

آیا شما اعتیاد به خرید دارید؟

اعتیاد به خرید که اغلب وسواس خرید (Compulsive buying) یا اونیومانی (Oniomania) نامیده می‌شود، نوعی اختلال رفتاری است و به معنای میل افراطی به خرید کردن است که در نهایت به عواقب منفی منجر می‌شود. اعتیاد به خرید به طور قابل توجهی می‌تواند به زندگی افراد از جمله روابط و رفاه مالی آن‌ها آسیب برساند.

به گزارش سایت خبری پرسون، اغلب کسانی که با این اختلال دست‌وپنجه نرم می‌کنند، هنگام خرید احساس هیجان یا لذت دارند. این احساسات می‌تواند به‌طور موقت احساس استرس، اضطراب یا کسالت را از بین ببرد. تسکین موقتی این احساسات منفی همان عاملی است که باعث ایجاد اعتیاد می‌شود.

پس از انجام خریدهای ناگهانی، غیرضروری و پرهزینه، فرد ممکن است در مدت کوتاهی احساس گناه، پشیمانی یا شرم کند؛ هرچند به رغم پیامدهای نامطلوبی مانند فشار مالی، مشکلات در رابطه یا ناراحتی عاطفی، کماکان رفتار خرید وسواسی ادامه می‌یابد. اگر نمی‌دانید الگوی خرید کردن شما سالم است یا به اعتیاد تبدیل شده، در ادامه این مطلب ۱۰ نشانه اصلی اعتیاد به خرید را مطالعه کنید:

۱- ولخرجی

افراد مبتلا به وسواس خرید، اغلب مقدار قابل توجهی از پول یا زمان خود را صرف خرید می‌کنند و چیزهایی را می‌خرند که ضروری یا در سطح توانشان نیست. به‌عنوان مثال، یک فرد معتاد به خرید ممکن است از پول اجاره‌خانه، برای خرید یک کیف پول لوکس استفاده کند.

۲- وابستگی احساسی به خرید

فردی که به خرید معتاد است، ممکن است هنگام خرید احساس سرخوشی یا هیجان داشته باشد، اما پس از انجام این کار، احساس پشیمانی یا گناه را تجربه کند. تجربه احساسی مرتبط با خرید، چیزی است که این اعتیاد را تحریک می‌کند.

۳- از دست دادن کنترل

وقتی افراد به خرید معتاد می‌شوند، با وجود اینکه می‌دانند این کار بر زندگی آن‌ها تاثیر منفی می‌گذارد به خرید کردن‌های غیرضروری ادامه می‌دهند.

۴- اشتغال ذهنی دائمی به خرید

افراد معتاد به خرید، همیشه در فکر خرید هستند. آن‌ها بدون توجه به سایر مسئولیت‌ها یا تعهدات خود به بررسی فروشگاه‌های آنلاین می‌پردازند یا برای خرید بعدی خود آماده می‌شوند.

۵- خرید برای تسکین احساسات منفی

خرید کردن ممکن است به ابزاری برای مقابله با استرس، اضطراب یا سایر احساسات منفی تبدیل شود. همچنین ممکن است فرد هنگام خرید احساس افسردگی کمتری کند و همچنین در هنگام خرید نکردن، احساس پوچی یا پریشانی عاطفی را تجربه کند.

۶- مشکلات مالی مربوط به خرید

افراد معتاد به خرید حتی اگر بدهکار باشند یا نتوانند قبض‌های ضروری خود را بپردازند، یا مشکلات مالی دیگری داشته باشند، ممکن است به خرید ادامه دهند.

۷- پنهان کردن خریدها یا دروغ گفتن درباره آن‌ها

افراد ممکن است وسواس خرید خود را از دیگران پنهان کنند و از خریدهای اجباری خود احساس شرم یا خجالت داشته باشند. به‌عنوان مثال، فرد ممکن است منتظر بماند تا همسرش بخوابد، سپس خریدهای خود را از ماشین بیاورد تا آن‌ها را در کمد پنهان کند.

۸- خرید به‌عنوان یک فعالیت تفریحی

افراد معتاد به خرید ممکن است با دوستان یا خانواده به خرید بروند تا راهی برای برقراری ارتباط یا حفظ آن داشته باشند. آن‌ها همچنین ممکن است در اوقات فراغت خود خرید کنند و سرگرمی سالم دیگری نداشته باشند.

۹- بی‌توجهی به مسئولیت‌ها

در افراد مبتلا به این اختلال، خرید ممکن است بر مسئولیت‌های اساسی دیگر مانند کار، مدرسه یا تعهدات خانوادگی مقدم باشد. این موضوع ممکن است باعث شود که افراد به دلیل خرید بیش از حد، عزیزانشان، مراقبت از سلامتی خود یا دیگران و حتی بهره‌وری کاری خود را نادیده بگیرند.

۱۰- مسائل حقوقی

هنگامی که فردی تمام منابع خود را به دلیل اعتیاد به خرید مصرف کرد، حتی ممکن است سعی کند از مغازه دزدی کند یا از کارت‌های اعتباری دیگر اعضای خانواده برای خریدهای بیشتر استفاده کند.