Автор: admin
18.09.2011 18:10 - Обновлено 01.11.2014 10:31

Шопоголик ли вы? 4 критерия для определения зависимости

Несколько лет назад нашу страну настигла очередная «западная болезнь» – шопоголизм, или зависимость от траты денег. Женщины, а иногда и мужчины, стали много и беспорядочно покупать – то, что нужно и не нужно, то, что по карману и не очень. Быть шопоголиком стало престижно – «я покупаю, значит, у меня есть деньги, я могу себе позволить все, что угодно, я удачлива в жизни».

Это породило потрясающий феномен: каждая третья представительница прекрасного пола называет себя шопоголиком. А между тем, шопоголизм, или ониомания, тяжелейший недуг, который сродни алкоголизму, наркомании или зависимости от азартных игр, и далеко не каждый человек им страдает.

Как же раз и навсегда определить, являетесь вы шопоголиком или нет? Для этого ученые предложили четыре критерия шопоголизма, причем для определения зависимости достаточно всего одного из них. Итак, вы **шопоголик**, если:

1. Вы часто думаете о покупках, внезапно можете сорваться и купить что-нибудь, хоть и понимаете, что это бессмысленно.

2. Траты часто не по карману, вещи в основном ненужные, а процесс покупки занимает намного больше времени, чем планировалось изначально.

3. Покупки влекут за собой серьезные проблемы: рост задолженностей по кредитным картам, ссоры с друзьями и близкими, неприятности на работе.

4. Покупки совершаются постоянно, вне зависимости от времени суток, состояния здоровья, погоды или сезона.

Также существует еще несколько признаков зависимости от траты денег – часто шопоголик ощущает непреодолимое желание покупать, как только в его жизни случается какая-либо неприятность. Он чувствует напряжение и, вместо того чтобы решать свои проблемы, идет покупать и тем самым, зачастую, усугубляет свое положение. Шопоголику важно не иметь, а **приобретать**, в этом его отличие от **вещиста** – человека, зависимого от обладания какими-либо предметами. Зачастую покупки, даже не разворачивая, тут же прячут в темный угол. Процесс приобретения сопровождают бурные положительные эмоции, которые затем сменяются тягостным чувством вины за бездумные траты.

Шопоголик – это не обязательно высокая длинноногая блондинка, растрачивающая капиталы мужа-олигарха, заработанные непосильным трудом. Шопоголиком может быть любой человек, все зависимости от состояния его банковского счета. Суть здесь не в том, сколько тратится денег, а в том, что человек не может позволить себе эти вещи, они ему, в принципе, не нужны, но удержаться от приобретения он не может. Если спросить такого человека в процессе приобретения, зачем ему эта вещь, он едва ли ответит что-то вразумительное.

Хотелось бы отметить, что покупать шопоголик может не только традиционные «одежду-обувь-аксессуары», но и все что угодно: парфюмерию, косметику, книги, канцтовары, детские вещи, электронную или бытовую технику и даже продукты питания. Не удивляйтесь! Если вы покупаете много еды, которую не успеваете съесть и которую приходится выкидывать, и причем не прекращаете делать это – возможно, вы тоже подвержены зависимости от покупок.

Таким образом, мы выяснили, кто же такой шопоголик. Это человек, который прячется от своих проблем, покупая ненужные вещи, несмотря на то, что они ему не по карману. Для него важен процесс приобретения, а не обладание вещью. Этот человек зависим от покупки так же, как наркоман от своей дозы. Он также испытывает ломки, если не может пойти в магазин. Он также ощущает «приходы», когда покупка состоялась. Он также обещает себе и окружающим бросить покупать, но срывается и ненавидит себя. Ему так же, как и любому другому зависимому требуется помощь специалиста.

Подумайте, вы – такой человек? Так ли замечательно быть шопоголиком? Если нет, так зачем же наговаривать на себя?

Автор - **Дарья Нойкина**

Источник