



ปรับตัวอย่างไรให้พ้นวิกฤติ

การเงินส่วนบุคคล

ในช่วง COVID-19

สมาคมนักวางแผนการเงินไทย

[www.tfpa.or.th](http://www.tfpa.or.th)



# ปรับตัวอย่างไรให้พ้นวิกฤติการเงินส่วนบุคคล

ในช่วง COVID-19

01

## เตรียมงบประมาณสำหรับค่าอาหารและค่าใช้จ่ายที่จำเป็น

จดรายการสิ่งของที่จำเป็นจริงๆ ที่จะต้องซื้อ การทำอาหารรับประทานเอง ช่วยให้ประหยัดกว่าซื้ออาหารปรุงสำเร็จ จดรายการค่าใช้จ่ายอื่นๆ พร้อมกำหนดชำระ



02

## ตัดรายการรายจ่ายที่ไม่จำเป็น

อาทิ ค่าใช้บริการสมาชิกรายเดือน รวมถึงยกเลิกการชำระค่าสินค้า ผ่านการตัดบัญชีอัตโนมัติ หรือการซื้อสินค้าแบบผ่อนชำระ ตรวจสอบรายการใช้จ่ายในใบแจ้งหนี้บัตรเครดิตเพื่อให้แน่ใจว่าคุณไม่ได้จ่ายเงินไปกับสิ่งที่ไม่จำเป็น หรือไม่ลืมชำระเงินตามกำหนดเวลา



03

## หาข้อมูลเกี่ยวกับความช่วยเหลือของภาครัฐ และสมัครเข้าร่วมโครงการตามเงื่อนไขที่กำหนด

ทั้งในรูปแบบของการให้เงินช่วยเหลือ การลดหรือยกเว้นค่าบริการสาธารณสุข



04

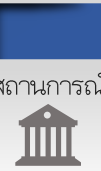
## หลีกเลี่ยงการกู้ยืมเงินจากแหล่งเงินกู้นอกระบบ

เนื่องจากการคิดอัตราดอกเบี้ยที่สูงกว่าอัตราที่กฎหมายกำหนดและมีการติดตามทวงถามหนี้ที่ไม่เหมาะสม หากมีความจำเป็นให้ติดต่อสถาบันการเงินในระบบที่มีการคิดดอกเบี้ยตามอัตราที่กฎหมายกำหนด



## อย่ารอจนสถานการณ์จวนตัวจนแก้ไขได้ยาก

ถ้าคุณคิดว่าคุณมีโอกาสที่จะมีปัญหาเกี่ยวกับการชำระหนี้ เนื่องจาก การขาดรายได้เป็นระยะเวลาหลายเดือน ให้ติดต่อผู้ให้กู้ หรือธนาคารแต่เนิ่นๆ อธิบาย สถานการณ์ปัจจุบันของคุณให้เจ้าหน้าที่ทราบ เพื่อขอพักชำระหนี้ หรือหาแนวทางอื่นเพื่อลดยอดการผ่อนชำระ อย่าปล่อยให้กลายเป็นหนี้เสีย



05

## เริ่มลงมือทำบางสิ่งบางอย่าง โดยเริ่มต้นจากเล็กๆ เพื่อปรับปรุงสถานะทางการเงินของคุณ

เช่น มองหางาน Part-time ที่พอจะทำได้ หรืองานที่คุณสามารถทำจากบ้านของคุณ ได้โดยไม่สร้างภาระค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม อย่างเช่นการขายของออนไลน์



06

## หมั่นทบทวนสถานะทางการเงิน

คุณจำเป็นต้องดูแลเรื่องการเงินในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 หากคุณเพิ่งเคย อาจทำให้สถานะทางการเงินแย่ลงในภายหลังว่าคุณกำลังมีปัญหาทางการเงินหรือไม่ จัดการแก้ปัญหาโดยใช้สติ และขอคำปรึกษาจากนักวางแผนการเงินมืออาชีพ



07

การปรับตัวทาง  
การเงิน



สมาคมนักวางแผนการเงินไทย

[www.tfpa.or.th](http://www.tfpa.or.th)



# 08 ระวังการหลอกลวงเพื่อนำข้อมูลส่วนบุคคลของคุณไปหาประโยชน์ทางการเงินโดยมิชอบ

ความวิตกกังวลเป็นโอกาสให้คุณถูกหลอกลวงได้ หลักในการป้องกันคือ อย่าให้ข้อมูลเกี่ยวกับบัญชีธนาคาร หรือบัตรเครดิตของคุณผ่านทาง การตอบข้อความหรือทางโทรศัพท์ถ้าคุณไม่ได้มีการนัดหมายพูดคุยกับธนาคารไว้ล่วงหน้า หรือหากมีข้อสงสัยให้ตรวจสอบกับธนาคารหรือผู้ให้บริการโดยตรง โดยใช้หมายเลขโทรศัพท์ของธนาคารหรือผู้ให้บริการที่คุณสามารถหาได้เองจากเว็บไซต์ อย่าใช้หมายเลขโทรศัพท์ที่คู่สนทนาเป็นผู้แจ้งให้คุณทราบ



# 09 ผู้สูงอายุ หรือในครอบครัวที่มีผู้สูงอายุ ให้ระมัดระวังเป็นพิเศษต่อการถูกหลอกลวง และถูกแสวงหาผลประโยชน์ทางการเงิน

ผู้สูงอายุที่มีสินทรัพย์ มีรายได้จากสวัสดิการเกษียณอายุหรือมีเงินออมมาก จัดเป็นกลุ่มที่เชื่อและไวใจคนอื่นง่ายและอาจถูกชักจูงจากมิจฉาชีพหรือถูกแสวงหาผลประโยชน์ทางการเงินได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่ผู้สูงอายุต้องปลิกตัวเพื่อป้องกันการ

การติดเชื้อ ผู้สูงอายุต้องได้รับการดูแลและระมัดระวังเป็นพิเศษโดยคุณควรให้ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการล่อลวงทางการเงินในสถานการณ์ COVID-19 แก่ผู้สูงอายุในครอบครัว

## ระวังการหลอกลวง


# ดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจ



# 10

อยู่กับความเป็นจริง เดินทางสายกลาง อย่าหดหู่จนเกินไป การตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออกทั้งหมด อาจจะดีกับคุณในช่วงสัปดาห์แรกๆ แต่อาจจะไม่ส่งผลดีต่อคุณ หากคุณต้องใช้ชีวิตแบบนี้อีกนานหลายเดือน ปฏิบัติตัวอย่างสมเหตุสมผล ตัดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือยแต่ไม่จำเป็นต้องตัดทุกอย่าง นอกจากว่าสถานะทางการเงินของคุณ ณ ขณะนั้นจำเป็นจริงๆ

# 11

มองโลกในแง่ดี  อย่าดูหรือฟังข่าวอยู่ตลอดเวลา จำกัดการรับรู้ข่าวของคุณในแต่ละวัน วางแผนว่าคุณจะทำอะไรในแต่ละวันและคุณจะรู้สึกถึงความสำเร็จด้วยการทำงานเหล่านั้น ติดต่อพูดคุยกับผู้อื่น แต่อย่าใช้เวลาสนทนาทั้งหมดพูดคุยแต่เรื่องโรคระบาด

ปรับตัวอย่างไรให้พ้นวิกฤติ  
การเงินส่วนบุคคล  
ในช่วง COVID-19

# 12

ดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจ กำหนดกิจวัตรประจำวันสำหรับตัวคุณเอง พุดคุยกับคนที่คุณรักผ่านลิงค์วิดีโอ นอนหลับอย่างเพียงพอ และเรียนรู้ที่จะทำกิจกรรมใหม่ๆ เพื่อช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดี เช่น การเล่นโยคะ การทำสมาธิ และการออกกำลังกาย ใช้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านี้ผ่านแหล่งข้อมูลออนไลน์ อย่าลืมว่าความวิตกกังวลจะนำไปสู่การตัดสินใจที่แย่มากเมื่อต้องรับมือกับเรื่องทางการเงิน

