

## Накупиться и забыться... Или как лечить шопоманию?

Основным побудительным мотивом к прогулкам по магазинам является катастрофическая ненаполненность жизни сильными ощущениями. Именно эта пустота сажает домохозяйек на «сериальную иглу», которая, так же, как и шопинг, помогает им ощутить себя частью большого мира, а не пленницами маленького домашнего мирка. Поэтому вполне вероятно, что в этом случае «магазинную зависимость» излечит какое-нибудь увлечение, которое позволит найти свое собственное место в жизни – если не пойти на работу, так поступить учиться в институт, записаться на курсы танца живота или вступить в родительский комитет в школе у любимого чада.

Долгое время шопомания считалась болезнью скучающих состоятельных женщин, которые чувствуют пустоту и неинтересность своего существования, особенно в сравнении с деятельной жизнью работающих мужей и профессионально состоявшихся подруг. В результате этого у женщины развивается низкая самооценка, она чувствует себя одинокой в своих проблемах и, как следствие, впадает в депрессию, самым доступным выходом из которой для нее становится поход в магазин – место, где она имеет возможность самостоятельно принимать решение и чувствовать, что именно на ней лежит ответственность за совершаемый поступок.

Другая разновидность шопинг-маньячек – это, наоборот, женщины, вполне состоявшиеся в профессии, которым, казалось бы, совершенно нечего доказывать ни себе, ни окружающим. Для них поход по магазинам становится реальной возможностью забыть о проблемах на работе и отвлечься от стрессовой ситуации. Опасность здесь заключается в том, что из способа вернуть себя к жизни страсть к покупкам может превратиться в способ жить.

Женщины, карьера которых складывается успешно, также часто чувствуют пустоту своей жизни. Им, в отличие от домохозяйек, как раз не хватает бездействия, жизни для себя, а не для работы. И символом этой жизни становятся прогулки между полками с красиво расставленными на них товарами в ярких упаковках. Кроме того, эти женщины, независимые в материальном отношении, имеют возможность тратить деньги, не отчитываясь ни перед кем в своих расходах, что еще более усугубляет тяжесть их психологической зависимости.

Вы уже обратили внимание, что все это время мы говорили исключительно о женщинах?

Действительно, по данным психологов, большинство страдающих шопоголизмом людей – представительницы прекрасного пола. Объяснение этому найти довольно легко – в область интересов женщины входит огромное количество аспектов быта.

Среднестатистический мужчина годами спокойно может пользоваться кухонным ножом с перемотанной изолентой ручкой и сосуществовать с выгоревшими на солнце шторами. То же касается и одежды – для большинства мужчин она имеет гораздо меньшее значение, чем для большинства женщин. Поэтому совершенно очевидно, что женщины становятся более частыми гостями магазинов, имеющих непосредственное отношение к повседневной жизни.

Но у мужчин есть своя сфера в шопинге, и она не менее обширна, чем у женщин. Их привлекают различные статусные «игрушки» – современные мобильные телефоны, компьютеры, автомобили и все, с ними связанное. И в этой области многие мужчины также впадают в патологическую зависимость от покупок. Кроме того, мужчина, оказавшийся в «женской» ситуации, тоже имеет все шансы заболеть самым что ни на есть «махровым» шопоголизмом в форме бесцельного брожения по магазинам. Этим часто страдают мужья очень состоятельных жен, которые, так же как и многие жены бизнесменов, выбирают в качестве приоритетного направления своей деятельности стремление к достижению идеального внешнего вида. А это приводит к бесконечной гонке за товарами и услугами, которые могут им в этом способствовать.

Внимательно изучив группы риска, нетрудно сделать вывод, что шопоголика-шопомана можно заподозрить в каждом, кто хоть когда-нибудь ходил в магазин (или заказывал товары через Интернет, или покупал «чудо-штуки» в «магазине на диване», или приобретал литературу по книжному каталогу). Что же, все мы подлежим принудительной госпитализации как люди с неконтролируемой страстью к покупкам? Психологи однозначно отвечают: «Нет!».

На самом деле в том, что человеку нравится ходить по магазинам, нет никакой патологии. Тем более, что современные торговые центры делают все, чтобы стать настоящим местом для отдыха всей семьи. Нет ничего удивительного в том, что нас привлекает красивая упаковка товаров. Но если вы покупаете товар из-за красивой упаковки, то можете начинать подозревать себя в шопоголизме. Разница между человеком здравомыслящим и человеком, подверженным нездоровому пристрастию к совершению покупок, заключается именно в том, чем он руководствуется при выборе товаров – рассудком или эмоциями.

Совершенно логично, что в современном магазине, напичканном уловками мерчендайзеров, выставляющих на выгодные места на уровне глаз самые дорогие, красивые и редко приобретаемые товары, внимание любого покупателя привлечет огромное количество вещей. Однако человек, совершающий покупки целеустремленно и осознанно, никогда не будет хватать вещи по сиюминутному порыву. Для шопомана же устоять перед ненужными, но красивыми вещами – практически невозможная задача. Он совершает беспорядочные, хаотичные, часто бессмысленные покупки, для него не имеет значения, сколько это стоит и какой это магазин.

Так все-таки болезнь это или нет? А если болезнь, то лечить ее или нет, а если лечить, то как? По большому счету шопоголизм сейчас – не медицинский диагноз, т.к. в официальном перечне заболеваний его пока нет. Однако во многих странах, особенно в Англии и Америке, где шопоголизмом страдает уже каждый десятый (!) взрослый, по этой проблеме не первый год ведутся серьезные исследования. Доказано, что самостоятельно от своей зависимости шопоману не избавиться – ему необходима квалифицированная помощь специалистов и, конечно же, поддержка близких.

Кто-то возразит: «А стоит ли избавляться? Это ведь не наркомания, к летальному исходу привести не может, да и вообще ничего кроме радости не доставляет». К сожалению, серьезные случаи шопомании могут привести к весьма плачевным последствиям. Не совершая покупок, человек впадает в еще более жестокую депрессию, чем та, от которой он пытался излечиться походами по магазинам. Образуется замкнутый круг. Шопоману, спустившему все деньги на ненужные вещи, требуется новая доза покупок, он начинает брать в долг, тут же тратит и эти деньги – схема, подобная зависимости от игры в казино или на игровых автоматах. В результате от этого страдает и он сам, и его близкие, а психологическая разгрузка, которую якобы дает шопинг зависимому человеку, на поверку оказывается всего лишь иллюзией, которая не решает жизненные проблемы, а только временно отодвигает их на второй план.

### **Несколько советов «начинающему» шопоголику.**

1. Никогда не покупайте товар, руководствуясь лишь своими эмоциями, взвесьте все «за» и «против», представьте ваш процесс «существования» в быту с товаром, отправляемым в корзину.
2. Отправляясь за покупками, всегда берите с собой именно ту сумму денег, которая должна потребоваться на запланированные траты.
3. Не ходите в магазин за продуктами на голодный желудок – когда больше шансов от жадности взять что-нибудь ненужное.
4. Всегда планируйте семейный бюджет, лучше даже раскладывать деньги на расходы

## Накупиться и забыться... Или как лечить шопоманию

Автор: admin

15.08.2011 19:03 - Обновлено 31.10.2014 05:15

---

по назначению в отдельные конверты.

5. Остерегайтесь распродаж! Как гласит известная шутка, на распродажах предлагают вещи, которые нам не нужны, по ценам, перед которыми мы не сможем устоять.

6. Попробуйте задаться целью купить что-то большое-пребольшое, о чем вы давным-давно мечтали, и начните откладывать деньги. Можно даже завести счет в банке, чтобы не залезать при всяком удобном случае в накопленное.

Автор - Анна АРХАРОВА

[Источник](#)