Министерство здравоохранения Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Свердловский областной медицинский колледж»

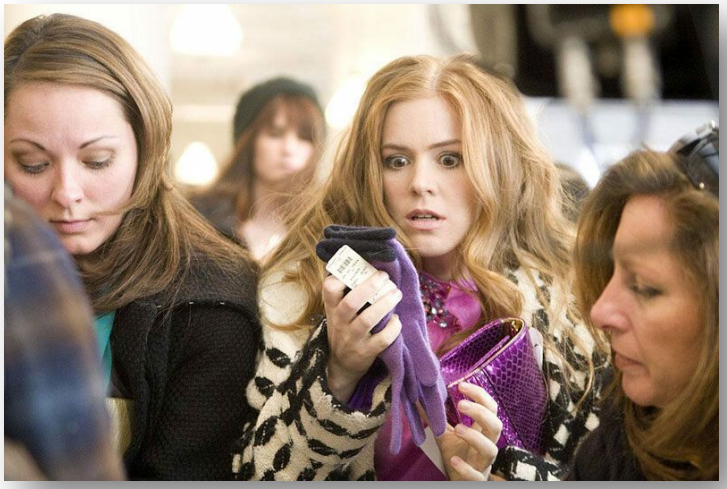
Шопоголизм – вредная привычка или болезнь?

Исполнитель:
Максимова Арина Алексеевна,
студентка 192 Л группа,
специальность Лабораторная диагностика
Руководитель:
Баландина Светлана Андреевна,
преподаватель

Ревда, 2020

Все мы ходим по магазинам, приобретаем какие-то вещи, продукты, ведь нам нужно что-то кушать, во что-то одеваться и так далее.

До тех пор, пока покупки носят рациональный характер, можно говорить о нормальной жизни. Если же большинство приобретенных вещей совершенно не нужны, и даже сложно представить для чего их можно использовать, тогда можно ставить вопрос о «**шопоголизме**».



Что же такое «шопоголизм»? Вредная привычка или болезнь?

- **«Шопоголизм»** – это неконтролируемая тяга к ненужным и необоснованным покупкам.
- У явления есть и научное название – «ониомания» или «компульсивный шопинг»

Ни для кого не секрет, что современное общество — общество потребителей. Мы следим за выпуском новеньких гаджетов, всевозможных примочек, коллекций одежды.

Покупки — это нормально, когда не превышается моральный лимит. Кажется, есть деньги — надо тратить, ни к чему откладывать их в шкатулку.

Шопоголизм у подростков

Часто дети, получившие доступ к родительским деньгам, не способны в полной мере контролировать свои желания и потребности в плане покупок. Хочется купить всё, что пожелается, а об ограниченности денежных средств зачастую думается в последнюю очередь. Мимолетная же необходимость в покупках оборачивается массовым скоплением огромного количества совершенно ненужных вещей и пустым родительским кошельком.

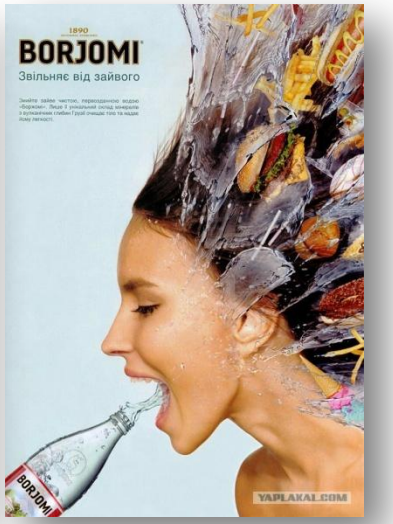
В этом случае можно констатировать появление у ребенка такой болезни, как шопоголизм. Подростку кажется, что огромное количество покупок просто необходимо для полноценной жизни.
Покупая ту или иную вещь подросток испытывает невероятные эмоции и чувства: эйфорию, радость, внутреннюю гармонию… А вот после того, как первоначальные эмоции от бессмысленной скупки вещей пропадают, приходит понимание того, что деньги были попросту неразумно выброшены на ветер.

Причины «шопоголизма»

•Существует **2 вида факторов**, приводящих к шопоголизму – внутренние и внешние.

•В основе *внутренних факторов* лежат психологические проблемы личности. Все мы знаем, что шопинг – хороший антидепрессант. Во время совершения покупки в нашем организме вырабатывается гормоны серотонин (отвечает за ощущение радости) и адреналин (всплеск эмоций). Постоянные стрессы на работе и в семье, заниженная самооценка, неуверенность в себе – все эти внутренние проблемы ищут слабое место, где они могут «выплеснуться». Походы по магазинам – хорошая возможность «переключиться», поднять себе настроение.

Внешний фактор заключается в разнообразии маркетинговых ходов, которыми магазины завлекают покупателей. Всевозможные акции и скидки, красивейшие витрины стимулируют нас совершить покупку. Когда на витрине магазина видишь надпись «только сегодня скидка на все вещи – 70%», пройти мимо такого магазина практически невозможно. А когда представляешь, что уже завтра данная вещь будет стоить значительно дороже, тогда сразу же появляется импульсивное желание сделать покупку. Ну, а пройти мимо надписи «две (три) вещи по цене одной» вообще нереально.



Симптомы позволяющие заподозрить наличие «шопоголизма»?

- систематическое бесцельное хождение по магазинам, при этом абсолютно отсутствует какая-то необходимость в покупках;
- непреодолимое желание купить при отсутствии какой-либо объективной причины для этого;
- апатия, раздражительность в том случае, если вы лишены возможности пройтись по магазинам

Последствия «шопоголизма»

- Значительные финансовые траты, возможно даже появление долгов
- Конфликты в семье – множество ненужных вещей и потраченные на ветер деньги – вполне объективный повод для скандала
- Своеобразная абстиненция – по-народному «ломка». Возникает она тогда, когда деньги отсутствуют, соответственно приобрести очередную вещь не получается. При этом появляются симптомы депрессии, возникает ощущение собственной неполноценности

Профилактика «шопоголизма»

1. Ни в коем случае не стоит давать подросткам кредитные карточки. Не видя денег, человек подсознательно воспринимает любую купленную вещь, как бесплатную. Это лишает возможности контролировать потраченные денежные средства и приводит к неоправданным тратам.
2. Не стоит покупать понравившуюся вещь тотчас же. Всегда нужно оставлять небольшое время на раздумья, чтобы понять истинную надобность той или иной покупки.
3. Никаких интернет-магазинов! Просто закройте доступ на подобные сайты.
4. Карманные деньги лучше выдавать чаще, но небольшими суммами (например, один раз в три дня понемногу, нежели один раз в неделю, но крупной суммой).
5. Непременно отучите своего ребёнка от мифической выгоды многочисленных скидок. Очень часто именно привлекательное «падение цен» ведет к покупке огромного количества ненужных товаров, одежды, косметики.
6. Во время каникул устройте подростка на работу. Очень часто именно работа становиться исцеляющим лекарством от шопоголизма. Подросток достаточно быстро понимает истинную цену денег, зарабатывая их самостоятельно (начинает осознавать, какой ценой они достаются), и желание тратить деньги бездумно, на бессмысленные вещи, как правило, пропадает.

Спасибо за внимание!