



# **ШОПОГОЛИЗМ или ОНИОМАНИЯ**

**ГДЕ ГРАНИЦА МЕЖДУ УДОВОЛЬСТВИЕМ  
И ЗАВИСИМОСТЬЮ?**

**Грань между любовью к покупкам и зависимостью очень тонкая, обратите внимание, если вы:**

- ✓ замечаете, что бессмысленные покупки входят в систему;
- ✓ чувствуете, что желание покупать становится настолько сильным, что вы теряете контроль над своим поведением, а потом испытываете разочарование и злость;
- ✓ даете себе слово "больше никогда в жизни", а потом снова срываетесь;
- ✓ видите, что желание совершить покупку возникает тогда, когда вы раздражены, не удовлетворены, испытываете чувство одиночества или разочарования;
- ✓ замечаете, что страсть покупать негативно сказывается на вашем образе жизни: ссоры в семье, проблемы на работе, размолвки с друзьями.

Если вы обнаружили у себя хотя бы 3 критерия – проконсультируйтесь у специалиста. Необходимо принять меры, чтобы эти признаки не переросли в серьезную зависимость.



# Что такое шопоголизм?

Правильно говорить - ониомания – непреодолимое желание что-либо покупать, не обращая внимания на необходимость и последствия. Покупки становятся и отдыхом, и развлечением, и самостоятельным смыслом. В просторечии эту зависимость часто называют шопинголизм или шопоголизм, а людей, страдающих этим недугом, называют шопоголиками.



Риск стать шопоголиком угрожает людям с заниженной самооценкой. Вот почему в их пакетах чаще всего можно обнаружить вещи, которые, по их мнению, должны помочь им выглядеть лучше – одежда, обувь, косметика, ювелирные украшения и т.д.

Как и все зависимости, ониоманию подпитывают корни, тянущиеся из детства. Именно такие детские психологические проблемы приводят к шопоголизму:

- низкая самооценка;
- трудности в общении
- нехватка внимания
- одиночество
- скука
- разочарование
- горе
- невозможность выразить свои чувства
- Депрессия.



# Причины шопоголизма

- ❑ **Низкий уровень саморегуляции** - снижена возможность компенсации неблагоприятных личностных особенностей для достижения поставленной цели.
- ❑ **Жажда адреналина** - организм быстро привыкает к адреналину и начинает нуждаться во всё больших его дозах. В магазине можно тоже получить дозу адреналина – принятие решения о покупке и возможное разочарование являются микро-стрессами.
- ❑ **Иллюзия власти** - покупаются не столько вещи для личного потребления, сколько некие атрибуты власти, в т.ч. в форме отношения продавцов к покупателю: уважение, услужливое обращение, льстивые похвалы.
- ❑ **Иллюзия свободы** и контроля над своей жизнью - шоппинг снимает у шопоголика депрессию и тревогу, повышает самоуважение и уверенность в себе – он может себе позволить купить то, что сейчас захотелось, а не то, что просто необходимо. И человек получает ощущение свободы от покупок, даже если вещи ему не нужны.

# Виды шопоголизма

Поскольку шопоголизм считается болезнью 21 века, ученые стали изучать шопоголиков, вследствие этого изучения были выявлены виды шопоголизма:

- ❖ Шопоголик «спонтанный»
- ❖ Шопоголик «осознанный»
- ❖ Шопоголик «целеустремленный»
- ❖ Шопоголик «разумный»



## Шопоголик «спонтанный»

Это человек, который не признает себя шопоголиком, в магазин он ходит с четко намеченным планом покупок, но не может удержаться, если увидит надпись "Распродажа", но даже если в магазине нет распродажи, он все равно купит несколько незапланированных вещей.



## Шопоголик «осознанный»

Этот вид шопоголика отличается от первого тем, что они знают, что у них есть тяга к покупкам, но считают, что это нормально. Они ходят по магазинам даже тогда, когда им нечего не нужно, просто для того, чтобы снять стресс и расслабиться.



## Шопоголик «целестрежденный»

Этот вид шопоголиков совершенно не отдают себе отчета в том, что делают. Если его спросишь, на что он потратил все деньги, то он не сможет этого объяснить. Он тратит деньги и даже не задумывается о том, на что он будет жить.



# Шопоголик «разумный»

Они покупают только те вещи, которые им нужны, но в больших количествах. Например, женщина может купить 3-4 вида крема для лица и все их открыть, т.к. хочется испробовать их все. Чаще всего они покупают товары, поддавшись разнообразным акциям, подаркам и соблазнительным предложениям.



# Последствия шопоголизма

- Трата денег «на ветер», вследствие чего шопоголик жалеет о покупке, но вскоре всё равно возвращается к приобретению ненужных вещей.
- Есть множество случаев, когда «шопингомания» приводила к разрушению семей, финансового благополучия из-за непомерной задолженности больного члена семьи, утратившего чувство меры.
- В случае невозможности удовлетворить эту самую «манию» у «шопингомана» развивается синдром абстиненции, выражающийся в психологических расстройствах, агрессии или депрессии, болезнях сердечно-сосудистой системы, головных болях.

# Интернет-покупки



Психиатры из Ганноверской медицинской школы в Германии считают, что пристрастие к онлайн-шоппингу стоит рассматривать как психическое расстройство - у многих людей тяга покупать вещи через интернет имеет признаки навязчивого поведения.

Сейчас нездоровое пристрастие к онлайн-покупкам не считается отдельным расстройством и в МКБ-11 относится к группе неуточненных расстройств импульсного контроля.

Это определение подразумевает острую жажду совершать покупки и получать товары. А интернет сводит трудозатраты на покупки к минимуму, делает процесс заказа доступным и анонимным, что в итоге повышает риск развития ониомании.

# Советы по профилактике шоппоголизма

- ❖ **Планируйте покупки и исследуйте рынок** - специалисты советуют анализировать заранее, какую вещь необходимо купить, чтобы не делать спонтанных покупок. Если даже товар есть в списке необходимого, в магазине не стоит бросаться на первую попавшуюся вещь, а лучше сначала сравнить модели и цены аналогов. При этом не стоит думать о том, чтобы в дополнение к новой вещи купить ещё что-нибудь - сумочку, пояс, туфли и т. д.
- ❖ **Скидка - ещё не повод для покупки.** Если во время распродажи вещь стала стоить в несколько раз меньше, это не означает, что она стала необходимой. Велика вероятность, что она так никогда и не пригодится.
- ❖ **Избегайте новинок и новых коллекций** - не стоит покупать вещь в первые же дни появления на прилавках. Со временем продавцы уменьшат цены, к тому же всегда можно дождаться сезона распродаж.

# Советы по профилактике шопоголизма

- ❖ **Не берите ничего в кредит**, избавьтесь от кредиток - привычка расплачиваться кредитными картами гарантирует шопоголикам рост долгов. Наличные позволяют человеку лучше ощущать связь между тратой денег и получением вещи. Выходите из дома с небольшой суммой денег, тогда не будет возможности потратить всё сразу.
- ❖ **Список трат** - ведите личную бухгалтерию, сохраняя чеки и записывая все покупки, можно легче оценить реальную картину своих трат и понять, какие меры предпринимать.
- ❖ **Избегайте магазинов (в т.ч. он-лайн) хотя бы некоторое время**, если чувствуете, что не можете контролировать свои расходы. Следует давать время на обдумывание действительной важности покупки.