

Nowa choroba cywilizacyjna – zakupoholizm



abc SŁOWNICTWO:

Proszę dopasować wyrażenia z ramki do definicji poniżej:

spełnić zachcianki, poprawić humor, przekraczać granice zdrowego rozsądku
 subtelna różnica, wszystko kręci się wokół czegoś, sprostac oczekiwaniom
 bić na alarm

1. Inaczej drobna, mała różnica -

.....

2. Zachowywać się irracjonalnie, nielogicznie -

.....

3. Wpłynąć na polepszenie nastroju -

.....

4. Głosić, zwracać uwagę na poważne problemy -

.....

5. Ktoś lub coś jest w centrum zainteresowania -

.....

6. Nie zawieść kogoś, spełnić czyjeś marzenia -

.....

6. Mieć ochotę na coś i realizować to -

.....

Chyba nie ma na świecie osoby, która nigdy niczego nie kupiła dla siebie lub innych. Każdego dnia miliony z nas kupują bilet na autobus, obiad na wynos, kawę z automatu czy produkty spożywcze, aby przygotować w domu kolację. Bardzo często, aby się zrelaksować i odpocząć po ciężkim tygodniu pracy, wybieramy się do galerii handlowych, by **spełnić** swoje drobne **zachcianki** i **poprawić** sobie **humor**. Robienie zakupów wynika z naszych codziennych potrzeb, naszych nawyków, czy wreszcie z rekompensaty smutnych sytuacji, które spotykają nas w życiu. Kiedy więc robienie zakupów **przekracza granice zdrowego rozsądku** i staje się patologią? Jak zauważyć **subtelną różnicę** między zakupami dla przyjemności, a uzależnieniem od zakupów?

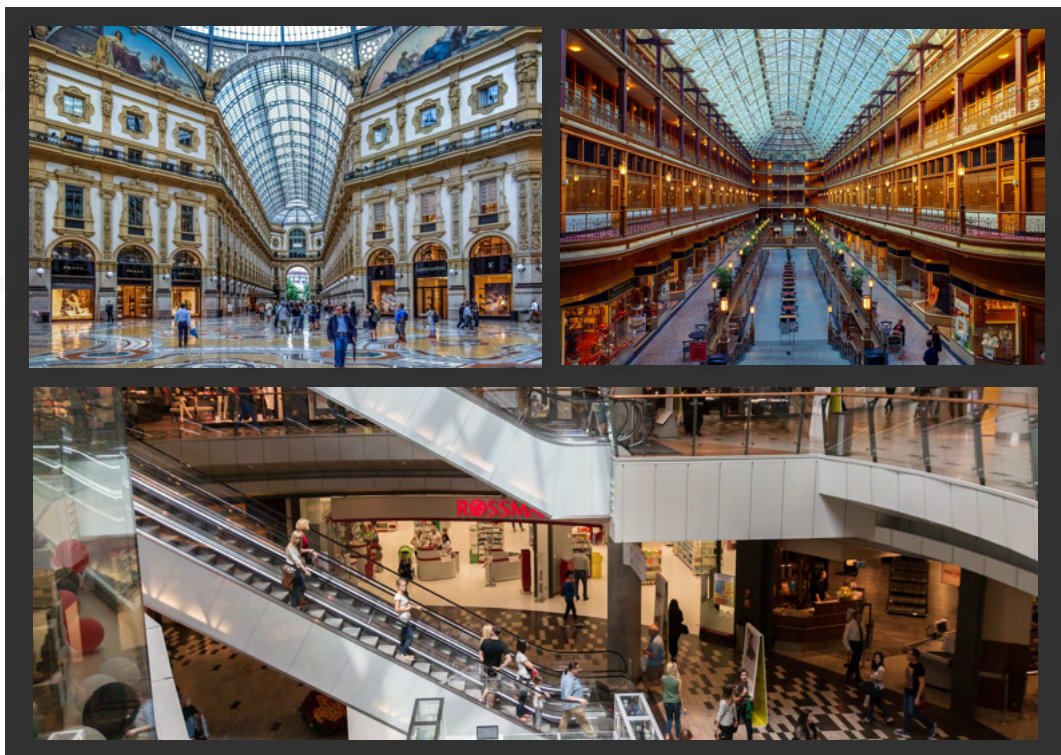
W rozmowach z terapeutami, którzy na co dzień pracują z osobami uzależnionymi od zakupów, przewija się kilka istotnych elementów, zwiastujących problem:

- zakupy stają się nawykiem, bez którego trudno żyć. **Wszystko kręci się wokół** nabywania nowych ubrań, kosmetyków czy gadżetów
- zakup markowych ciuchów wpływa na wysoką samoocenę osoby kupującej, która wmawia sobie: jestem wartościowa tylko wtedy, kiedy mam na sobie drogie ubrania
- zakupy stają się ucieczką od codziennych problemów
- kupujący wydaje więcej pieniędzy niż może sobie pozwolić.

Chętnie korzysta z płatności kartą kredytową, w skrajnych przypadkach zaciąga długi w banku, by sprostać swoim wybujałym **oczekiwaniom**.

Socjolodzy **biją na alarm!** Najnowsze wyniki badań dotyczących uzależnień behawioralnych wykazały, że co dziesiąty Polak jest pracoholikiem, 27 tysięcy osób w Polsce uprawia hazard, a ponad milion to zakupoholicy. Okazuje się, że bardziej skłonne do kompulsywnych niekontrolowanych zakupów są kobiety, ponieważ stanowią grupę prawie 74%. Problem zwykle dotyka kobiet młodych między 15 a 24 rokiem życia, ale nie można tutaj mówić o regule.

Aby uchronić młode pokolenia przed problemem zakupoholizmu, należałoby pokazywać im, że system wyznawanych przez nas wartości nie ma nic wspólnego z nowymi spodniami czy modnymi perfumami. Wciąż jesteśmy tymi samymi ludźmi bez względu na opakowanie.



„Pieniądże szczęścia nie dają.
Dopiero zakupy”.
Marilyn Monroe



ĆWICZENIE:

Prawda (P) czy nieprawda (NP) ?

Zakupoholizm jest uzależnieniem behawioralnym.

(P)

Do uzależnień behawioralnych można zaliczyć: hazard, pracoholizm oraz zakupoholizm.

Zakupohilizm częściej dotyczy kobiet, ponieważ kobiety częściej niż mężczyźni nie radzą sobie z emocjami.

Zakupoholizm jest związany z niską samoocena, dlatego kupujący wydaje pieniądze na nowe ubrania, aby podobać się sobie i podnieść swoją wartość w oczach innych ludzi.

Zakupoholizm jest chorobą cywilizacyjną, którą należy leczyć, ponieważ niesie za sobą poważne skutki ekonomiczne, a te zwiastują katastrofę gospodarczą.

W przypadku silnego uzależnienia od zakupów należy podjąć terapię psychologiczną, ponieważ problem może być rozwiązany tylko z terapeutą.

Problem najczęściej dotyka nastolatków, ponieważ wtedy pojawia się świadomość występujących trendów mody oraz pogoń za marką.



DYSKUSJA:

- Czy lubisz robić zakupy?
- Gdzie najczęściej robisz zakupy?
- Czy lubisz robić zakupy na rynku?
- Jak często robisz zakupy?
- Czy lubisz robić zakupy w sieci?
- Czy częściej płacisz kartą czy gotówką?
- Czy lubisz mieć listę zakupów?
- Czy lubisz robić zakupy ze swoimi dziećmi/ z mężem/ z żoną?
Czy może preferujesz robić zakupy sama/ sam?
- Jak często robisz zakupy, aby poprawić sobie humor?
- Jak rozumiesz pojęcie zakupoholizmu?
- Czy znasz kogoś, kto jest uzależniony od zakupów?
- Jakie skutki niesie za sobą kompulsywne kupowanie?
- Czy zakupoholizm jest związany z konsumpcjonizmem? Dlaczego tak/ nie?
- Czy zgadzasz się ze stwierdzeniem Marylin Monroe, że:
„Pieniądze szczęścia nie dają. Dopiero zakupy”?

Proszę posłuchać podcastu, a następnie wykonać polecenia poniżej:



<https://www.youtube.com/watch?v=XACtSVgVvN8>



Jakie czynniki wpływają na to, że jedni są bardziej podatni na uzależnienie od zakupoholizmu, a inni mniej?

1.
2.
3.

Po czym poznać, że mamy do czynienia z zakupoholizmem?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.



Jak radzić sobie z uzależnieniem ?

1.
2.
3.
4.
5.