumo jausmu gali susidurti daugelis – net ir gaunantiems didesnes pajamas pasitaiko periodų, kai netikėtos išlaidos ar netinkamas biudžeto planavimas sukelia nemenką įtampą.

„Finansinis saugumas neturi tiesioginės sąsajos su tam tikru pinigų kiekiu – jis labiau susijęs su aiškiu žinojimu, kad galime susimokėti už būtinus dalykus, numatyti netikėtas išlaidas ir jaustis ramiai žinant, kur link judame. Tokį saugumo jausmą padeda kurti finansinis raštingumas“, – pabrėžia A. Mincienė.

**Esminiai žingsniai finansinio raštingumo link**

Pirmas žingsnis į didesnį finansinį saugumą – aiškiai suprasti, kur kiekvieną mėnesį keliauja mūsų pinigai. Net jei iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad viskas išleidžiama tik būtiniausiems poreikiams, įpročių peržiūra gali padėti pastebėti mažus dalykus, kurie ilgainiui turi didelę įtaką finansams. Net nedideli pokyčiai, pavyzdžiui, planavimas prieš apsiperkant ar peržiūra, kokias paslaugas prenumeruojame, leidžia labiau kontroliuoti savo biudžetą.

Jeigu įmanoma, taip pat verta pradėti kaupti bent mažą rezervą nenumatytoms išlaidoms, vadinamąją „finansinę pagalvę“. Ji nebūtinai turi būti didelė iš karto – svarbiausia pradėti, pažymi A. Mincienė. Net ir 10 ar 20 eurų atsidėjimas kiekvieną mėnesį yra žingsnis link didesnio finansinio saugumo jausmo.

„Kai žinome, kad turime atsidėję bent šiek tiek pinigų, mažiau baiminamės netikėtų išlaidų. Ši ramybė gali padėti aiškiau mąstyti, nesijausti taip spaudžiamiems ir priimti ramesnius finansinius sprendimus“, – sako „Luminor“ ekspertė.

Motyvacijai gali padėti ir tikslų išsikėlimas. Galbūt tai – nedidelis fondas vaiko gimtadienio dovanai, o galbūt tam tikra aiškiai apsibrėžta suma, kuri leistų išvengti paskutinės minutės skolų. Svarbu, kad tikslas būtų pasiekiamas ir realistiškas.

Kaip sako A. Mincienė, finansinio raštingumo galima mokytis palaipsniui. Šiandien informacijos gausu internete – ekspertų straipsnių ar vaizdo turinio. Svarbiausia yra neprarasti noro suprasti, kaip veikia mūsų pinigai, nes kiekvienas žingsnis link supratimo yra žingsnis link stipresnio finansinio pagrindo.

„Supratimas, kur esame finansiškai, leidžia priimti geresnius sprendimus. Žmogui svarbu žinoti, kad jis geba valdyti išlaidas ir pasiekti užsibrėžtus tikslus“, – pažymi „Luminor“ banko kasdienės bankininkystės vadovė.

**Sumažinti stresą dėl finansų**

Moksliniame straipsnyje „Finansinio streso poveikis slopinamajai kontrolei ir ekonominiams sprendimams“, 2024 m. publikuotame „Journal of Experimental Social Psychology“ pateikiami tyrimo duomenys rodo, kad finansinį stresą patiriantys žmonės dažniau priima emocinius, impulsyvius sprendimus, atideda mokėjimus, perka brangiau nei reikėtų ar vėluoja planuoti. Visa tai – ne dėl blogų įpročių, o dėl streso sukelto mąstymo „susiaurėjimo“.

„Tačiau vos keli paprasti įpročiai – fiksuoti išlaidas, naudotis banko siūlomais įrankiais, išdrįsti pasikalbėti apie pinigus – gali padėti sumažinti įtampą ir sustiprinti kontrolės jausmą“, – apibendrina A. Mincienė.

**Apie „Luminor“:**

„Luminor“ yra pirmaujantis nepriklausomas bankas Baltijos šalyse ir trečias pagal dydį finansinių paslaugų tiekėjas regione. Mes aptarnaujame asmenų, šeimų ir verslo finansinius poreikius. „Luminor“ siekia gerinti savo klientų ir namų rinkų finansinę sveikatą bei skatinti jų augimą. Daugiau informacijos rasite [čia](https://luminor.ee/investors#financial-calendar).

**Daugiau informacijos:**

Severa Augusta Lukošaitytė  
„Luminor“ komunikacijos projektų vadovė  
Tel.: +370 61143579  
el. p.: [severa.augusta.lukosaityte@luminorgroup.com](mailto:severa.augusta.lukosaityte@luminorgroup.com)