



## Z TORBAMI

Znam uczucie pojawiające się, wtedy, kiedy wracam z supermarketu ledwo unosząc torby zakupów - a wychodziłam po 3 produkty...

**Znam uczucie pojawiające się, wtedy, kiedy wracam z supermarketu ledwo unosząc torby zakupów - a wychodziłam po 3 produkty...**

Już Emil Kraepelin i Eugen Bleuler (czyli ci sami, którzy zajmowali się schizofrenią, a Bleuler po raz pierwszy użył tego pojęcia) wspominali o „obsesji zakupów”. W świecie starszym o prawie sto lat ta przypadłość dolega ludziom coraz częściej - niektóre dane donoszą, że jest to nawet 6% populacji.

Znam uczucie pojawiające się wtedy, kiedy wracam z supermarketu ledwo unosząc torby zakupów - a w założeniu wychodziłam po 3 produkty. Albo to, które pojawia się, kiedy po sobotnim dniu spędzonym w eleganckim centrum handlowym loguję się do swojego banku i nie rozumiem dlaczego dostępny na karcie kredytowej limit jest tak niski, przecież liczyłam „na bieżąco”...

Dlaczego tak kupujemy? Bo musimy, bo to przyjemne, bo zaspokajają nasze potrzeby, bo odnajdujemy w tym coś, za czym tęsknimy, bo razem ze spodniami czy perfumami nabywamy większe poczucie własnej wartości, lepszy nastrój. Kupujemy tak w końcu, ponieważ nam się w tym pomaga. Supermarkety umieszczają produkty podstawowe z dala od wejścia = żeby kupić po prostu pieczywo muszę przejść obok wielu kuszących regałów, rażących w oczy krzykliwymi promocjami czy cenami uparcie zakończonymi na ,99 zł – w końcu nasz mózg czyta od lewej... A potem w domu zastanawiamy się po co nam 3 litry majonezu? Obsługa hipermarketu umiejętnie żongluje rozmieszczeniem towarów na półkach z racji, nauczona, iż te znajdujące się na wysokości oczu mają największe szanse. Akompaniament starannie dobranej kolorystyki, muzyki, reklamy i oświetlenia nie pozostają bez znaczenia – tam wielu po prostu chce być!

A razem z pieniędzmi zostawianymi w kasie pozbywamy się być może jakiejś frustracji, poczucia samotności, strachu przed byciem nieatrakcyjną czy zwyczajnym, bo przecież dane donoszą, że panowie również bywają zakupoholikami. Różnimy się jedynie tym, co nałogowo kupujemy. Kobiety buszują najczęściej między wieszakami ubrań, ale nie gardzą też kosmetykami, bielizną czy butami. Mężczyźni podążają natomiast w stronę sklepów z laptopami, telefonami komórkowymi czy sprzętem sportowym. Panie pewnie poszukują siebie piękniejszej, pewniejszej, spontanicznej, zadbanej, entuzjastycznej co najmniej w takim

stopniu, w jakim muzyka zapodawana w każdym z tych sklepów. Panowie być może odnajdują siebie wartego uwagi, godnego towarzystwa atrybutów władzy, prestiżu i nowoczesności. Czasem środki na koncie lub limit karty kredytowej się wyczerpują, ale w każdym chyba centrum handlowym znaleźć można punkt, w którym szybko i bezboleśnie otrzymamy kredyt, pożyczkę, raty.

Niby nic w tym wszystkim groźnego... Osoba, która po raz kolejny oddaje się impulsywnym zakupom bez konsekwencji społecznych i potrafi dopasować to zachowanie do swojego statusu materialnego, nie spełnia kryteriów zaburzenia.

Czas jednak popsuć sobie humor - często tak po prostu nie jest. Uczucia, które gwarantuje kupowanie stają się nałogiem, który, tak samo jak każdy inny „holizm”, wywołuje poza tymi „wciągającymi” i trudne uczucia: poczucie winy, problemy w relacjach międzyludzkich, wstyd, rozpacz i oczywiście kłopotliwą sytuację materialną.

Czy znasz uczucie olbrzymiej ochoty pójścia na zakupy, potrafiącej zdominować myślenie? Czy często masz tak, że planujesz zajrzeć do centrum handlowego na chwilę, żeby się zrelaksować i spędzasz tam cały dzień wydając dużo więcej niż planowałaś czy kupując większą ilość rzeczy niż mogłaś czy potrzebowałaś? A może nie powstrzymuje Cię czasem debet na karcie płatniczej, bo zawsze znajdzie się coś lub ktoś, od których można pożyczyć? Może kiedyś kupowałaś tańsze ubrania, zadowalały Cię mniej renomowane marki? A może odwrotnie: teraz wolisz coś tańszego, ale więcej, częściej? A może cena przestała mieć takie znaczenie, jak kiedyś? Jesteś w stanie pojechać na drugi koniec miasta do innego oddziału sklepu po swój rozmiar kolejnej, niemal identycznej do tych w szafie, bluzki? Jesteś w stanie ściągać jakiś sprzęt spoza kraju mimo, że w podobnej cenie za kilka dni będzie on w sklepie pod Twoim domem? A może mąż lub żona zwrócili Ci razu pewnego uwagę, że coś jest nie tak, że się zmieniłeś? Może wtedy zamknąłeś się w swoim świecie, w którym zawsze zdołasz sobie wytłumaczyć kolejne zakupowe szaleństwo? Bo „trzeba coś mieć z życia”, „czasem wręcz powinno się zaszaleć”, „należy Ci się nagroda po tak ciężkim tygodniu”, „każdy ma jakieś hobby”, „karty kredytowe są po to, by z nich korzystać”? Może znasz już to podekscytowanie w drodze na zakupy, rosnące napięcie i ulgę, po której niedługo następuje poczucie winy?

Klasyczne objawy uzależnienia to: GŁÓD, a więc nieodparta chęć zaserwowania sobie tego czegoś, UTRATA KONTROLI, a zatem trudność w panowaniu nad tym czymś, OBJAWY ABSTYNYNCYJNE, czyli pogorszenie samopoczucia z racji, że nie ma tego czegoś, ZMIANA TOLERANCJI, kiedy to potrzebujesz mniej lub więcej tego czegoś (tak, jak alkoholik nabawia się „słabszej” lub „mocniejszej” głowy), POGORSZENIE FUNKCJONOWANIA SPOŁECZNEGO, a co za tym idzie zaniedbywanie obowiązków, zainteresowań czy bliskich przez to coś, w końcu POGORSZENIE FUNKCJONOWANIA EMOCJONALNEGO I FIZYCZNEGO, które w przypadku zakupoholizmu nie sprowadzają się jedynie do bólu nóg krążących uparcie po sklepach.

