

SHOPPING COMPULSIVO

Il disturbo da shopping compulsivo è caratterizzato dal ripetersi di episodi durante i quali la persona prova un impulso irrefrenabile a fare acquisti. Il più delle volte le persone affette da shopping compulsivo acquistano oggetti di cui non hanno reale bisogno o che hanno già e che vanno oltre le proprie possibilità economiche; ciò comporta conseguenze dannose sul piano psicologico, finanziario, relazionale e lavorativo.

I soggetti che presentano questo disturbo, soprattutto donne di giovane età, inizialmente comprano per il piacere che si ricava da un nuovo acquisto, in seguito, sviluppano uno stato di tensione crescente ed il desiderio di comprare diventa un impulso irrefrenabile. Il disturbo è caratterizzato dall'impulso incontrollabile ed immediato all'acquisto, da una tensione crescente che risulta alleviata solo comprando. Tutti gli stati emotivi negativi presenti nel soggetto vengono compensati attraverso acquisti incontrollabili, nonostante questo rischi di compromettere seriamente la sua situazione finanziaria, relazionale, lavorativa e psicologica.

La maggior parte delle persone affette da **shopping compulsivo** sostengono di essere assaliti dall'urgenza di comprare, come in preda ad un'ossessione che li costringe a mettere in atto il comportamento. Per questo motivo lo shopping compulsivo potrebbe, senza forzature, rientrare nella categoria generale dei Disturbi Ossessivi Compulsivi.

La compulsione è un comportamento ripetitivo come lavarsi continuamente le mani, riordinare, controllare, o un'azione mentale, ad esempio contare, ripetere mentalmente delle parole, una coercizione psichica, un atto che non si può fare a meno di compiere, il cui obiettivo è la riduzione dell'ansia o del disagio, non quello di fornire una gratificazione.

COME SI MANIFESTA

Lo shopping compulsivo presenta molte caratteristiche simili alla dipendenza da sostanze:

- ✓ la tolleranza porta i soggetti ad aumentare sempre di più il tempo e il denaro spesi negli acquisti, così come i tossicodipendenti per la dose da assumere per ottenere gli effetti desiderati
- ✓ il craving, l'incapacità di controllare l'impulso a mettere in atto il comportamento, è presente in entrambe le patologie e, in questo caso, esso assume le caratteristiche della compulsione, intesa come alleviazione di un sentimento spiacevole
- ✓ l'astinenza produce un grande malessere nello shopper compulsivo che, per qualche motivo, si trovi impossibilitato a fare acquisti.

- ✓ La preoccupazione, l'impulso o l'atto del comprare causano stress marcato, fanno consumare tempo, interferiscono significativamente con il normale funzionamento sociale e lavorativo o determinano problemi finanziari come indebitamento o bancarotta.
- ✓ Il comprare in maniera eccessiva non si presenta esclusivamente durante i periodi di mania o ipomania.

Al primo posto tra gli oggetti della "febbre da acquisto", per quanto riguarda le donne, ci sono i capi d'abbigliamento, seguiti da cosmetici, scarpe e gioielli: tutti elementi riconducibili all'immagine. L'uomo, invece, predilige simboli di potere e prestigio come telefonini, computer portatili e attrezzi sportivi.

QUALI EFFETTI

Secondo il Dr. Lorrin Koran, direttore della Stanford University, lo shopping si configura come un disturbo del comportamento quando si verificano queste condizioni:

- ✓ il denaro investito nello shopping è eccessivo rispetto alla propria disponibilità economiche;
- ✓ gli acquisti si ripetono più volte in una settimana;
- ✓ gli acquisti non hanno una reale motivazione: non importa che cosa si compri abiti, CD, profumi, lampade o prosciutti; ciò che conta è comprare, soddisfare un bisogno inderogabile e imprescindibile che spinge ad entrare in un negozio e uscirne carichi di pacchi;
- ✓ lo shopping è sollecitato da un bisogno che non può essere soddisfatto, per cui il mancato acquisto produce forti crisi di ansia e frustrazione;
- ✓ la dedizione agli acquisti compare come qualcosa di nuovo rispetto alle abitudini precedenti.

LO SHOPPING PUÒ RAPPRESENTARE

- ✓ Un modo per scacciare il malumore e per affrontare le frustrazioni
- ✓ Un comportamento compulsivo attraverso cui non si cerca piacere, ma si vuole riempire un vuoto e proteggersi dall'insicurezza
- ✓ Un sintomo secondario di un disturbo psicologico (depressione, schizofrenia, ansia, disturbi dell'umore, demenza)
- ✓ Un modo per elevare la propria autostima e combattere così frustrazione ed umore depresso.

FATTORI AGGRAVANTI

- ✓ **Un richiamo costante all'iper-consumismo**
Si è tentati di comprare sempre nuove cose per stare al passo con le tendenze del momento.
- ✓ **Lo shopping on-line**

Non vale più la pena muoversi per fare spese: in un solo clic, davanti allo schermo e senza dover metter fuori il portafoglio, puoi svaligiare un negozio on-line.

✓ **Banconote addio!**

Carte di credito, pagamenti on-line, assegni sostituiscono molto spesso le banconote. In questo modo diventa difficile prendere coscienza di quanto si spende realmente.

Lo shopping compulsivo presenta le medesime caratteristiche di altre forme di dipendenza: Tra i problemi significativi causati dallo shopping compulsivo, registriamo:

- ✓ **stress**
- ✓ **interferenze con il funzionamento sociale e lavorativo**
- ✓ **disagi familiari e coniugali**
- ✓ **gravi problemi finanziari**
- ✓ **sofferenza psicologica (sensi di colpa, isolamento, depressione)**