

## Oniomania – choroba niekontrolowanych zakupów

Zakupy są częścią naszego życia, jednak wymykające się spod kontroli mogą być groźne. W czasach wszechobecnej reklamy, zakupów online, kart kredytowych, dostępności produktów i wciąż zmieniającej się mody na wszystko coraz częściej słyszymy o ludziach uzależnionych od kupowania i wydawania pieniędzy. Niekontrolowana żądza zakupów i wydawania pieniędzy, zwana też oniomanią, to choroba o podłożu psychicznym. Choroba ta objawia się epizodami, w czasie których osoba nimi dotknięta nie może powstrzymać się przed manią zakupów potrzebnych i niepotrzebnych rzeczy, najczęściej po kilka egzemplarzy tej samej rzeczy. Przyczynę żądz niekontrolowanych zakupów jak w większości zaburzeń psychicznych, trudno jest określić jednoznacznie. Uzależnienie od zakupów występuje najczęściej u osób z tendencją do stanów depresyjnych jako zachowanie, które rekompensuje im przeżywanie negatywnych emocji. Zakupy stają się dla uzależnionych koniecznością, jedynym sposobem radzenia sobie ze stresem, smutkiem, złością i jedyną odpowiedzią na wszelkie problemy, nawet te spowodowane właśnie przez zakupy i wydane pieniądze. Życie zakupoholika jest jak błędne koło, z którego ciężko wyjść. Odczuwanie negatywnych emocji lub pojawienie się problemu jest dla uzależnionego powodem do pójścia na zakupy. Wydanie pieniędzy jest sposobem na poprawę nastroju. Osoba taka podczas zakupów czuje się szczęśliwa, zapomina o swoich troskach, myśli o nowych przedmiotach, które może kupić. Jednak lepsze samopoczucie znika równie szybko, jak się pojawiło. Powrót do domu jest dla zakupoholików momentem, w którym zdają sobie sprawę, że po raz kolejny wydali pieniądze na produkty im zbędne. Pojawiają się wyrzuty sumienia, poczucie winy, wstyd za to co się zrobiło. Negatywny nastrój powraca, a sposobem na jego poprawę wydają się być jedynie kolejne zakupy. Najczęstszymi objawami zakupoholizmu jest kupowanie w euforii, a po zakupach odczuwanie wyrzutów sumienia. Kolejnym przejawem uzależnienia jest pragnienie samego kupowania, a nie posiadania towarów. Zakupoholicy częstokroć robią zakupy płacąc kartą kredytową za rzeczy, których nie kupiliby za gotówkę. Uczuciami jakie towarzyszą choremu są: poczucie winy i zaniepokojenie po dokonaniu niekontrolowanego zakupu czy wydaniu pieniędzy. Osoba uzależniona najczęściej też kłamie na temat ile wydała lub co kupiła, bo boi się reakcji najbliższych. Często natrętnie też myśli o pieniądzach i poświęca dużą ilość czasu na rozważanie jak zapłacić swoje rachunki i spłacić debet na karcie kredytowej. Przedmiotami najczęściej znajdującymi się na liście zakupoholika to w przypadku kobiet: ubrania, perfumy, buty, meble, a w przypadku mężczyzn: ubrania, sprzęt elektroniczny, akcesoria samochodowe oraz narzędzia. Zakupione przedmioty na ogół nie są użytkowane lecz odłożone do szafy lub do piwnicy. Wyprzedaże i promocje wprowadzają w stan euforii i są wymówką do kolejnych kompulsywnych zakupów. Zakupoholizm jak każde uzależnienie jest niebezpieczne. Leczenie zakupoholizmu zaczyna się od zauważenia problemu przez osobę uzależnioną. Następnym krokiem jest udanie się do psychologa. Leczenie opiera się na psychoterapii i często lekach antydepresyjnych. Osoby, które mają problem z kontrolowaniem swoich zakupów nie powinny nosić przy sobie kart kredytowych, a za zakupy powinny płacić gotówką, robiły wcześniej listę zakupów i kupowały tylko to, co jest na liście oraz układały listę zakupów pod kątem tego, co jest najbardziej potrzebne, a rezygnowały z rzeczy mniej ważnych. Dobrze też, by wybierały się na zakupy z odliczoną kwotą pieniędzy i wyłącznie w towarzystwie innych osób. W pracy nad uzależnieniem ważne jest też, by osoba unikała wszelkich promocji i wyprzedaży, nie oglądała kanałów TV reklamujących produkty oraz tak planowała wolny czas, aby nie było w nim miejsca na wizyty w centrach handlowych, a kiedy pojawi się myśl o zakupach, wychodziła na spacer w towarzystwie bliskich osób i werbalizowała im swój problem.

Małgorzata Remlein  
psycholog