

Зависимость от шопинга как форма аддиктивного поведения

Меметова Рейян Арсеновна

E-mail: reian_m99@mail.ru

В наше время проблема психических зависимостей занимает лидирующие позиции в изучении психофизиологии. С увеличением масштабов данного явления в обществе 21 века, исследователи продолжают изучение новых форм аддикций. Проблема аддиктивного поведения оказалась одной из самых запутанных и трудноразрешимых. В современном мире шопинг постепенно превращается из потребности в увлечение, а затем и в зависимость. Состояние человека, который одержим покупками сопоставимо с маниакальным - им движет непреодолимое влечение приобрести какую-либо вещь, зачастую ненужную, он делает это не учитывая свои возможности и не задумываясь о вероятных последствиях. Человек охвачен страстью, которая побуждает его делать покупки в огромных количествах. Эту страсть можно сравнить с волной, которая захлестывает человечество.

Аддиктивное поведение - особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния с помощью химических веществ или каких-либо активностей.[1] В отечественной литературе понятие аддиктивного поведения как конкретной болезни еще не сформировалось, и понимается как нарушение поведения в отсутствии индивидуальной физической и психической зависимости. (С. А. Кулаков 1998).

Виды зависимостей:

- Зависимость от веществ, изменяющих психическое состояние (алкоголь, наркотики, лекарственные препараты, токсичные вещества)
- Вовлеченность в какие-либо виды активности (шопинг, азартные игры, компьютер, переживание или голодание)

Корни аддиктивных механизмов закладываются еще в детские годы под влиянием воспитания и каких-либо его особенностей. Дома посредством общения ребенок учится создавать межличностные контакты и эмоциональные отношения. Если он не ощущает поддержки родителей, испытывает чувство психологической незащищенности, то, в последствие, оно переносится на окружающий его мир, на людей, с которыми ему приходится встречаться в жизни. Человек не испытывает комфорта, поэтому стремится его ощутить посредством приема веществ, фиксации на активностях.[2]

Разрушительный характер зависимости проявляется в том, что в процессе поиска желаемого состояния внутреннего удовлетворения устанавливаются эмоциональные связи не с людьми, а с неодушевленными предметами или явлениями. А отношения с людьми перестают иметь значение.

На сегодняшний день актуальной проблемой становится зависимость от покупок, потому что 10 % населения РФ и 40% в Европе и США страдает патологическим шопоголизмом. Ониомания - одержимость покупками, считается лишь синдромом, который наблюдается при маниакальных состояниях. Шопинг-зависимость как и любая аддикция имеет 5 ступеней, этапов развития:

- • Формирование
- • Привычка
- • Растворимость

- • Зависимость
- • Разрушение, деструкция личности

Шопинговая зависимость как явление известна уже давно. Еще в 1915 г. психиатры Германии дали определение ониомании как болезненной страсти. Сейчас ученые исследовали электрическую активность мозга покупателей с помощью МРТ, изучили отдел коры головного мозга, отвечающий за рациональное мышление. Результаты показали, что у покупателя, увлеченного шопингом способность рационально мыслить снижается, и при этом возрастает напряжение в отделах, которые отвечают за эмоции и приятные ощущения. Так же это сопровождается потерей контроля над своими действиями. Наиболее склонны к этому женщины, поскольку по своей природе они больше подвержены чувствам и эмоциям, мужчины в этом плане более рациональны.[4] Магазиномания отличается от обычного потребления, так как здесь речь идет именно о процессе покупки. Дело не в вещах, которые человек приобретает. При этом он чувствует себя лучше. Тем не менее, компульсивный шопинг имеет негативные последствия, которые включают в себя финансовые долги, психологические проблемы, а также проблемы в межличностных отношениях и супружеские конфликты.[3] Покупка для шопоголика аналогична наркотику для наркомана. Исследования доказали, что 20% шопоголиков также страдают от пищевых расстройств, перепадов настроения, депрессии и тревоги. Сначала человек чувствует себе хорошо, но со временем приходит осознание, проявляется чувство вины и беспокойства о своих бесполезных приобретениях. Зависимость сильно ослабляет волю индивида, что является большой проблемой. Человек привыкает идти на поводу не у разума, а у желаний. Личность изменяется под напором зависимости, человеку трудно мыслить иначе. Шопомания может привести не только к депрессии, но и к разорению человека и к преступлениям. Полное разорение отбрасывает человека на низшие ступени. Человек ломается, теряет какие-либо силы, веру в себя, не пытается все исправить, он просто становится изгоем. Более страшным последствием ониомании становятся преступления. Обычно они проявляются в растратах гос. Средств или средств организации, в которой он работает. Это может повлечь за собой судебные разбирательства и даже тюрьму.[4] Не каждый шопоголик готов осознать, что его увлечение переросло в проблему и требует решения. Лечение магазиномании включает в себя только когнитивно-поведенческую терапию. Одним из способов лечения считается образование. Исследования показали, что студенты, которые проходили курсы по финансовому планированию, были менее склонны к компульсивному шопинголизму.[4] Помимо этого, у некоторых от скуки и из-за избытка свободного времени желание что-нибудь купить возникает снова и снова.

Даже если страсть к покупкам не влечет за собой серьезные физические последствия, это не означает, что у человека не может быть тяжелых психических отклонений или изменений, а в некоторых случаях возможно возникновение социально-бытовых конфликтов. Если человек не в состоянии контролировать свои покупки, ему необходима психологическая помощь, чтобы научиться управлять своим поведением. Главное помнить, что человек свободен и имеет право быть независимым от чего-либо, в том числе и от покупок.

Источники и литература

- 1) Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития/ Ц.П.Короленко, Н.В.Дмитриева - Издательство «Олсиб», Новосибирск 2001 - 251с

- 2) Усова, Е.Б. Психология девиантного поведения: учеб.метод. комплекс / Е.Б. Усова. – Минск: Изд-во МИУ, У 2010.180с.
- 3) Lai, Chien-Wen (2010). «How financial attitudes and practices influence the impulsive buying behavior of college and university students». *Social Behavior and Personality: an international journal*. 38 (3): 373–80. doi:10.2224/sbp.2010.38.3.373
- 4) Орлова А. Е. Шопинг, который вас разоряет-Москва:изд.Вече,2007-176с