

اگر علاقه‌مند به گشت زدن در مراکز خریدید و با هر گشت کلی از موجودی کارت‌تان کم می‌شود این گزارش را بخوانید

پرخرج‌ترین معتادان دنیا

در کمدهایش را که باز می‌کند لباس‌های رنگی پشت سر هم قطار شده‌اند و کفش‌ها با پاشنه‌های قدونیم‌قد خود را به کناری کشیده‌اند تا جا برای کیف‌ها باز شود، اگرچه پستوها و کشوها هم از هجوم لوازم در امان نیستند.



در کمدهایش را که باز می‌کند لباس‌های رنگی پشت سر هم قطار شده‌اند و کفش‌ها با پاشنه‌های قدونیم‌قد خود را به کناری کشیده‌اند تا جا برای کیف‌ها باز شود، اگرچه پستوها و کشوها هم از هجوم لوازم در امان نیستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شهروند، این حکایت عاشقان خرید است؛ عشقی که از جایی به بعد به ولع بدل می‌شود تا جایی که روانشناسان و جامعه‌شناسان زنگ خطر را برای آن به صدا درآورده‌اند و می‌گویند اگرچه اشتیاق به خرید واقعی‌تی انکارناپذیر در جهان امروزی است، اما این پدیده در جوامع امروزی از حد ضرورت فراتر رفته است.

متاسفانه در ایران تحقیقاتی در این زمینه صورت نگرفته، اما تحقیقات سایر کشورها بر این واقعیت صحنه می‌گذارد که این اختلال در جوامع وجود دارد، اختلالی که بیشتر زنانه نامیده می‌شود به طوری که از هر ۱۰ نفر ۹ نفرشان خانم هستند! البته اذعان خود زنان هم سبب شده این اختلال بیشتر زنانه نامیده شود اگرچه مردان این اختلال را انکار می‌کنند و ترجیح می‌دهند خود را کلکسیونر بنامند تا از برجسب یک اختلال روانی نجات پیدا کنند.

اگر این ویژگی‌ها را دارید، پس «هولوشاپ» (معتاد به خرید) هستید

بیماران خرید هم مانند سایر افرادی که از لحاظ روانی وابستگی‌ها و اختلالاتی دارند ویژگی‌های رفتاری مختص به خود را دارند که می‌توان از آنها به بیماری خرید پی برد. وابستگی شدید به پول: این افراد بیش از سایرین به پول وابستگی دارند تا جایی که اگر به پول نقد یا کارت بانکی دسترسی نداشته باشند، حس می‌کنند چیزی را گم کرده‌اند. درواقع این افراد با کم شدن حساب بانکی شان قدرت خریدشان را از دست می‌دهند و در نتیجه بی‌پولی و ناتوانی در خرید کردن باعث تنش و استرس آنها می‌شود.

تلنبار شدن وسایل غیرضروری: کمد و اتاق این افراد از لباس‌ها، کفش‌ها و وسایل آرایش مصرف نشده پر است تا جایی که بیشتر مواقع فراموش می‌کنند چنین کفش یا لباسی را خریده‌اند حتی بعضی از این اجناس زمان خرید با در نظر گرفتن این مسأله که کارایی چندانی ندارند، خریداری می‌شوند.

خریدهای چندگانه: اگر از بعضی لوازم و ابزار مورد نیاز منزل چندتا تهیه کرده‌اید باید نگران شوید چون شاید خریدهای چندگانه نشانه‌ای از معتاد بودن به خرید برای آنها نباشد چرا که معمولاً افراد دارای چندین پیراهن یا کفش هستند، اما داشتن چندین جاروبرقی، تستر یا لوازم منزل و آشپزخانه یا ابزاری که تنها یکی از آنها برای خانه لازم است، می‌تواند نشانه‌ای نگران‌کننده باشد.

مخفی کردن صورتحساب و خریده‌ها: رسیده‌ها و صورتحساب‌های خریدتان را پنهان می‌کنید؟ یا بی‌اعتنا آنها را مچاله کرده، گوشه‌ای می‌اندازید؟ شما با این کار نمی‌توانید بیماری خریدتان را مخفی کنید اگرچه خانواده‌تان از میزان هزینه‌ای که برای خرید داشتید، بی‌اطلاع باشند.

مکانیسم کپی: خرید هنگام عصبانیت، ناراحتی و ناامیدی، یکی از نشانه‌های فرد معتاد به خرید است، چراکه این افراد دارای کمبودهای بسیار زیادی برای ابراز احساسات منفی هستند. آنها خودشان را با خرید اشیای جدید سرگرم می‌کنند و با این کار سعی در فراموش کردن عیب‌های خود دارند.

رضایت موقت: افرادی که به خرید معتادند، هنگام خرید اشیای و لباس، رضایت مندی و خوشحالی موقتی دارند. هنگامی که این افراد به خانه برمی‌گردند، حس رضایت مندی آنها به عذاب وجدان و احساس گناه تغییر پیدا می‌کند.

با همسر ولخرج چه کنیم؟

زندگی با فردی که در مورد مسائل مالی کاملاً متفاوت از شما عمل می کند، می تواند بسیار دشوار باشد. نحوه خرج کردن، سرمایه گذاری، پس انداز و تشخیص اولویت های مالی هر کسی متفاوت است. آدم ها مثل هم فکر نمی کنند و روش های متفاوتی دارند. تفاوت ها طبیعی هستند اما زمانی که این تفاوت ها شدید و باعث اختلاف نظر باشند در رابطه دچار مشکل می شوید.

در روابطی که یکی از زوج ها ولخرج و دیگری اهل جمع کردن و پس انداز است تنش ها بیشتر هستند. اگر شما هم دچار چنین تنش هایی هستید، ابتدا باید این مسأله را درک کنید که هیچ کس چوب جادویی برای تغییر این شرایط و ایجاد همخوانی و همراهی بین شما و شریک زندگی تان را ندارد، اما راهکارها و پیشنهادهایی برای ایجاد تعادل در نوع و شیوه خرج کردن شما و همسران وجود دارد که تنش ها و اختلاف ها را کمتر می کند.

اگر قدردان باشید او کمتر عصبانی می شود؛ شما اهل پس انداز و پرداختن به اولویت ها هستید اما همسران همیشه دوست دارد بخشی از پولش را صرف موارد دیگری کند اما تفاوت در عملکرد نباید همیشه باعث ناراحتی تان شود، به جنبه های مثبت فکر کنید؛ این که چطور تفاوت شما در خرج کردن شما را در حد وسط نگه داشته و جلوی افراط و تفریط را گرفته است. از این به بعد به خاطر تفاوت ها قدردان باشید و کمتر عصبانی شوید.

از تفاوت ها بگویید؛ چیزی که معمولاً در رابطه ها غایب است، گفت و گوی صریح و بی پرده است. در رابطه باید آزادانه، بدون ترس و نگرانی درباره فکرها، باورها، احساسات خوب و رنجش های تان حرف بزنید. اگر از حرف زدن می ترسید و واکنش های همسران نگران تان می کند، مسأله شما فراتر از اختلافات مالی است.

برای تغییر پافشاری نکنید؛ روی هیچ چیزی پافشاری نکنید و حق به جانب نباشید. شما همیشه بحق نیستید و او همیشه اشتباه نمی کند. همسران ممکن است خیلی راحت خرج کند اما ممکن است که شما هم در خرج نکردن سخت بگیرید. حق با هیچ کدام از شما دو نفر نیست. درباره این مسأله حرف بزنید و همان اندازه که می گوئید، منتظر پاسخ ها و دلایل دیگری نیز باشید. یک گفت و گوی منطقی و چالشی می تواند حقایق زیادی را نشان بدهد. در گفت و گوهای تان متوجه می شوید چقدر ممکن است روش شما و همسران اشتباه یا درست باشد و باید روی چه چیزهایی کار کنید و چه چیزهایی را به تعادل برسانید.

برنامه ریزی برای خرج کردن؛ بعد از گفت و گو باید برای یک شیوه عمل مناسب و مورد تأیید برنامه ریزی کنید. این برنامه ریزی برای هر فرد و رابطه ای متفاوت است، بنابراین نمی توان یک شیوه عمل خاص را پیشنهاد داد! چیزی که برای ارتباط شما مفید است برای دیگران کارکرد ندارد. بنابراین راهکارها را باید خودتان بیابید.

روش های موثر برای رهایی از اعتیاد به خرید

اتاق تان پر شده از وسایلی که هیچ گاه به آنها سر نزده اید؟ خیلی زود کارت بانکی تان خالی می شود؟ قبول کنید بیماری خرید دارید اما نگران نباشید راهکارهایی برای رهایی از آن دارید. این راهکارها را به دقت بخوانید و به کار بگیرید.

گام اول شناخت این بیماری است: اکثر افرادی که دچار خرید بیمارگونه حاد هستند، کالاهایی که خریده اند را پنهان کرده یا درباره آنها دروغ می گویند، اگر از کارت اعتباری استفاده کنند، حتماً بیش از یک کارت دارند و به شکلی وسواس گونه نگران پول هستند. انبار کردن کالاهایی که هرگز مورد استفاده قرار نگرفته یا پوشیده نمی شوند، در میان این افراد رایج است و آنها مدام در شرایط بحران مالی به سر می برند.

در مرحله بعد به شناختی از خودتان برسید: اگر واقعاً عاشق خرید کردن هستید، از خود بپرسید: چرا؟ آیا به دلیل هیجان جست و جو و یافتن کالا است؟ آیا از اینکه حراج های عالی پیدا کرده و اجناسی را با قیمت عالی بخرید لذت می برید؟ میل شدید به تملک مواردی خاص مانند کفش، البسه یا لوازم الکترونیکی است؟ دادن پاسخ مثبت به هریک از پرسش های فوق لزوماً به این معنا نیست که شما مشکلی دارید، اما اگر شک دارید که احتمالاً خرج کردن شما از کنترل خارج شده، بسیار مهم است که وقایع را بررسی کنید.

در زمان خرید به احساس تان توجه کنید: آیا هنگامی که افسرده، خشمگین، نگران یا تنها هستید، به امید خوشحال کردن خود، چیزهایی می خرید؟ آیا بارها در اثر محرک های احساسی خاصی به خرید کردن پرداخته اید؟ با درک احساساتی که در این امر دخیل هستند، می توانید روش های دیگری-غیر از خرید کردن- را برای مقابله با آنها بیابید.

به زمانی که از دست می دهید، بیندیشید: احتمالا با اندیشیدن به کل زمانی که برای گشتن در مغازه های خاص، یافتن اجناس ارزان قیمت در حراج ها و ورق زدن کاتالوگ ها صرف می کنید، وحشت زده خواهید شد و این هشدار بسیار مهمی است. آیا واقعا ترجیح نمی دهید این عمر گرانباه را برای انجام دادن کارهایی مهمتر و ارزشمندتر صرف کنید؟

کنترل موقعیت را در دست بگیرید: برای این کار از خرید اقساطی اجناس غیرضروری اجتناب کنید، کارت اعتباری هم گزینه مناسبی برای خرید برای شما نیست. بهای همه چیز را نقد و کامل پرداخت کنید. فقط هنگامی زیر بار وام بروید که این وام برای خرید کالایی غیرمنقول، مانند زمین یا خانه به مصرف برسد.

همه چیز را یادداشت کنید: یک روش دیگر برای آگاه شدن از ماجرا، نگهداشتن یادداشت روزانه از تمام اقلام خریداری شده و ذکر احساس شما در زمان خرید کردن است. یادداشت کردن اهداف اقتصادی خودتان نیز می تواند بسیار مفید باشد. به این ترتیب بر آن چه واقعا اهمیت دارد متمرکز خواهید شد. جایگزینی سالم برای عادت خرید کردن بیابید: هنگامی که با تمایل مقاومت ناپذیر خرید کردن مواجه شدید، خود را با فعالیتی نظیر قدم زدن (بدون همراه بردن کیف پول) یا یک فعالیت دیگر مشغول کنید تا این تمایل شدید بگذرد.

اگر نیازمند کمکی خارجی هستید، بلافاصله دست به کار شوید: اگر احساس می کنید که عادت خرج کردن تان از کنترل خارج شده و شما نمی توانید به تنهایی با آن مبارزه کنید، بدون اتلاف وقت به دنبال کمک های حرفه ای روانشناسان و مشاوران باشید. در گروه های درمانی شرکت کنید و اجازه دهید متخصصان به یاری شما بیایند.