

## Zakupoholizm polega na uzależnieniu od kupowania, nabywania ciągle nowych przedmiotów. Należy do grupy uzależnień behawioralnych - uzależnienia od czynności.

Przymus kupowania dla samego kupowania (kompulsja), często zupełnie zbędnych rzeczy, naraża osobę uzależnioną na koszty emocjonalne, społeczne oraz rzecz jasna – finansowe.

Tego typu sytuacja ma miejsce kiedy kupowanie staje się głównym sposobem na rozładowywanie napięcia, a nie polega na zaspokojeniu realnych potrzeb. Efektem są niekontrolowane wydatki, wpadanie w długi oraz ciągle poczucie winy.

Zakupoholizm jest **nałogiem**, w pułapkę którego najczęściej wpadają dwie grupy ludzi.

**Pierwsza** z nich dotyczy osób dobrze sytuowanych. Dysponując dużą ilością pieniędzy – dokonują zakupów by poprawić sobie nastrój, nagrodzić siebie, a w konsekwencji – stopniowo uzależniają się.

**Druga** grupa charakteryzuje się niższym wykształceniem oraz mniejszymi możliwościami finansowymi. Osoby te są najczęściej odbiorcami agresywnych reklam i promocji i okazji.

U osoby uzależnionej od robienia zakupów pojawia się wewnętrzny konflikt, zakłócone zostaje życie emocjonalne i uczuciowe. Nałóg kupowania jest także mocno angażujący czasowo, a więc kosztuje nie tylko pod względem ekonomicznym, ale też rodzinnym i towarzyskim, gdyż takie kontakty zostają znacząco ograniczone.

Istnieje kilka wskaźników pomagających w rozpoznaniu tego uzależnienia. Im więcej z nich zauważa się u danej osoby jednocześnie, tym większe jest nasilenie zachowań kompulsywnych:

- częste zakupy dla poprawy samopoczucia;
- traktowanie zakupów jako zainteresowania, źródło zabawy;
- kupowanie produktu mimo, iż danej osoby na niego nie stać;
- nieumiejętność wytłumaczenia zasadności zakupu określonego produktu po powrocie do domu;
- maksymalne wykorzystywanie limitów kredytu kart płatniczych;
- utajnienie przed innymi nabywanych przedmiotów;
- uczucie przygnębienia i poczucia winy będące efektem zakupów;

Zakupoholizm interpretowany jest jako destrukcyjny mechanizm mający na celu zaspokojenie stłumionych potrzeb osoby uzależnionej, dlatego leczenie zakupoholizmu wymaga podjęcia specjalistycznej terapii u specjalisty.

Pozdrawiam A.Pilarska-Maciaszek