



Czy jesteś uzależniona od kupowania?

parpamedia
WYDAWNICTWO EDUKACYJNE

skie
procentowanie
Wysoka
skuteczność

Ostatnie dni wyprzedaży

Przeceny do -70%

Kredyt na dowolny cel w 5 minut

Kup teraz, zapłać za 3 miesiące

Te i podobne reklamy kuszą nas, aby wejść, obejrzeć i kupić. Przy jednoczesnym poczuciu, że to nic nie kosztuje, a jeśli nawet – to

koszty są minimalne i właściwie każdego na to stać. Raj na ziemi! I kupujemy produkty, dobra czy usługi. Po jakimś czasie orientujemy się, że w zasadzie kupiliśmy w emocjach, pod wpływem impulsu, chwili. I to rzeczy, które wydają nam się teraz zbędne, niepotrzebne lub zwyczajnie za drogie. Widzimy to zwłaszcza w sytuacji, gdy dostajemy wyciąg z banku lub przychodzi nam uregulować kolejną ratę za zakupiony towar. Czasami zdarza się, że chcąc regulować płatności, musimy wybierać, które rachunki są pilniejsze.

Nieraz obiecujemy sobie, że następnym razem będę rozważniejszy/a, podejmę bardziej przemyślaną decyzję. Do czasu, gdy skusi nas jakaś nowa mega/hiper promocja lub po prostu będziemy w złym nastroju i kupimy sobie coś dla jego poprawy. Nieplanowane zakupy stają się nieuniknioną koniecznością, jedynym sposobem radzenia sobie z problemami i jednocześnie nie można przestać tego robić. Często kupujemy bez używania realnych, dotykalnych pieniędzy, używając plastikowej karty płatniczej czy kredytowej. Wystarczy wstukać PIN lub się podpisać,

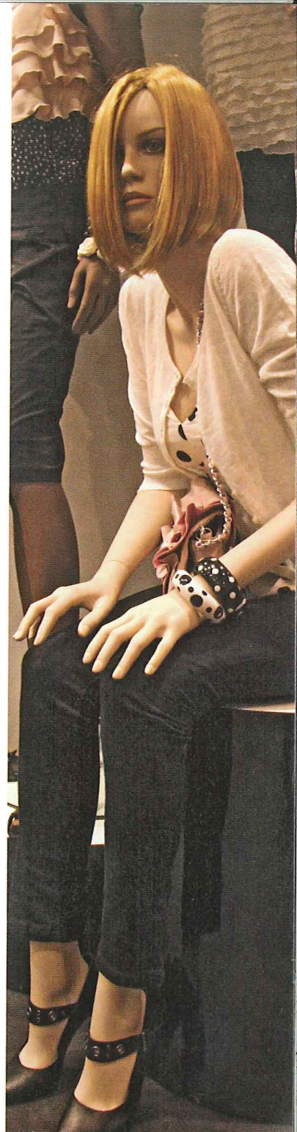
To się



pieniędzy nie widać, biorę, co chcę, jeszcze dostaję jakiś gratis, a pieniądze przelatują gdzieś tam i kiedyś tam. Ja dziś cieszę się nowym zakupem. Jest to kupowanie dla samej przyjemności kupowania. Poza chwilą przyjemności i cieszenia się z zakupu, mogą pojawiać się wyrzuty sumienia, smutek, niezadowolenie i pytania: *czy mi to jest rzeczywiście potrzebne?, czy mnie w tej chwili na to stać?*

Nakręca się spirala zadłużenia. Tracą na tym inni członkowie rodziny. Mogą pojawiać się sytuacje, kiedy nieregulowane płatności pociągają za sobą zaciąganie nowych zobowiązań (pożyczek, kredytów), aby móc spłacić powstałe zadłużenie. Człowiek wpada w pułapkę kredytową, kiedy to lawinowo zaczyna rosnąć liczba kredytów, odsetek od odsetek i kolejnych pożyczek.

Tak zwykle zaczyna się błędne koło przymusowego kupowania. Zjawisko, które w Polsce jest stosunkowo nowe. Związane jest to przede wszystkim z poprawą materialną życia i w zasadzie nieograniczoną dostępnością oraz szerokim wyborem towarów czy usług. W USA szacuje się, że około 6% populacji



opłaca!

zł

może mieć problem z uzależnieniem od kupowania (badania z 2006 roku, Uniwersytet Stanforda).

Potocznie mówi się o obsesji kupowania. Nie ma zgody co do tego, czy jest to uzależnienie, podobne do uzależnienia np. od alkoholu czy hazardu. Czy też jest to czynność przymusowa, rodzaj kompulsywnego zachowania, przed którym człowiekowi trudno jest się obronić.

W przypadku czynności przymusowej, cechą charakterystyczną by były:

- powtarzające się zachowania, bez wyraźnej racjonalnej motywacji, które szkodzą interesom danej osoby lub osób w jej otoczeniu;
- zachowania te są związane z impulsem do działania, który nie podlega kontroli;
- poprzedza je okres wzmożonego napięcia;
- ich wykonywaniu towarzyszy uczucie ulgi.

Nie zawsze jednak, kupując rzeczy czy korzystając z usług np. kredytowych, ważne



jest uzyskanie ulgi. Zwykle w początkowych stadiach uzależnienia uczucia, jakich doznaje się podczas zakupów, są raczej przyjemne. Często przecież w ramach poprawy samopoczucia ma się ochotę kupić sobie coś nowego. Wzięciu pożyczki, kredytu towarzyszą pozytywne fantazje na temat tego, jak zostaną wykorzystane pieniądze.



Na zaawansowanym etapie można powiedzieć, iż rzeczywiście celem jest osiągnięcie choćby krótkotrwałej ulgi. Stan ten przypomina się zwykle intensywnym poczuciem winy. Takie podejście może powodować poczucie bycia owładniętym przez tajemnicze siły, niezrozumiałe dla człowieka.

Traktując problem jako rodzaj uzależnienia, możemy wyróżnić objawy takie jak:

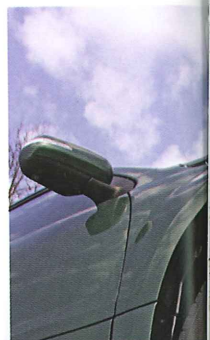
- silny, trudny do odparcia przymus kupowania rzeczy, zadłużania się, zaciągania kredytów;
- trudność w kontroli zachowania przy uwzględnieniu:
 - ceny (kupujemy coś znacznie droższego niż założyliśmy),
 - ilości (kupujemy znacznie więcej niż jest nam potrzebne i wcześniej założyliśmy),
 - możliwości (kupujemy zbyt duże ilości jedzenia, których nie jesteśmy w stanie skosztować, korzystamy z ofert kredy-





tów, pożyczek w sposób przekraczający nasze zdolności spłaty);

- poczucie przygnębienia, pustki, irytacji, niezadowolenia, złości, napięcia w sytuacji, kiedy z różnych względów nie jesteśmy w stanie dokonywać zakupów (wyczerpany limit na karcie kredytowej, zamknięte sklepy, brak towaru);
- głównym sposobem na poradzenie sobie z nieprzyjemnymi uczuciami lub swoistym sposobem świętowania poprzez nagradzanie siebie jest dokonanie zakupu lub planowanie wydatków na atrakcyjne cele (wyjazd wakacyjny, zakup atrakcyjnego przedmiotu);
- najczęściej nieudane próby powstrzymania się od powtarzania takich zachowań;
- ograniczenie zainteresowań, sposobów spędzania wolnego czasu, aktywności życiowych do czynności związanych z planowaniem zakupów, fantazjowaniem o nich, ich realizowaniem; dotyczy to również spędzania dużej ilości czasu w sklepach, tzw. „ciuch-budach”, galeriach handlowych;
- kontynuowanie takich zachowań mimo widocznych szkód, jakie wyrządzają one w życiu człowieka: rosnące zadłużenie, izolacja od najbliższych, konflikty w związkach, ukrywanie i kłamanie w związku z zakupami itd.



Podsumowując, można powiedzieć, że najprostsza definicją uzależnienia jest to, kiedy jakieś zachowanie przynosi nam szkody, w związku z nim ponosimy straty, jednak nie potrafimy przestać.

Czy przymusowe kupowanie mieści się w tej definicji? Uważam, że tak.

Rodzaje zachowań:

- Kupowanie nadmiernej ilości ubrań, żywności, przedmiotów codziennego użytku, kosmetyków, butów (głównie kobiety).
- Kupowanie gadżetów elektronicznych, sprzętu sportowego (głównie mężczyźni).
- Przeglądanie ofert sklepów – polowanie na okazje.
- Spędzanie dużej ilości czasu w sklepach, galeriach handlowych (jako podstawowy sposób spędzania wolnego czasu).

Większość osób planuje zakupy w oparciu o to, czego potrzebuje realnie, czy też z uwagi na swoje zdolności finansowe. Zwykle też większe zakupy czy wydatki są wspólnie uzgadniane. W przypadku osób uzależnionych od zakupów





plany są zastępowane przez wewnętrzny impuls i służą głównie poprawie samopoczucia czy osiągnięciu ulgi.

Początek uzależnienia od zakupów występuje w późnym okresie nastoletnim oraz wczesnej dorosłości, kiedy to kształtuje się tożsamość człowieka. W szczególności dotyczy to obrazu siebie, radzenia sobie z przykrymi uczuciami czy sposobów zaspakajania własnych potrzeb. Często współwystępuje to z innymi problemami emocjonalnymi, takimi jak: zaburzenia lękowe, zaburzenia impulsów i popędów, zaburzenia jedzenia, inne uzależnienia oraz zaburzenia nastroju.

W sytuacji obniżonego nastroju, przygnębienia, smutku, pojawia się napięcie i narastająca potrzeba zmiany. Przy czym dotyczy to nie tyle zmiany przyczyn złego samopoczucia, lecz służy rozładowaniu napięcia. Po zakupie nastrój się podnosi, człowiek jest zadowolony, ma poczucie spełnienia.

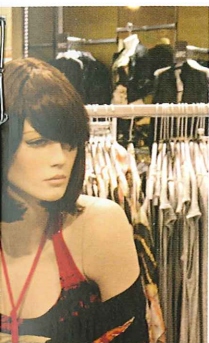
Stan ten jest, jak w każdym uzależnieniu, niestety krótkotrwały. Szybko pojawia się poczucie winy i myśli w rodzaju „czy to jest moja potrzeba”. Może również pojawiać się złość



na siebie „przecież sobie obiecałem/łam, że będę się pilnować”. Złość skierowana może być na sprzedawców czy też oferty. Człowiek może mieć poczucie wykorzystania i przeżywać krzywdę z tego powodu. Jednocześnie obiecywać sobie, że następnym razem nie da się oszukać. Niezależnie od tego, czy jest to prawdą, może to służyć odsunięciu od siebie odpowiedzialności za niekontrolowane zachowania. Bardziej wtedy uważa skupia się na doszukiwaniu się „drugiego dna”, „oznaczeń gwiazdką” czy tekstów pisanych „drobnym druczkiem” niż na konfrontację z własnym problemem.

Wielu z nas lubi robić zakupy, jest to normalne. Ale dawno przestaliśmy ograniczać zakupy do tego, co jest niezbędne czy potrzebne. Kupujemy również na pokaz, żeby nas podziwiano, żeby zaspokoić też inne potrzeby, zastępując w ten sposób to, czego nam brak.

U osób, które mają kłopot z poczuciem własnej wartości, kupowanie nie tyle służy podniesieniu własnego samopoczucia, ile samooceny. Możliwość pokazania się w nowych, eleganckich ubraniach, butach czy torebce z najnowszej kolekcji daje poczucie ważności i prestiżu. Zaopatrzenie się w najnowsze gadzety elektroniczne daje możliwość rywalizacji z innymi o to, kto ma lepszy, sprawniejszy i bardziej nowoczesny sprzęt. Jest to sygnał alarmowy. Osoby, które przykładają zbyt wielką wagę do zewnętrznych aspektów, mogą odczuwać wewnętrzny przymus by-



kredyt gotówkowy 7%

cia „na topie”, nie uwzględniając realnych potrzeb czy możliwości finansowych.

Utracie kontroli nad zakupami (a co za tym idzie i wydatkami) sprzyjają sytuacje z tzw. odroczoną spłatą. Sprzedawcy i banki dobrze o tym wiedzą, że człowiek – nie czując bezpośrednich konsekwencji wyboru – jest w stanie wydać znacznie więcej niż zrobiłby to płacąc gotówką. Płatność jest odraczana w postaci raty lub debetu, a pozostaje tylko satysfakcja, zadowolenie, poczucie szczęścia z dokonanego zakupu.

U osób zamożnych uzależnienie może rozwijać się w stosunkowo długim czasie, ponieważ nie doświadczają one bolesnych strat finansowych. Jedynym sygnałem może być nadmiar rzeczy nowych, użytych kilkakrotnie lub wcale, które szybko stają się zbędne.

U osób mniej zamożnych straty pojawiają się znacznie szybciej, gdyż zdolność finansowa czy kredytowa wyczerpuje się szybciej.

Osoby podatne na rozwój uzależnienia

- Ze skłonnością do przeżywania stanów przygnębienia, smutku, obniżonego nastroju.
- Labilne emocjonalnie.
- Zależne od oceny otoczenia.

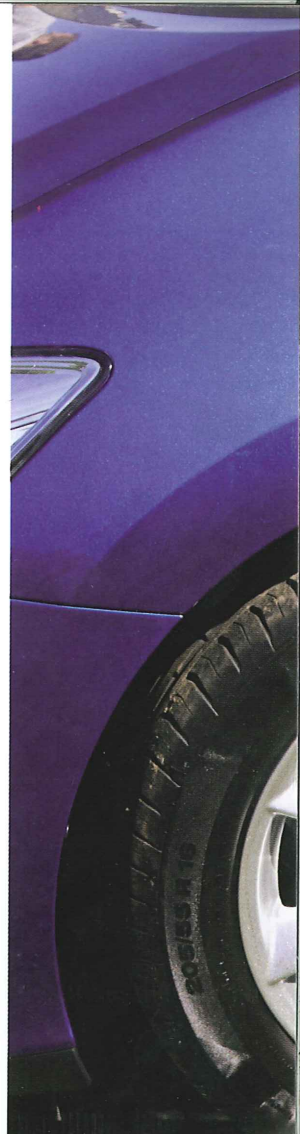


- O niskim poczuciu własnej wartości.
- Wysokiej skłonności do rywalizacji.
- O wysokim poczuciu nieodpowiedzialności.
- Nieakceptujące siebie („ja” realne – czyli to, jaki jestem znacznie różni się od „ja” idealnego – czyli takiego, jakim chciałbym być).
- Niską tolerancją na frustrację (potrzeby muszą być zaspokojone od razu – czekanie jest bolesnym wysiłkiem).
- Uzależnione od innych substancji/zachowań.

Chociaż badania wykazują, że kobiety są około 9-krotnie bardziej podatne na ten rodzaj uzależnienia to:

Mitem jest, że od zakupów nie uzależniają się mężczyźni.

Różne są tylko przedmioty, które nabywają i okoliczności, w jakich decydują się na zakup.





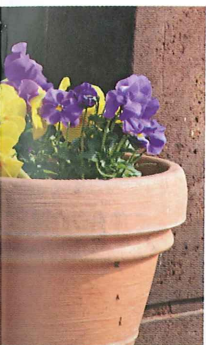
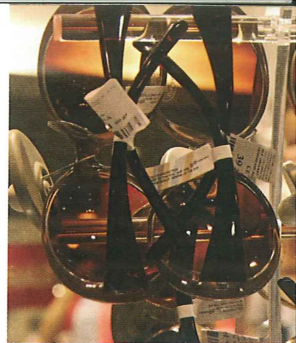
Wskazówki dla tych, co sami chcą przestać kupować bez końca

Pierwszym podstawowym krokiem jest uświadomienie sobie konieczności zmian, tego, że ten problem nas dotyczy.

- Planuj zakupy i uzgadniaj listę zakupów wspólnie z partnerem.
- Rób zakupy wspólnie z osobą, która może pełnić rolę tzw. „głosu rozsądku”.
- Staraj się zawsze sporządzić listę zakupów przed pójściem do sklepu.
- Zabieraj ze sobą wcześniej wyliczoną ilość pieniędzy.
- Nie rób zakupów po kryjomu, podczas wyjść do sklepu niech towarzyszy Ci ktoś, komu ufasz i Ci pomoże.
- Nie odwiedzaj centrów handlowych, omijaj wyprzedaże.
- Znajdź i realizuj inne hobby niż robienie zakupów.



- Unikaj tzw. szybkich kredytów (one zwykle są najdroższe), chyba że masz zabezpieczenie spłaty.
- Używaj karty kredytowej tylko w ostrości, monitoruj wydatki dokonywane przy jej pomocy.
- Pamiętaj, że powstrzymanie się od zakupów wiązać się będzie z dolegliwościami, ale to minie.
- Szybki efekt to marny efekt, na dobre wyniki trzeba pracować.
- Po okresie zadowolenia i poczucia sukcesu, dawania sobie rady, przychodzi okres zniechęcenia i przygnębienia – to jest normalne, ale przechodzi.
- Po pewnym czasie narasta chęć „złamania się”, ale ona również mija, jeżeli da się sobie trochę czasu.
- Postanowienie o zmianie najlepiej zacząć od dziś – wszystkie „od jutra” nie są skuteczne.
- Warto wyznaczyć sobie konkretny czas i jasny do osiągnięcia cel, najlepiej na piśmie, bo to bardziej zobowiązuje.
- Najskuteczniejsza jest strategia „małych kroków”, które realizowane stopniowo i po kolei pomogą w osiągnięciu bardziej ogólnej zmiany.





- Ważna jest pomoc bliskich. O swoich planach najlepiej poinformować kogoś bliskiego i zapewnić sobie jego wsparcie w sytuacji kryzysu. To też zobowiązuje do wytrwania.

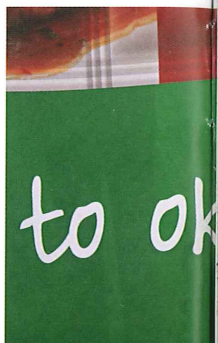
Wskazówki dla tych, którzy wolą skorzystać z pomocy

Jeżeli uda się już zidentyfikować i nazwać problem (warunek niezbędny do rozpoczęcia zmiany), najlepiej jest zgłosić się do specjalisty psychoterapii uzależnień. Im wcześniej udamy się po pomoc, tym szybciej ją otrzymamy. Podjęcie profesjonalnej psychoterapii umożliwi zatrzymanie przymusowych zachowań związanych z zakupami. Umożliwi również nabycie sposobów radzenia sobie z poczuciem przymusu, czyli tzw. „głodem kupowania” oraz nauczy radzenia sobie z nawrotami.

Głównym celem psychoterapii nie jest powstrzymywanie się od zakupów, tylko nauka kontroli i racjonalnego ich planowania.

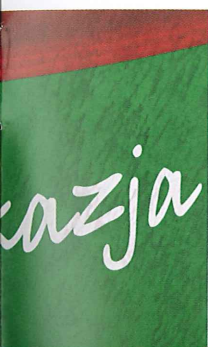
W leczeniu potrzebna jest choćby minimalna chęć do zmiany, chęć do walki z nałogiem.

Skuteczna jest w tym zakresie terapia behawioralno-poznawcza zarówno indywidualna, jak i grupowa. W dalszej kolejności, o ile problem ma głębsze emocjonalne podłoże, konieczne może być



rozwiązanie spraw stanowiących źródło problemu.

Nieco inaczej wygląda pomoc w przypadku osób, które wpadły w spiralę kredytową. Ten rodzaj problemów zagrożony jest dużym odsetkiem prób samobójczych, często skutecznych. Wynika to z narastającego poczucia bezradności i osaczenia przez wierzycieli domagających się spłaty długu. Z uwagi na duże napięcie przeżywane w związku z presją rosnących odsetek od niespłaconych kredytów, konieczne jest natychmiastowe działanie. W pierwszym etapie pomoc to interwencja w kryzysie. Niezbędne jest podjęcie działań zmierzających do zatrzymania rosnącego zadłużenia. Dopiero po opadnięciu napięcia z tym związanych jest możliwa praca terapeutyczna.



Profesjonalną pomoc dotyczącą problemów z hazardem,
komputerem i Internetem czy zakupoholizmem można uzyskać
pod numerem telefonu 801 889 880

(czynny codziennie w godz. 17.00–22.00).

Na stronie internetowej www.uzaleznieniabehawioralne.pl
można znaleźć informacje na temat uzależnień behawioralnych
oraz uzyskać pomoc, korzystając z poradni on-line.

Publikacja dofinansowana ze środków
Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych
będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

Egzemplarz bezpłatny

Opracowanie
Serafin Olczak



www.wydawnictwo.parpamedia.pl

ISBN 978-83-7760-101-3



9 788377 601013