کد خبر: ۴۳۹۸۱۱
سه شنبه ۸ آذر ۱۴۰۱ ۱۶:۲۵

علائم اصلی اعتیاد به خرید + راهکارهای درمان آن

خرید کردن برای بسیاری از ما کار بسیار لذت بخشی است که در مواقع ضروری انجام می دهیم اما کسانی که دچار اعتیاد به خرید هستند این کار را به شکلی افراطی انجام می دهند.

به گزارش سایت خبری پرسون، بسیاری از مردم به خصوص خانم ها از خرید کردن به عنوان نوعی گشت و گذار یا فعالیت تفریحی، لذت می برند اما برخی از افراد به نحو افراط گونه ای به خرید کردن علاقمند هستند و بدون در نظر گرفتن نیازهای خود و شرایط مالی به خرید می روند. افراد معتاد به خرید به طور اجبار گونه ای خرید می کنند، گویی که احساس می شود آن ها هیچ کنترلی بر روی رفتار خود ندارند بنابراین اعتیاد به خرید کردن یا همان خرید اجباری، یک نوع اختلال در سلامت روانی محسوب می شود که عواقب زیادی برای فرد دارد.

آیا اعتیاد به خرید کردن یا اعتیاد به خرج کردن انواع مختلفی دارد؟

افراد دارای اختلال خرید کردن، به خرید یک محصول خاص مانند البسه و جواهر، یا هر نوع ماده غذایی و فرآورده های زیبایی، خرید سهام و املاک و مستغلات، معتاد هستند. شخصی که اعتیاد خرید دارد، مانند معتادان مواد مخدر همان هیجان را تجربه می کنند، زیرا مغز آنان ، خرید کردن را با این لذت یا هیجان ارتباط می دهد پس فردی که اعتیاد به خرید دارد سعی می کند بارها و بارها این عمل را تکرار و بازآفرینی کند تا این لذت و هیجان را مجددا تجربه کند. چنانچه در این بخش از سلامت روان نمناک می خوانید معتادان به خرید در دسته بندی های متفاوتی قرار می گیرند.

انواع معتادان به خرید:

معتادان به خرید در زمانی که دچار ناراحتی عاطفی می شوند، اقدام به خرید می کنند.
معتادان به خریدی که به دنبال خریدن عالی ترین اجناس، همیشه در حال خرید هستند.
معتادان به خریدی که می خواهند بزرگترین مصرف کننده باشند و عاشق وسایل پر زرق و برق هستند.

افرادی که همیشه به دنبال حراجی ها هستند و اقلامی را که به آن نیاز ندارند و صرفا به خاطر این که حراج شده اند، می خرند.
خریداران بولیمیک که درگیر چرخه معیوب خرید کردن و پس دادن هستند.
کلکسیونرهایی که تا زمانی که یک مورد از هر رنگ یا هر قطعه از هر مجموعه را نداشته باشند، احساس کامل بودن نمی کنند.

چه عاملی منجر به اعتیاد خرید کردن می شود ؟

طبق گفته روت انجس از دانشگاه ایندیانا، برخی از افراد دچار اعتیاد به خرید می شوند زیرا در اصل به احساس مغزشان هنگام خرید معتاد می شوند . هنگام خرید ، مغز آن ها اندورفین و دوپامین آزاد می کند و با گذشت زمان این احساسات اعتیاد آور می شوند. یک متخصص سلامت روان مدعی است که۱۰ تا ۱۵ درصد از جمعیت جهان ممکن است مستعد این احساسات باشند.

علائم اعتیاد به خرید کردن چیست ؟

در بعضی موارد گفتن این که شما یا عزیزی که دوستش دارید اعتیاد به خرید کردن دارید، دشوار است. بسیاری از مردم عاشق خرید کردن هستند و

بسیاری از افراد نیز به خاطر اعتیاد به این کار هزینه های زیادی را خرج می کنند . توجه به این نکته مهم است که هرچند وقت یک بار تفریحی خرید رفتن به این معنی نیست که شما معتاد به خرید هستید. با این حال علائم و نشانه های مختلفی از معتادان به خرید وجود دارد که ممکن است بخواهید آن ها را پیدا کنید.

علائم عاطفی اعتیاد به خرید

مانند همه معتادان ، معتادان به خرید نیز ممکن است سعی کنند اعتیاد خود را پنهان کنند و اگر یکی از اطرافیانتان معتاد به خرید باشد ، ممکن است سعی کند آن را از دید شما پنهان کند. در صورتی که شما صورت حساب های کارت های اعتباری، کیسه های های خرید یا رسیدها را پنهان کنید، ممکن است شما هم اعتیاد به خرید کردن داشته باشید. در بعضی مواقع معتادان به خرید ممکن است اعتیاد خود را با دروغ گفتن پنهان کنند. به عنوان مثال ممکن است شخصی اعتراف کند که برای خرید رفته است اما ممکن است در مورد هزینه ها دروغ بگوید.

برخی دیگر از علائم عاطفی که ممکن است از یک فرد معتاد مشاهده کنید ، شامل موارد زیر است:

بیشتر از توان مالی خود هزینه می کنند.
خرید به عنوان واکنشی نسبت به احساس عصبانیت یا افسردگی است.
خرید به عنوان راهی برای احساس گناه کم تر در مورد خرید قبلی است
به روابط به دلیل زیاد از حد خرج کردن یا زیاد از حد خرید کردن آسیب می رسانند.
کنترل خود را در خرید از دست می دهند.

علائم فیزیکی مربوط به اعتیاد به خرید کردن

در حالی که اکثر اعتیاد ها دارای یک سری علائم هستند اما اعتیاد به خرید کردن علائم خاصی ندارد و در بیشتر موارد، علائمی که به دلیل اعتیاد به خرید مشاهده می کنید ماهیت احساسی دارند. یکی از شواهد فیزیکی اعتیاد به خرید ممکن است شامل وضعیت مالی رو به زوال باشد.

پیامد های کوتاه مدت و بلند مدت اعتیاد به خرید کردن

اثرات کوتاه مدت اعتیاد به خرید کردن ممکن است مثبت به نظر برسد. در بسیاری از موارد، ممکن است بعد از اتمام خرید احساس خوشایندی داشته باشید اما با این وجود، این احساسات در اغلب مواقع با اضطراب و گناه ترکیب می شوند و اکثرا احساس گناه و اضطراب موجود باعث می شود که شما بار دیگر به مغازه برگردید و حتی خرید بیشتری انجام بدهید. تاثیرات بلند مدت اعتیاد به خرید می تواند از نظر شدت و وسعت متغیر باشد.

اکثر معتادان به خرید با یک سری مشکلات مالی مواجه هستند و در نتیجه این اعتیاد، در قرض ها و بدهی های خودشان غرق می شوند. افراد در برخی مواقع تا بیشترین سقف ممکن از کارت های اعتباریشان خرج می کنند اما در موارد دیگر ممکن است یک وام رهنی دوباره برای خانه ی خود دریافت کنند و یا کارت اعتباری خرید خود را شارژ کنند.

اگر معتاد به خرید هستید، این امکان وجود دارد که روابط شخصی شما نیز آسیب ببیند و حتی ممکن است در نهایت طلاق بگیرید یا از والدین ، فرزندان یا سایر عزیزانتان فاصله بگیرید.

راهکارهای رهایی از اعتیاد به خرید کردن

از هر وسوسه ای دوری کنید:

از حراجی ها، فروشگاه های بزرگ و مراکز خرید دوری کنید. زمانی به گشت زدن و تماشای مغازه ها بروید که همه آنها تعطیل باشند. تمام کاتالوگها و کتابچه های راهنمای مغازه ها را دور بریزید و مراقب ولخرجیهای خود هنگام سفر باشید.

یک دوست قابل اعتماد را با خود همراه کنید:

یک دوست قابل اعتماد را با خود همراه کنید تا او از خرید اضافه شما جلوگیری کند.

برای عادت خرید جایگزین بیابید:

به جای خرید کردن در زمان تمایل شدید خود به خرید، خود را با فعالیتی نظیر قدم زدن یا یک فعالیت دیگر مشغول کنید .به جای خرید می توانید به دیگران کمک کنید و یا وقت بیشتر با خانواده بگذرانید و به تحصیل و مطالعه کتابهایی عالی بپردازید.

در مورد خرید کردن بیش از حدتان بیاندیشید:

اگر عاشق خرید کردن هستید، علت را از خود بپرسید. آیا بعد از خرید دچار هیجان می شوید و از خرید اجناسی با قیمت عالی لذت میبرید؟ یا میل شدید به تملک مواردی خاص مانند کفش، البسه یا لوازم الکترونیکی دارید؟ اگر خرج کردن شما از کنترل خارج شده است، بسیار مهم است که وقایع را مورد بررسی قرار دهید.

در زمان خرید کردن احساس خود را بررسی کنید:

پیش از این هم در مطلب دیگری در نمناک گفتیم که دقت کنید چه زمانی به خرید می روید. آیا هنگامی که افسرده، خشمگین، نگران یا تنها هستید، به امید خوشحال کردن خود، چیزهایی میخرید؟ پس سعی کنید زمانی که با این احساسات روبرو هستید، روشهای دیگری-غیر از خرید کردن- را برای مقابله با آنها بیابید.

به زمان هدر رفته تان بیاندیشید:

شما برای خرید کردن چقدر زمان را هدر می دهید و برای گشتن در مغازه های خاص، یافتن اجناس ارزان قیمت در حراج ها و ورق زدن کاتالوگ ها زمان صرف می کنید. اگر محاسبه کنید و به کل زمانی که صرف میکنید، بیاندیشید، وحشت زده خواهید شد. تصمیم بگیریدزمان خود را به انجام کارهای مهم تری بپردازید.

موقعیت را کنترل کنید:

از خرید قسطی اجناس غیر ضروری و استفاده از کارت اعتباری خودداری کنید و همه چیز را نقد بپردازید تا بدانید چقدر پول خرج می کنید. فقط زمانی وام بگیرید که می خواهید کالایی غیرمنقول، مانند زمین یا خانه بخرید.

یادداشت کنید:

اهداف اقتصادی خودتان را یادداشت کنید و برای آگاه شدن از میزان خرید، تمام اقلام خریداری شده را یادداشت کنید.

درمان اعتیاد خرید کردن

اگر احساس میکنید که عادت خرج کردنتان از کنترل خارج شده است و شما نمیتوانید به تنهایی با آن مبارزه کنید، بدون اتلاف وقت به دنبال کمک های حرفه ای روانشناسان و مشاوران باشید.

برای درمان اعتیاد به خرید کردن از راهنمایی این مشاوران کمک بگیرید:

برای مقابله با اعتیاد به خرید کردن از راهنمایی های تخصصی بهره مند شوید. رفتار درمانی شناختی یک روش درمانی است که درمانگران برای کمک به بیماران مبتلا به اضطراب، افسردگی اختلالات اعتیاد به کار گرفته می شود. این شیوه درمانی برای درمان افراد مبتلابه اختلال خرید اجباری نیز مفید است.
اگر بدهی فراوانی دارید، از مشاوره اعتباری بهره بگیرید. مشاور اعتباری کمک تان می کند، چگونه بودجه بندی کنید و برای کاهش بدهی خود برنامه ریزی کنید. مشاور اعتباری می تواند در کنار شما باشد و با کنترل هزینه های تان، از ایجاد بدهی بیشتر، جلوگیری کند.مشاور کمک تان می کند تا متناسب با درآمدی که دارید، هزینه کنید و وقتی استطاعت مالی پرداخت چیزی را ندارید، آنرا نخرید.

آیا آزمون یا تستی برای ارزیابی شخصی وجود دارد که بتوانم انجام دهم؟

اگر هنوز می خواهید بفهمید که یک فرد معتاد به خرید هستید یا خیر، به شما پیشنهاد می کنیم که سوالات زیر را از خود بپرسید. اگر به بسیاری از این سوالات پاسخ "بله" دهید، ممکن است دچار اعتیاد شده باشید. سوالات این است :

آیا هنگام عصبانیت یا ناامیدی خرید می کنید ؟
آیا خرج کردن های زیاد از حد در زندگی شما مشکلاتی ایجاد کرده است؟
آیا در مورد نیاز خود به خرید با عزیزانتان درگیری دارید؟
هنگام خرید، آیا احساس شتاب زدگی یا اضطراب دارید؟
بعد از خرید، آیا احساس می کنید که یک کار خطرناک یا دیوانه واری را تمام کرده اید ؟
آیا بعد از خرید نسبت به کاری که انجام داده اید احساس گناه می کنید یا خجالت می کشید؟
آیا مرتباً چیزهایی را خریداری می کنید که هرگز از آن ها استفاده نمی کنید یا آن ها را نمی پوشید؟
آیا همیشه فکرتان درگیر پول است ؟