Автор: Morasida
07.03.2010 02:19 -

Шопоголизм (ониомания или магазинная зависимость) – навязчивое желание делать покупки. Неконтролируемая, неумеренная страсть к покупкам, независимая от нужности и стоимости вещей. Шоппинг – зависимость сродни по навязчивости алкогольной зависимости или игровой мании.

Жертвами этой зависимости в основном становятся женщины возрасте от 20 до 40 лет, имеющие престижную работу или чаще богатого супруга, и живущие в больших мегаполисах. Страдают зависимостью и мужчины, но реже, и страсть их проявляется в основном в покупках автомобилей и техники.

Причины зависимости уходят корнями в детство. Замена в детстве родительской любви подарками, оставляют неудовлетворенность, которая возникает в результате нехватки внимания и любви. Поэтому во взрослой жизни это чувство неудовлетворенности каждый начинает восполнять по-своему: кто-то алкоголем, кто-то наркотиками, а кто-то покупками.

При совершении покупок шопоголики полностью лишаются умения рационально мыслить, здраво оценивать свои покупки. И именно при помощи полностью увлекающего занятия компенсируется нехватка внимания и общения. Новая покупка – это награда и утешение для такого человека. Также одной из причин страсти к покупкам может быть низкая самооценка. Одиночество, скука, а также страх перед решением какой-то сложной проблемы толкает на необдуманные траты. Положительные эмоции и забота услужливых продавцов компенсирует недостаток внимания и на некоторое время улучшает депрессивные состояния. В итоге такого похода по магазинам полный шкаф не ненужных вещей и огромное чувство вины, в результате последующей трезвой оценки своего поведения.

Вот несколько признаков развивающейся зависимости:

- постоянное усиление желания что-либо покупать

- потеря контроля над своим поведением во время совершения покупок, с последующим разочарованием в себе и появлением чувства вины.

- вы лишаетесь способности спокойного и взвешенного выбора каждой покупки, и скупаете все подряд на все имеющиеся деньги.

- вы идете по магазинам в состоянии депрессии и такое «излечение» принимает систематическую постоянность.

- даете себе слово больше не делать необдуманных покупок, но не сдерживаете его.

- у вас появляются большие незапланированные расходы, которые приводят к ссорам в семье.

Наличие таких признаков должны стать сигналом к необходимости обращения к профессиональному психологу. Также в виде профилактики можно выработать привычку справляться со своими внутренними проблемами, не приобретением навязчивой зависимости, а с помощью психотренингов под руководством специалиста.

Еще одним советом для предотвращения зависимости от покупок может стать планирование своего свободного времени без походов в магазин. При необходимости же совершения такового составляйте список необходимых покупок и берите с собой ограниченное ими количество денег. И помните, покупки должны приносить радость, а не разочарование в себе!

Источник: http://www.thesevensky.com/