



PSYCHOLOGIE 08. 04. 2016

Závislost na nakupování neboli shopaholismus je psychickou poruchou moderní doby

Lidem postiženým shopaholismem přináší nakupování věcí psychickou úlevu. Pro shopaholiky je nakupování drogou, pociťují silné nutkání a bažení po...

Shopaholismus - když je nakupování drogou

Lidem postiženým **shopaholismem** přináší nakupování věcí psychickou úlevu. Pro shopaholiky je nakupování **drogou**, pociťují silné nutkání a bažení po nakupování a pokud je jim znemožněno, pak se u nich dostávají **úzkostné stavy** a další nepříjemné psychické projevy. Výrobky, které v obchodech nebo na internetu pořídí, ale ve skutečnosti **většinou vůbec nepotřebují** a téměř je nepoužívají. Někteří z nich nakupují až do doby, kdy se naprosto **finančně zruinují**. Pro svoji závislost jsou podobně jako v případě jiných závislostí ochotni zničit nejen sebe, ale i svoje blízké a uvrhnout sebe i rodinu do dluhů. Následky takového chování jsou nedozírné, kromě prohlubujících se **dluhů** je to **destrukce** rodinných i dalších mezilidských **vztahů**, vznik úzkostí a **depresí, pracovní problémy** a další.

Příznaky závislosti na nakupování

Nutkové nakupování se zpočátku společnosti nejeví jako nijak zvlášť závažný problém. Může být vnímáno pouze jako jakési **neškodné podivínství**, postupem času však dochází k zhoršování stavu

závislého. Někteří z lidí, kteří trpí **závislostí na nakupování**, svoje chování a dluhy schovávají. Takové chování však většinou ještě více podryvá důvěru v blízkých vztazích. **Shopaholici** obvykle žijí v neustálém strachu z budoucnosti, problémů a dluhů. Jejich finanční situace je většinou kolísavá a střídají se vzestupy a pády jak na horské dráze, zároveň je většinou trápí i nefunkčnost rodiny, věčné hádky a hovory na téma proč utrácejí za zbytečnosti. **Závislost na nakupování** může časem vést k rozpadu vztahů, rozvodům a bankrotu. Pokud však postižení vyhledají odbornou pomoc, je možné jim pomoci a **závislost odbourat**, i shopaholismus je naštěstí léčitelný. Počet shopaholiků kolísá někde mezi **5-10 %** v celkové populaci.

Pro lidi, kteří se nacházejí na hraně závislosti, představuje nakupování jakousi **formu terapie**. Když mají zlý den nebo se jim něco nepovede, stanou se pro ně nákupy řešením, radostí i úlevou od nepříjemných emocí.

Ačkoliv závislost na nakupování **se týká stejně mužů i žen**, častěji se s ním potýkají hlavně ženy. Ty utrácejí především za **šperky, oblečení a boty** obrovské částky, v určitém momentě však v jejich životě dojde ke zlomu, který je donutí s jejich poruchou něco dělat. Většinou jde o moment, kdy touží poříditi si dítě, otěhotní, dostanou ultimátum od partnera nebo podobně.

Stejně jako v případě jiných závislostí vyplňuje **nakupování** určitý druh prázdnoty. Shopaholici mívají snížené sebevědomí, tendence k přehnanému fantazírování a jsou **náchylnější k depresím** a úzkostem. Jakmile se jim něco nedaří nebo mají nepříjemné pocity, nakupují si hromadu věcí. Jedná se zřejmě o jejich pokus zvednout si sebevědomí, jakmile však přestanou nakupovat a jejich extáze pomine, zůstanou pak jen výčitky svědomí, nespokojenost a úzkosti. Výzkumy však neprokázaly **spojitosti mezi shopaholismem a výší příjmu** nebo pohlavím.

Závislost na nakupování jako cesta k bankrotu

Jedním z velkých úskalí shopaholiků je **braní si půjček**, dlužníci si často ani neuvědomí, že takovéto jednání může být velice rizikové a velmi jednoduše pak sklouznout do **dluhové spirály opakovaných půjček**. V dnešní době se nabízí spousta možností úvěrů, a to i bez doložení jakýchkoliv příjmů. Mnoho lidí se pak dostává do situace, kdy **nejsou schopni** svoje půjčky **splácet**, ať už z důvodu zapomětivosti ohledně splátek, neřešení upomínek o zaplacení, ztráty práce nebo na základě jiné nepříznivé životní situace. Dalším obvyklým nešvarem dlužníků je pak neřešení situace ani poté, co jsou kontaktováni věřitelem nebo agenturou pověřenou **vymáháním pohledávky**. Vždy existuje nějaká možnost, jak se se vzniklou situací vypořádat. Pokud finanční situace dlužníka neumožňuje splatit celý dluh najednou, pak je obvykle možné dosáhnout dohody o splátkovém kalendáři, díky kterému získáte možnost oddálit celkové splacení dluhu a předejít případnému podání žaloby na soud.

Konzumní společnost jako rizikový faktor shopaholismu

Zatímco **závislosti** na drogách, alkoholu nebo hazardu jsou společností **všeobecně odsuzovány**, u závislosti na nakupování to tak jednoznačně vyhraněné není. Je to tím, že aktuální **spotřební svět** shopaholiky v jejich závislosti vlastně podporuje. Zboží, za které závislí na nakupování utrácejí, bývá velice různorodé, ať už jde o oblečení, dekorace, kosmetiku, nábytek, elektroniku nebo potraviny.

Když se nakupování stane drogou

Shopaholik musí vyhlédnutou věc prostě mít. Ať už ji objeví v nákupním centru, na internetu v e-shopu nebo v zapadlém krámku, **nakupuje opakovaně** a zbytečně mnoho věcí, které se mu pak doma stejně hromadí. Některé věci nejen že **nepotřebuje**, ale ani je **nepoužívá** nebo používá jen

velice sporadicky. Nevyužitá a prošlé potraviny jsou vyhazovány, kosmetika, oblečení, boty nebo elektronika se doma hromadí bez užitku. Vlastní nákup je vnímán jako vzrušení a radost, avšak dříve nebo později se k nadměrnému nakupování začnou obvykle přidružovat **finanční a existenční potíže**.



Touha po nakupování nebo touha po tom určitou věc vlastnit je typická pro všechny **impulzivní poruchy**. Fáze **pochybností** a výčitek je bohužel součástí celého procesu. Shopaholik lituje toho, že za danou věc utratil tolik, pak si vyčítá svoje **utrácení**, vymýšlí si o ceně dané věci apod.

K závislosti na nakupování se mohou postupem času přidávat i další **psychické potíže a problémy**, kterými jsou například nadměrná úzkost, náladovost, stres a pocity samoty nebo smutku a hněvu, nespokojenosti, **deprese** a nedocenění okolí. Obvyklé jsou i partnerské nebo rodinné **neshody**, problémy, výčitky atd.

Varovné signály začínající závislosti na nakupování

- velmi pečlivá, až přehnaná příprava na nakupování (Člověk se třeba začne starat o to, jak se na nakupování obleče)
- **posedlost slevami a výprodeji**
- po počáteční euforii z nakupování přicházejí **pocity zklamání** a výčitek za utracené peníze
- nakupování je doprovázeno **radostí a vzrušením**, ne nepodobnému tomu sexuálnímu
- nakupování „**nadplán**“, tedy věcí, které člověk nepotřebuje ani na ně třeba nemá dostatek reálných financí

Příznaky shopaholismu

- **nedostatek místa** pro uskladnění nově nakoupeného zboží
- snaha nenechat si ujít žádnou **prodejní akci** nebo slevu
- vždy se najde **příležitost pro nakupování**, ať jde o oslavu nebo zahnání chmurů porízením si něčeho nového
- závažným příznakem je **lhaní o nově zakoupených věcech** partnerovi nebo rodině a schovávání zakoupeného zboží a schovávání nebo ničení dalších důkazů nakupování

Prevence shopaholismu - jak se vyhnout vzniku závislosti na nakupování

Chcete-li si udržet odstup a nespádnou do pasti **závislosti na nakupování**, řiďte se několika jednoduchými základními radami, díky kterým předejdete pozdějším problémům a životním komplikacím, které jsou spojeny se vznikem této závislosti.

Kupujte jen to, nač vám stačí finance

Při nákupu vždy zvažte, zda vám na danou věc dostačují finance. Nenechte se nalákat exkluzivními koupěmi a výhodnými nákupy a vždy berte v potaz životnost výrobku, který kupujete a zda jej skutečně využijete.

Nakupujte se seznamem

Než vyrazíte do obchodu, sepište si seznam věcí, které skutečně potřebujete a které chcete nakoupit

a seznam striktně dodržte. Při nakupování jste totiž často pod tlakem všudypřítomných reklam a nabízejících se akcí a slev, což může vést nakonec k tomu, že utratíte mnohem větší obnos a nakoupíte i to, co nestihnete spotřebovat

Nezdržujte se v obchodech déle, než je nutné

Čím delší dobu v obchodě strávíte, tím více jste motivováni k dalším a dalším nákupům. Vymezte si tedy raději na nakupování jen krátký časový úsek a svoje nákupy si vyřídte co nejrychleji

Nákup dvakrát raději promyslete

Podle starého známého pořekadla „**Dvakrát měř, jednou řež.**“ postupujte i při nakupování. Nepodléhejte chvilkovým nutkáním a dojmům. Zejména v případě, že je zvažovaná věc nákladnější, raději svůj nákup zvažte ještě do druhého dne a řádně promyslete, zda danou věc skutečně potřebujete

Berte si sebou peníze v hotovosti a přesně určenou částku

Na nákup si raději berete jen **peníze v hotovosti** a pouze tolik, kolik máte v plánu skutečně utratit.

Zapisujte si, za co utrácíte

Každý den si zapisujte, co kupujete a za kolik. Jednoduše pak vyhodnotíte, které koupele byly zbytečné a příště je snadněji zvládnete vyřadit. Dávejte si pozor na **bankovní výpisy**, mnohdy chodí až zpětně a vy se pak nestačíte divit, kolik peněz jste utratili

Jak překonat závislost na nakupování aneb jak z toho ven

Prvním krokem, který je nutné si uvědomit, je především to, že máte **skutečný problém**, který sami už jen špatně ovládáte. Druhým vhodným krokem je vyhledání odborné psychologické pomoci. Za pomoci terapie je potom možné závislost na nakupování odbourat. Pokud máte pocit, že nakupování už vám tak trochu přerůstá přes hlavu, ale **shopaholikiem** snad ještě nejste, zkuste se držet výše uvedených preventivních rad. Cítíte-li bez nakupování „prázdnotu“ pokuste se ji vyplnit jinými koníčky třeba sportem, kulturou nebo vycházkami do přírody.

V nakupování nehledejte útočiště ani útěchu, **vyhýbete se akcím a slevám** a za splněný úkol se odměňujte jinak, než právě nákupem.

Nebojte se vyhledat odbornou pomoc

Zvyk je železná košile. O zlozvyku to platí dvojnásob. Když zlozvyk přeroste v závislost, máme na stole pořádný problém. [Chcete se zbavit závislosti?](#) Chcete s nimi zatočit? Nebojte se, jde to! Najdeme s Vámi způsob, jak Vaše neřesti vyměnit za něco užitečného. Pomůžeme Vám získat pozitivní návyky a naučíme Vás pracovat s těmi negativními!