



Redakcja i korekta  
Katarzyna Kulesza

Projekt graficzny  
ARTEPLAZA  
www.arteplaya.pl

Copyright © by Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii  
ISBN 978-83-64000-23-2  
Warszawa 2014

Egzemplarz bezpłatny.

Broszura finansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania  
Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.



Ministerstwo Zdrowia



Krajowe Biuro do Spraw  
Przeciwdziałania Narkomanii

Wydawca

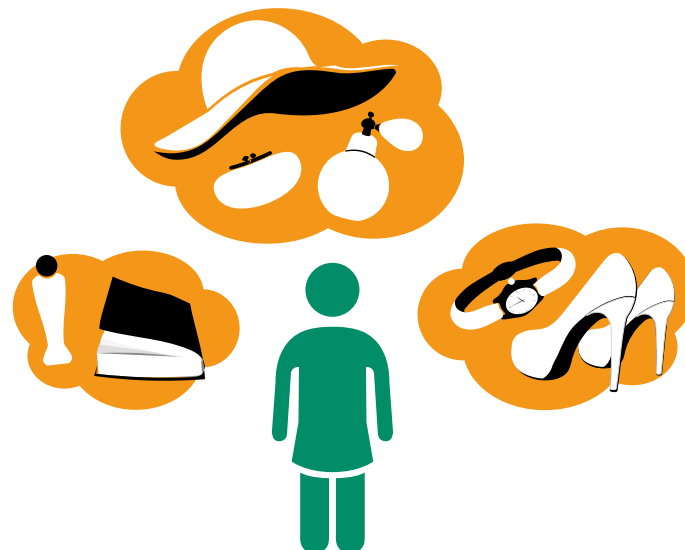


ul. Mszczonowska 6, 01-254 Warszawa  
tel. (+48 22) 836 80 80  
fax (+48 22) 836 80 81  
www.etoh.edu.pl; e-mail: etoh@etoh.edu.pl

## HISTORIE Z ZAKUPAMI W TLE...

### Kamila, lat 22, studentka farmacji

Już jako dziecko lubiłam zakupy, to moje hobby. Najpierw z mamą, potem sama. Jako nastolatka wszystko musiałam mieć najładniejsze i modne. Denerwuję się, gdy nie mogę sobie kupić rzeczy, na którą od jakiegoś czasu „polowałam”. Kiedyś, gdy nie mogłam sobie kupić torebki, uprosiłam chłopaka, żeby pożyczył mi na nią pieniądze. Powiedziałam, że potrzebuję na lekarstwa, bo mam gripę. Przełał, a ja kupiłam torbę. Oczywiście leczyłam się domowymi sposobami. Zawsze tak umiem się ustawić, że mam pieniądze na swoje zachcianki. Kombinuję, pożyczam tu i tam. Bywa, że nie opłacam rachunków. Albo jem sucharki z rodzynkami, bo kupuję buty w drogiej sieciówce. Znajomi, z którymi wynajmuję mieszkanie, krytykują mój styl życia. Mówią, że jestem chora na „kupowanie”. Dlatego staram się już nikomu nie zwierzać i nie opowiadać o swoich „łowach”. Kupione rzeczy chowam w pawlaczu, w szafce na buty, tam, gdzie nikt nie zobaczy. A potem udaję, że to stare albo że siostra mi pożyczyła. Mężczy mnie to, bo czasem te zakupy, to taki przymus wewnętrzny. Nie umiem inaczej sobie radzić, gdy chce mi się płakać albo jestem w dołku, bo coś przytrafiło. Zakupy od razu poprawiają mi humor. Potem mam kaca moralnego, ale zagłuszam go kolejnymi zakupami. Wiem, że to takie błędne koło, ale...



### Mateusz, lat 31, kucharz

Uwielbiam gadżety. Mam pieniądze, więc przez lata uważałem, że nic złego się nie dzieje. Jeśli chcę mieć drugiego iPhone'a w przeciagu ośmiu miesięcy, to co z tego, skoro mnie stać? Nie widziałem problemu. Jadłem i kupowałem. Albo zapychałem się jedzeniem, albo zakupami w sklepie elektronicznym. Smartfon, tablet, nowy komputer, dobry zegarek,

eleganckie etui na pióro. Lubię robić wrażenie faceta z klasą. Myślę, że to sprawia, że bardziej się podobam kobietom i pracownicy bardziej mnie szanują. Mam kompleksy. Przytyłem w trakcie studiów ok. 40 kg i czułem się jak słoń. Wtedy zaczęłem wydawać pieniądze na rzeczy, które poprawiały mój wizerunek. Co z tego, że jestem grubasem, skoro mam na sobie modną polówkę z logo „krokodyla”? I to trwa do dziś. Kupuję, kupuję, ale i tak czuję się pusty w środku. Czasami nie widzę sensu w życiu. Z rodzicami ze wsi mam słaby kontakt. Nie umiem sobie znaleźć dziewczyny, a jak już kogoś poznam, to nie potrafię jej zatrzymać. Jestem zazdrosny, ciągle myślę, że ona na pewno mnie zdradza z jakimś „mięśniakiem”. Na pocieszenie jem albo idę do Wólczanki i „hulaj dusza, piekła nie ma”. Mój kumpel mówi, że żyję na pokaz. Że nawet jak kupiłem sobie psa, to nie z azylu dla psów, tylko eleganckiego spaniela z hodowli. Wszystko po to, żeby było widać, że mam pieniądze, jestem gościem. Bywa, że łapię depresję. Kiedyś nawet pomyślałem, że mógłbym się zabić. Tylko te zakupy sprawiają mi przyjemność, ale na krótko, potem i tak czuję się sam jak palec.

#### Agata, lat 39, pracuje w kwiaciarni

Chciałabym to przerwać, ale nie wiem jak. Rozpadło się przez to moje małżeństwo. Nie można mi ufać, już samej sobie nie ufam. Wczoraj spotkała mnie taka sytuacja. Szłam do spożywczego kupić produkty na obiad. Po drodze wstąpiłam do perfumierii, zobaczyłam przecenione perfumy mojej ulubionej marki. Taka okazja. Nabyłam ten flakon, zostało mi w portfelu 15 zł. Kupiłam tylko bułki i serek dla córki. Córka w klasie maturalnej, uczy się do egzaminów, a ja zamiast o nią dbać, to wydaję pieniądze na swoje zachcianki. Czuję impuls, że chcę to mieć, że zaraz się skończy promocja, wszystko wykupię i bach. Kupuję, wydaję. Serce mi drży, czuję coś na kształt ekscytacji, gdy płacę za zakupy. Czasem z lekkim szmerem poczucia winy. Potem, gdy wracam, to żałuję i wstydzę się. I powtarzam sobie: „Ty głupia babo!” Czasami ogarnia mnie też internetowe szaleństwo. Siedzę na eBayu czy Allegro. Widzę np. piękne okulary słoneczne znanej firmy. Kupuję. Gdy dostaję powiadomienie, że kurier jest w drodze, wpadam w panikę i zaczyna się poszukiwanie w domu rzeczy, które mogę sprzedać. Kiedyś sprzedałam dwa drewniane krzesła, żeby kupić jakąś bluzkę od projektanta z printem wilka. Może ja po prostu potrzebuję dreszczyku emocji? Kiedyś, gdy byłam młoda, eksperymentowałam z narkotykami. Teraz to przeszłość. Mam spokojną pracę w osiedlowej kwiaciarni. Nie mam tak naprawdę żadnej radości z życia, żyję przeszłością, wspomnieniami, jak to kiedyś pewien celebryta spotykał się ze mną przez rok. Tym żyję. Nie umiem tworzyć żadnych związków. Chyba że związek z ciuchami, książkami czy z kosmetykami, które kupuję. Jestem zakupoholiczką, wiem to. Wiem, bo wstydzę się przed córką. Wiem, bo gdy nie mam pieniędzy na zakupy, dostaję szału. Raz nawet uderzyłam pięścią w akwarium i potłukłam sobie dłoni. Czuję, że jestem w szponach tego nałogu, tak jakby towarzyszył mi jakiś zły chochlik, który manipuluje mną jak marionetką i mówi kup to, kup tamto, kupuj, kupuj...

#### Aleksander, lat 35, prawnik

Nie rozumiałem, co się stało mojej żonie, która chodzi smutna i zdenerwowana przez cały tydzień. Na pytania odpowiadała tylko półsłówkami, aż w końcu wyjawiała, że chodzi o to, że w zeszłym tygodniu nie kupiłem jej dwóch sukienek w galerii handlowej, tylko jedną. Mnie to rozbawiło, a ona wybuchła płaczem. Bez słowa wsiadłem do samochodu i przywiezłem jej tę kieckę. I wtedy się zaczęło. Histeriom nie było końca, zupełnie tak, jakbym miał do czynienia z dzieckiem. Oliwia co rusz potrzebowała nowej rzeczy i płakała, gdy nie chciałem się na nią zgodzić. Gdy sugerowałem, że przecież ma swoją pensję, obrażała się. Dopiero po roku, gdy odkryłem w garderobie siatkę pełną ciuchów z metkami, zrozumiałem, że wszystkie jej pieniądze i moje idą na ciuchy, a żona ma jakiś poważny problem...

Każdy z tych czterech przykładów przedstawia inny obraz problemu z nadmiarowym wydatkowaniem pieniędzy. Być może twoja historia jest jeszcze bardziej skomplikowana niż te przedstawione powyżej. Bo każdy zakupoholik ma swoją historię popadnięcia w ten nałóg i zachłyśnięcia się nim. Każdy przeżywa go w inny sposób, ale są pewne punkty wspólne dla wszystkich osób kupujących kompulsywnie.

## ZAKUPOHOLIZM

Zwany też kupnoholizmem albo kompulsywnym kupowaniem, to nałóg nadmiernego, impulsywnego, nieprzemyślanego nabywania nowych, często zbędnych rzeczy. Czynności tej towarzyszy pobudzenie emocjonalne, ekscytacja i poczucie wewnętrznego przymusu. Początkowo zakup wywołuje obniżenie napięcia i poprawia nastrój. Jednak po pewnym czasie od dokonania zakupu, osobę dotkniętą tym uzależnieniem ogarnia poczucie winy i wstydu. Zakupoholizm to często sposób na radzenie sobie z problemami. Destrukcyjny, gdyż po jakimś czasie przeważnie przeradza się w problem.

Aby określić, czy faktycznie zakupy stanowią problem, warto przeanalizować i szczerze odpowiedzieć na 9 pytań diagnozujących. Pytania te nie dadzą nam pełnej diagnozy, ale pewien ogłęd sytuacji. Z pewnością im więcej odpowiedzi twierdzących, tym większe ryzyko, że nasze wydawanie pieniędzy może być zaburzone.

- Czy kiedykolwiek odczuwał(a) Pan(i) silną potrzebę robienia zakupów?
- Czy na samą myśl o zakupach robi się Panu(i) przyjemnie?
- Czy kiedykolwiek podczas zakupów miał(a) Pan(i) poczucie oderwania się od swoich problemów?
- Czy podczas zakupów odczuwa Pan(i) euforię i pobudzenie?
- Czy kiedykolwiek, wkrótce po dokonaniu zakupu, zdarzyło się Panu(i) zapomnieć, dlaczego kupił(a) Pan(i) ten artykuł?
- Czy kiedykolwiek zdarzyło się Panu(i) kupić niepotrzebne artykuły?
- Czy po dokonaniu zakupu odczuwa Pan(i) ulgę/odprężenie?
- Czy kiedykolwiek zdarzyło się Panu(i) wydać wyjątkowo dużą ilość pieniędzy na nieplanowany zakup?
- Czy kiedykolwiek, po zrobieniu zakupów, miał(a) Pan(i) poczucie winy?

(źródło: <http://www.noanxiety.com/tests/compulsive-shopping-test.html>)

Robienie zakupów nabiera cech nałogowych wtedy, gdy towarzyszy mu przykre uczucie napięcia i przymusu, tzw. głodu. Przymus ten z czasem staje się coraz bardziej intensywny i czynność nadmiarowego wydatkowania staje się częstsza. Czujemy, że musimy kupować coraz więcej. Jest to związane ze zwiększeniem tolerancji, czyli nie wystarcza już wydanie 100 zł, by poczuć ulgę, tylko więcej. Przy tym jednocześnie pojawiają się olbrzymie

trudności z kontrolowaniem zachowań związanych z zakupami. A w przypadku przerwania, zauważa się objawy abstynencyjne o podłożu fizycznym (np. ból głowy, bezsenność) albo psychicznym (rozdrażnienie, depresyjność, zachowania agresywne). Zakupoholik ma tendencję do powtarzania swojej nałogowej czynności, nie zrażając się krytyką rodziny, debetem na koncie, czy tym, że powoli traci inne zainteresowania, a jedynie co stymuluje go do życia — to zakupy.

Zwykle osoby uzależnione od zakupów żyją w świecie iluzorycznej kontroli. Nieświadomie wytwarzają złudzenia na temat swojego życia i poziomu uzależnienia, przeważnie minimalizując jego wpływ na codzienne funkcjonowanie. Myśli, które wpędzają w poczucie winy czy wzbudzają refleksję, że coś jest nie tak, często są szybko blokowane i racjonalizowane (szukanie pseudoracjonalnych powodów zakupów).

## Przykłady typowych błędów w myśleniu zakupoholika:

### *Iluzoryczne podniesienie poczucia własnej wartości.*

Jak będę miała te modne buty, to wreszcie pracownicy zaczną mnie szanować i respektować moje decyzje.

### *Iluzoryczne poczucie kontroli.*

Jak w tym miesiącu kupię pięć sukienek, to w kolejnym już żadnej, bo będę miała w czym chodzić i wcale nie będzie mnie ciągnęło na zakupy. Mam pełną kontrolę nad swoimi wydatkami.

### *Bagatelizowanie problemu zakupów.*

Przecież mam pieniądze. Zarabiam, to wydaję. To przyjemne chodzić sobie po galeriach handlowych, przecież nikogo nie krzywdzę.

### *Bagatelizowanie konsekwencji nadmiernych zakupów.*

Zrobię, to oddam wszystkie długi. Spółdzielnia poczeka, przecież nie zabiorę mi mieszkania, gdy nie zapłacę jeden raz czynszu w terminie. Skoro odeszła, bo robiłem trochę bardziej szalone zakupy, to znaczy, że nie była mnie warta.

### *Wybiórcze skupianie się na pseudokorzyściach z kupowania.*

Musiałam sobie kupić kolejne buty, przecież zbliża się jesień. Mam tak stresującą pracę, dobrze, że chociaż to mnie odpręży. Przynajmniej nie palę papierosów i nie używam niczego, co niszczy zdrowie. Kupuję książki, więc stymuluję swój umysł.

### *Poczucie bycia ofiarą bliskich, którzy zwracają uwagę na nadmierne wydatki.*

Znowu się mnie czepiają, oni nic nie rozumieją. Gdybym zarabiał więcej, tyle co mąż koleżanki, to by nic nie mówili; wszyscy znajomi wydają i mają ładne rzeczy, a tylko mnie rodzina się czepia.

## SYLWETKA ZAKUPOHOLIKA

Według różnych zagranicznych badaczy problem kompulsywnych zakupów obejmuje od 2 do nawet 16% ogólnej populacji (wg badania CBOS<sup>1</sup> symptomy uzależnienia od zakupów wykazuje ok. 3,5% badanych Polaków, czyli prawie milion osób w populacji). Dotyczy on głównie kobiet (80–90% przypadków) o średnim lub wyższym statusie społeczno-ekonomicznym<sup>2</sup>. Pierwsze niepokojące objawy z reguły zaczynają się w wieku adolescencji, czyli około 18. roku życia. Nie można określić jednoznacznych przyczyn, które sprawiają, że dana osoba popada w uzależnienie od zakupów. Zwykle jest to specyficzna mieszanka trzech czynników, z których prawdopodobnie jeden u konkretnej osoby ma kluczowe znaczenie. Są to następujące czynniki:

**behavioralne** – przyczyn zakupoholizmu upatruje się w wyuczonych poprzez działanie wzmocnień pozytywnych i negatywnych, nieprawidłowych wzorcach myślenia, przeżywania i zachowania. Zachodzące pod wpływem danej substancji lub czynności zmiany (uczucie rozluźnienia, ulgi, przyjemności, euforii) stanowią na tyle silne wzmocnienie pozytywne, że osoba będzie regularnie dążyć do ich powtarzania – nawet obsesyjnie. Prowadzi to do ukształtowania się automatycznej reakcji, np. na sytuacje stresujące, przez co dana osoba coraz trudniej radzi sobie z wyzwaniami, jakie stawia przed nią codzienne życie;

**wynikające z deficytów w dzieciństwie** – psychoterapeuci analityczni widzą związek między dziecięcymi urazowymi relacjami z rodzicami a skłonnością do zachowań nałogowych w dorosłym życiu. Czynności, takie jak objadanie się, masturbacja czy omawianie zakupów są próbą zapełnienia pustki wywołanej przez brak bezpiecznej więzi w okresie wczesnodziecięcym. Zachowania kompulsywne są zatem sposobem na poradzenie sobie z deficytami w zakresie takich sfer, jak regulowanie emocji, szacunek dla siebie, umiejętność dbania o siebie, zdolność do czerpania zadowolenia w relacji z drugą osobą;

**biologiczne** – akcentuje się tu rolę dopaminowego układu nagrody w układzie nerwowym człowieka. Układ ten jest pobudzany przez określone substancje i czynności – to prowadzi do wzrostu wydzielania dopaminy, co wywołuje uczucie ekscytacji.

<sup>1</sup> Badanie „Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących w odniesieniu do hazardu, w tym hazardu problemowego (patologicznego) i innych uzależnień behawioralnych” prowadzono na zlecenie Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii w latach 2011–2012. Zostało ono sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych.

<sup>2</sup> Za: N. Ogińska-Bulik, *Uzależnienie od czynności*, Difin, Warszawa 2010; B. Woronowicz, *Zakupoholizm*, [on-line] [dostęp 21 listopada 2014 r.] [www.psychiatria.mp.pl/uzaleznienia/show.html?id=73538](http://www.psychiatria.mp.pl/uzaleznienia/show.html?id=73538)

## GEN ZAKUPOHOLICZKI



Nie jest prawdą, że istnieje jeden konkretny gen albo typ osobowości, który wiąże się z tendencją do zakupoholizmu. Jednakże istnieje w psychologii pojęcie uzależnionej osobowości, czyli osobowości ze skłonnościami do popadania w różnego typu uzależnienia, w tym w uzależnienia od czynności (hazard, seks, zakupy). Co prawda w klasyfikacjach psychiatrycznych nie ma zdefiniowanego pojęcia osobowości uzależnionej, ale terapeuci uzależnień zgodnie przyznają, że niektóre osoby mają większą niż przeciętni ludzie skłonność do popadania w uzależnienia ze względu na doświadczanie dużych huśtawek emocjonalnych i trudności z odnajdywaniem skutecznych sposobów na radzenie sobie z nimi. Wtedy o takich osobach można mówić, że mają osobowościową tendencję do popadania w uzależnienia<sup>3</sup>.

### Osoby charakteryzujące się uzależnioną osobowością często:

- zachowują się w sposób impulsywny, nerwowy, są emocjonalne,
- bardzo trudno przychodzi im odrzucanie czy powstrzymanie się przed czymś, na co aktualnie mają ochotę,
- mają tendencję do popadania w innego rodzaju uzależnienia albo mają za sobą doświadczenie innych uzależnień od czynności lub substancji,
- mają wśród swoich krewnych nałogowców,
- nie potrafią konstruktywnie radzić sobie z przykrymi emocjami,
- bywają depresyjne, smutne, statystycznie częściej występują u nich stany obniżenia nastroju.

Z całą pewnością zakupoholizm to specyficzny rodzaj nałogu, dość mocno zakotwiczony w obecnym, konsumpcyjnym stylu życia. Dobrostan finansowy, a co za tym idzie – „posiadanie” rzeczy materialnych jest wyznacznikiem pozycji społecznej i dlatego prawdopodobnie w wielu środowiskach nie zauważa się tego problemu albo się go bagatelizuje. Tymczasem często presja zaznaczenia swojej pozycji w danej grupie towarzyskiej jest tak duża, że może skłaniać niektóre osoby do nadmiarowego wydatkowania pieniędzy. To daje iluzoryczne poczucie bezpieczeństwa i pozycji w konkretnej grupie społecznej.

Zdaniem dr. Bohdana T. Woronowicza istnieje kilka różnych klasyfikacji osób dokonujących nadmiarowych zakupów. Nie wszyscy zakupoholicy działają według takiego samego schematu. Każdy zakupoholik jest inny i może dokonywać nadmiarowych zakupów z innego powodu. W jednym z podziałów, które przedstawia Woronowicz, zwraca się szczególną uwagę na motywy, jakimi kierują się zakupoholicy. Wyróżnia się zatem:

### Osoby, które kupują w wyniku silnej reakcji emocjonalnej.

Tak mnie zdenerwował kolega z pracy, że musiałam odreagować w galerii handlowej i stąd ta droga „mała czarna”.

### Osoby, których zakupy są efektem spontanicznego zachowania, impulsu.

Zobaczyłem ten komputer i to w takiej promocji, i pomyślałem, że muszę go mieć.

### Osoby, których działania mają charakter hedonistyczny (zakupy monotematyczne, np. ubrania, buty, książki).

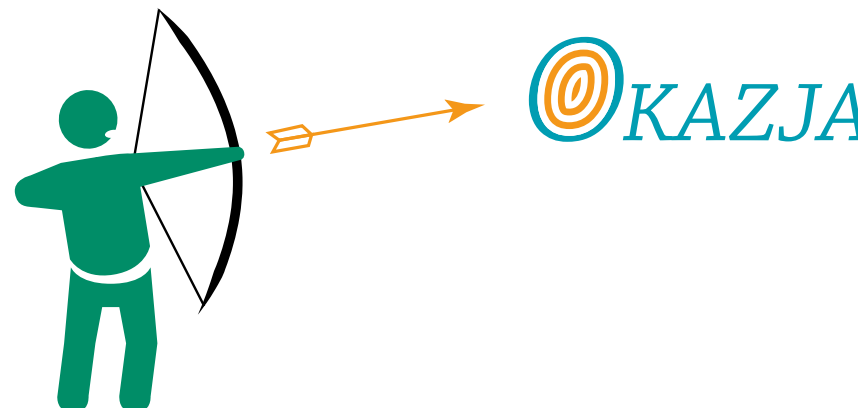
Jak zawsze chodzę po salonie z prasą i książkami, mimo że znam wszystkie tytuły, to i tak oglądam i wybieram coś, czego wcale nie chcę czytać, ale przecież nie wyjdę z pustymi rękoma.

### Osoby, których kupowanie jest wynikiem kompulsji, mającej na celu redukcję przykrego napięcia emocjonalnego związanego z tą kompulsją.

Muszę to kupić, bo zaraz serce mi wysiadzie od tego nieznośnego napięcia. Czuję je w trzewiach.

W literaturze przedmiotu można znaleźć także inny podział – wyróżnia się cztery typy konsumentów:

- łowców okazji, czyli osoby kupujące głównie na wyprzedażach, przecenach, promocjach itp.,
- kolekcjonerów (np. ubrań, biżuterii, telefonów komórkowych czy gadżetów),
- zbieraczy nowości (modnych i nowych przedmiotów),
- a także osoby, które zaspokajają potrzebę kupowania samym tylko oglądaniem artykułów (*window shopping*).



<sup>3</sup> Za: T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2012.

Niezależnie od tego, jakim jest się typem zakupoholika, czy też, w jakim stylu dokonuje się zakupów, wszystkie osoby zmagające się z tym uzależnieniem doświadczają silnego cierpienia i depresyjności. Statystycznie najbardziej narażone na ryzyko popadnięcia w zakupoholizm są kobiety w wieku 20-30 lat, mieszkające w większych miastach i dobrze zarabiające.

Bez znaczenia jest jednak, czy jest się dwudziestoletnią mieszkanką dużego miasta, czy mężczyzną po czterdziestce z mniejszej miejscowości, jeśli osiąga nas przymus wydatkowania, to najprawdopodobniej ma on podłoże ucieczkowe, a zatem stanowi pewnego rodzaju barierę ochronną przed trudnymi uczuciami. Tak jak ludzie uzależnieni od alkoholu „zapijają smutki”, tak zakupoholicy tłumią swoje przykre uczucia, wydając pieniądze bez żadnej kontroli.

## FAZY DZIAŁANIA ZAKUPOHOLIKA, CZYLI OD EKSCYTUJĄCEJ MYŚLI DO UPORCZYWYCH WYRZUTÓW SUMIENIA

Wyróżniamy cztery fazy zakupoholizmu (za Woronowiczem):

### Faza przewidywania

Moment początkowy, w którym w głowie dopiero kielkuje pomysł na to, by poprawić sobie nastrój zakupami. Pojawiają się wtedy fantazje dotyczące tego, jak korzystnie dany zakup wpłynie na nasze życie. Myśli krążą również wokół samych zakupów i tego, że jest to przyjemny sposób spędzania wolnego czasu, ucieczka przed samotnością. Uruchamia się racjonalizacja, czyli usprawiedliwianie się, np. że rachunki można opłacić w innym terminie, że przecież to ostatnie dni wyprzedaży itp. Nawet jeśli pojawia się głos rozsądku, szybko jest on tłumiony.

### Faza przygotowania

W tej fazie napięcie rośnie. Zakupoholik zaczyna planować co i kiedy kupi. Przegląda strony internetowe, czyta opisy artykułów, ogląda zdjęcia lub odwrotnie – nie myśli o konkretnych rzeczach, które kupi, ale planuje samo wyjście. Poziom ekscytacji w tej fazie jest coraz wyższy, a myśli o zakupie zaczynają być obsesyjne i na przykład utrudniają pracę. Jeśli zakupoholik aktualnie nie ma dużo pieniędzy, w tej fazie usilnie się za nimi rozgląda, pożyczka lub narusza oszczędności, a w skrajnych sytuacjach nawet je podkrađa.

### Faza zakupów

W tej fazie osoba nabywa różne przedmioty – to ją ekscytuje i bardzo pobudza. Euforyczne pobudzenie przysłania racjonalne myślenie, dlatego kupowane są produkty niepotrzebne oraz takie, które potem nawet nie zostaną rozpakowane. Zakupy, np. w galeriach handlowych, trwają godzinami. Osoba czuje przyjemne doznania, kiedy wydaje pieniądze. Nie myśli o konsekwencjach. Ma chęć na więcej i więcej. Często zatrzymuje się dopiero wtedy, gdy zaczyna brakować pieniędzy albo gdy sklep jest już zamykany.

### Faza wydatków

Wiąże się ona z przykrą konfrontacją z rzeczywistością i doświadczaniem nieprzyjemnych uczuć, głównie poczucia wstydu i winy. Pobudzenie gwałtownie opada, a na jego miejscu pojawiają się wyrzuty sumienia, że znowu wydało się tyle pieniędzy. Ze strachu przed krytyką bliskich, zakupoholik w ogóle nie pokazuje swoich zakupów albo znacznie zaniża ich ceny. Pojawiają się kłótnie, sprzeczki dotyczące wydawania pieniędzy. Osoba czuje się atakowana i zaczyna się depresyjnie wycofywać.

## JAK RADZIĆ SOBIE Z PIERWSZYM OZNAKAMI ZAKUPOHOLIZMU



Z psychoterapeutycznego punktu widzenia najistotniejsza do pracy nad sobą jest faza pierwsza (przewidywania) i wydaje się, że jeśli człowiek jest w stanie nad nią zapanować, to może zatrzymać cały proces zakupoholicznego amoku. W fazie przewidywania bowiem najważniejszą rolę odgrywają zniekształcone przez napięcie nałogowe myśli. Mogą mieć one charakter obsesyjny i być oderwane od rzeczywistości, racjonalizujące. To bardzo ważne, żeby „przylapywać” się na takim myśleniu i próbować modyfikować nieracjonalne przekonania. Świetnie pomaga w tym robienie sobie swego dzienniczka uczuć, składającego się z trzech kolumn:

### myśli natrętne, które pojawiły się w związku z zakupami

Np. dam płamę na garden party, jeśli nie kupię sobie nowej książki kucharskiej Magdy Gessler.

### emocje, które poczułem

Np. lęk, niepokój.

### moja racjonalna odpowiedź na myśli natrętne

Potrafię świetnie gotować, mam przecież kilka książek kucharskich w domu, nie potrzebuję kolejnej. I tak wszyscy zawsze zachwycają się moją kuchnią.

Warto także stosować się do kilku reguł niezbędnych do tego, by umiejętnie monitorować swoje zakupowe poczynania. Ponieważ zdecydowanie najważniejsza jest kontrola swoich zachowań, warto włożyć wysiłek w stosowanie się do najważniejszych reguł postępowania w sytuacji, gdy podejmiemy walkę z nałogiem.

### Najistotniejszymi zasadami kontrolowanego kupowania są:

- Rezygnacja z używania karty kredytowej. Płacenie za zakupy wyłącznie gotówką pozwala na lepszą kontrolę i pozbawia nas złudnego poczucia, że na wszystko mamy pieniądze.
- Odroczenie na 24 h. Jeśli dany produkt nie jest absolutnie niezbędny, warto odsunąć decyzję o jego zakupie na następny dzień, aby mieć czas na przemyślenie tej decyzji.
- Szczegółowe rozplanowanie swoich wydatków. Comiesięczna kontrola budżetu domowego to podstawa. Zaleca się, aby pilnych płatności dokonywać od razu po otrzymaniu pensji, a pozostałe wydatki rozplanować stosownie do naszych faktycznych możliwości finansowych.
- Monitorowanie swoich emocji. Warto wystrzegać się odwiedzania sklepów w stanie obniżonego bądź podwyższonego nastroju, ponieważ ryzyko zrobienia nadmiernych zakupów jest wówczas największe.
- Przekierowanie uwagi na inne aktywności. Zaangażowanie w uprawianie sportu, ulubione hobby czy też odbudowanie zaniedbanych kontaktów towarzyskich może pomóc znaleźć inne źródła przyjemności i satysfakcji.
- Zaangażowanie bliskich we wspólną walkę z problemem. Zaleca się, aby nie wybierać się na zakupy samotnie, lecz z zaufaną osobą, która ma świadomość istniejącego problemu.

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY



Jeśli po zapoznaniu się z tą broszurą, masz wrażenie, że problem zakupoholizmu może ciebie w jakiś sposób dotyczyć, to warto, abyś zgłosił się po pomoc do specjalisty – psychologa, psychoterapeuty, specjalisty terapii uzależnienia.

Zwykle rzetelną diagnozę można uzyskać już po pierwszej wizycie u psychoterapeuty lub terapeuty uzależnień, który przeprowadza szczegółowy wywiad (z pacjentem, ale czasem także z jego rodziną) i określa rodzaj uzależnienia oraz poziom jego zaawansowania. Przedstawia też swoją propozycję leczenia, tak aby było ono jak najbardziej efektywne.

Jedną z najlepiej opracowanych strategii leczenia zakupoholizmu jest psychoterapia poznawczo-behawioralna uzależnień. Prowadzi się ją w formie indywidualnych sesji i polega ona na stopniowej nauce pacjenta kontrolowania swoich nałogowych impulsów oraz na zmianie przekonań dotyczących siebie i poczucia własnej wartości, które zakupoholicy przeważnie mają bardzo zaniżone.

Bywa, że leczenie wspomagane jest innymi formami pomocy:

- konsultacją psychiatryczną – jeśli napięcie jest tak silne, że nie pozwala na normalne codzienne funkcjonowanie, a depresyjność po zaprzestaniu kupowania gwałtownie wzrasta,
- life coachingiem – coachingiem nastawionym na konkretny cel: poradzenie sobie z zakupoholizmem i przywrócenie radości z życia, odnalezienie nowych pasji i zainteresowań,
- warsztatami związanymi z nauką racjonalnego wydatkowania pieniędzy i oszczędzania.

Na początku możesz skorzystać z telefonu zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych, tj. zakupoholizmu, uzależnieniu od hazardu, Internetu, jedzenia, seksu, pracy itp.

**801 889 880**

Telefon jest czynny codziennie w godz. 17.00-22.00, z wyjątkiem świąt państwowych.



#### *Przydatna strona internetowa*

Na stronie **[www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl)** można skorzystać z wyszukiwarki, aby znaleźć placówkę terapii uzależnienia najbliższej twojego miejsca zamieszkania. Funkcjonuje na niej również poradnia on-line. Ekspertami udzielającymi porad są: terapeuta, psycholog, prawnik, pedagog.

Uzależnienie od zakupów jest tematem bardzo specyficznym. Jest to uzależnienie związane ze współczesną cywilizacją, więc wciąż niewiele o nim wiadomo i nie można jednoznacznie określić, jakie formy pomocy są właściwsze. Wciąż też brakuje możliwości wsparcia, jakie mają choćby osoby uzależnione od substancji psychoaktywnych. W Polsce jest bardzo mało grup samopomocowych dla zakupoholików i grup wsparcia dla ich rodzin. Takim rodzinom także przydałaby się pomoc, gdyż wielu bliskich zakupoholików ma cechy typowe dla współuzależnienia, mężowie kontrolujący wydatki swoich żon czy matki pracujące na wydatki swoich córek. Na szczęście problematyka uzależnień behawioralnych jest coraz częściej poruszana. Temat jest coraz szerzej dyskutowany i traktuje się go poważnie. Wyodrębnienie zakupoholizmu z grupy uzależnień od czynności pozwoli w najbliższych latach na stworzenie dogodnej sieci wsparcia, w co głęboko wierzę.



#### *Warto przeczytać*

Kucewicz K., Piotrowicz M., *Groźny świat zakupów*, „Świat Problemów” nr 4/2012.  
Ogińska-Bulik N., *Uzależnienie od czynności*, Difin, Warszawa 2010.  
Woronowicz B., *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Media Rodzina, PARPAMEDIA, Warszawa 2009.

**CZY JESTEM ? UZALEŻNIONY**

