

## Zakupoholizm

**Zakupoholizm** - natręctwo kupowania to choroba, podobnie jak alkoholizm czy pracoholizm. Jednym zdaniem zakupoholizm można określić jako uzależnienie od kupowania. Może mieć poważne skutki, zwłaszcza dla zdrowia psychicznego. Powoduje zaburzenia emocjonalne, wywołuje uczucia osamotnienia, czy poczucie wewnętrznego konfliktu. Nie można jej bagatelizować.

Osoby uzależnione oszukują też swoich najbliższych np.: chowając zakupione rzeczy, nie mówiąc na co wydają pieniądze, wybierając pieniądze z konta, mówią że musiały pożyczyć je przyjaciółce itd. Zakupoholizm tak naprawdę może dotknąć każdego – zarówno kobietę jak i mężczyznę, ludzi bogatych, czy tych mniej zamożnych.

Objawy zakupoholizmu:

- wyrzuty sumienia po zakupach ("Wydalam za dużo, to mi niepotrzebne, mam już przecież podobną rzecz")
- zadłużanie się ("Kończą mi się pieniądze, ale przecież muszę mieć te extra sandały, więc pożyczę na nie")
- często odczuwany przymus kupowania nie poparty rzeczywistymi potrzebami ("Nie mam co na siebie włożyć, ostatnią sukienkę kupiłam dwa tygodnie temu, muszę mieć nową!")
- brak umiejętności podania racjonalnego powodu zakupu określonych towarów;
- obsesyjne myślenie i planowanie zakupów
- przekonanie, że ciągle czegoś mi brakuje
- negatywne emocje towarzyszące niemożności kupienia sobie czegoś (zdenerwowanie, poczucie niższości, irytacja)

Podstawowym krokiem prowadzącym do wyleczenia zakupoholizmu jest zdanie sobie sprawy – uświadomienie sobie, że taki problem występuje.

Jak leczyć zakupoholizm:

- zrobić ograniczenie na swojej karcie płatniczej, tak by dzienne wydatki nie mogły przekroczyć określonego limitu
- zrobić listę zakupów i policzyć, ile mniej więcej na nie potrzeba
- na zakupy zabierać wydzieloną sumę pieniędzy, którą trzeba wydać, kartę płatniczą zostawić w domu
- swoje oszczędności powierzyć bliskiej, zaufanej osobie
- jeśli powyższe metody nie skutkują, umówić się na wizytę do psychologa

Natręctwo kupowania może być spowodowane wieloma różnymi czynnikami takimi jak:

- zaburzeniami osobowości,
- proces wychowania,
- wzorce wywodzące się z rodziny pochodzeniowej,
- redukcja nadmiernego stresu lub napięcia wewnętrznego,
- konflikty w rodzinie lub związku.
- uzależnienie od substancji psychoaktywnych,
- rywalizacja i porównywanie statusu materialnego i posiadania

Każdy przypadek wymaga spotkania indywidualnego i rozmowy z psychologiem, której następstwem powinna być psychoterapia.

Jeśli zauważamy jakieś niepokojące objawy, natychmiast powinniśmy powiedzieć o tym komuś zaufanemu, czy też zgłosić się do lekarza. Niezwykle ważna jest tu silna wola. Zakupoholizm to uzależnienie, z którego trzeba się wyleczyć.

Linki:

**<https://portal.abczdrowie.pl/leczenie-zakupoholizmu>**

**[w-spodnicy.ofeminin.pl/](https://w-spodnicy.ofeminin.pl/)**

**<http://psychiatria.mp.pl/uzaleznienia/show.html?id=73538>**