

W kontekście zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia i odwiecznej tradycji sprawiania sobie wzajemnie z tej okazji prezentów, chciałbym bliżej przybliżyć Państwu jedno z uzależnień czynnościowych, których ogólny zarys przedstawiłem w poprzednim artykule, a mianowicie uzależnienia od kupowania.

Zakupohlizm bo tak inaczej nazywa się owo zaburzenie dotyka, według różnych danych statystycznych od 2 do 8% całej populacji, w 80% kobiet, chociaż dane te mogą być niespójne, ponieważ kobiety otwarciej się przyznają do tego typu zachowań niż mężczyźni. Polega ono na rozładowywaniu wewnętrznego napięcia poprzez sprawianie sobie prezentów – kupowania, które staje się obsesją. Mogą istnieć przeróżne przyczyny wywołujące głód kupowania, ale do najczęstszych należą: silny stres, mogą być efektem wewnętrznego impulsu, w celu uwolnienia się od „wewnętrznego niepokoju”, lub poprawy nastroju. W tym momencie pewnie większość czytelniczek zaczęło podejrzewać u siebie tego rodzaju uzależnienie, ale spokojnie. Nasze kupowanie mogło by się wydać dla nas niepokojące gdybyśmy posiadając już spory debet na karcie i pożyczkę u przyjaciela, chcieli sobie kupić coś w celu poprawy nastroju... Jeżeli od czasu do czasu zrobimy sobie drobny prezent w celu poprawy nastroju to nic wielkiego się nie dzieje, gorzej jeżeli czynność kupowania stała się naszym mechanizmem radzenia sobie z trudnymi emocjami, lub ucieczką od rzeczywistości.

Na przykład, gdy w pracy mieliśmy nerwową sytuację z szefem, a projekt, który obecnie realizujemy opóźnia się. Z tego powodu czujemy dużą złość, frustrację. I już na parę godzin przed końcem pracy zaczynamy myśleć i planować, co gdzie i kiedy kupimy. Nie możemy doczekać się już momentu, w którym przekroczymy próg sklepu. Fantazjujemy co padnie naszą zdobyczą i jak się będziemy wtedy czuć... Gdy nasz plan wprowadzamy w życie i oddajemy się szałowi zakupów, po chwili okazuje się, że kupiliśmy jeszcze więcej niż mieliśmy w planach, a nasza karta jest obciążona o następne kilka tysięcy. Gdy emocje zakupów opadną, zaczyna nas dopadać poczucie winy za wydane następne tysiące i nastrój ponownie się obniża. Z euforii przechodzi w depresję. Można wyróżnić cztery fazy zakupohlizmu: przewidywania (myślenie o zakupach), przygotowania (kiedy i gdzie), zakupów (kiedy i gdzie), zakupów (ekscytacja), wydatków (wyrzuty sumienia).

Przytoczony po wyżej przykład odnosi się do pojedynczego „ataku” kupowania. O tym, że nasze kupowanie jest „uzależnieniowe” świadczyć mogą jeszcze następujące zachowania:

1. Spędzanie znacznej ilości czasu w sklepach, galeriach handlowych oraz serwisach aukcyjnych, sklepach internetowych.
2. Częste, czasami obsesyjne myśli o planowanych, następnych zakupach.
3. Wydawanie pieniędzy na kolejne zakupy, zamiast na opłacenie rachunków domowych.
4. Pożyczanie pieniędzy na kolejne zakupy.
5. Ukrywanie przed bliskimi sumy pieniędzy wydanych na zakupy, bądź ilości kupionych rzeczy.

Jeżeli po przeczytaniu tego artykułu zapaliła się Państwu „czerwona lampka” odnośnie robienia zakupów, zapraszam na konsultację w Punkcie Informacyjno – Konsultacyjnego gminy Warszawa Rembertów. I proszę pamiętać robiąc świąteczne zakupy są jedynie dodatkiem do świąt, a nie ich głównym celem....

Adam Elżanowski