

Pozor na "nakupovací" nemoc

1. Je touha po neustálém nakupování čehokoli skutečně nemoc, nebo je to jen zlovyk?
Posuzujeme-li zda se jde o jednání v rámci normy či širší normy, nebo již máme co do činění s patologií, bereme v potaz více faktorů. Záleží na míře nakupování, respektive na čase jím stráveným, na emocích vážících se na nakupování a na zachované míře schopnosti trávit volný čas také jiným způsobem. Je-li jedinec neschopen nebo téměř nechopen se této činnosti jakkoliv vyvarovat, zvláště pociťuje-li takzvané bažení (craving) a jeho život se vlastně točí okolo nakupování, přemýšlení o něm a jeho uskutečňování, nakupuje-li věci, které ve skutečnosti nepotřebuje a následují-li na konci sklíčující pocity viny, pohybujeme se již mimo normu a máme co do činění s chorobnou závislostí na nakupování.
2. Jací lidé podléhají shopaholismu? Jde o náhražku něčeho? Chybí jim něco?
Shopaholismu mají větší tendenci podlehnout lidé se sklonem k patologickým závislostem jakéhokoliv druhu. Pro závislostní chování je typická porucha sebekontroly, která může pramenit z křehčí psychiky se sklonem k rozladám či rovnou k depresím. Jako bychom si náhradním (patologickým) způsobem uspokojovali potřebu mít nasyceny naše základní životní potřeby. Při nakupování tak shopaholik pociťuje vzrušení, libé pocity, ke kterým se chce stále vracet.
3. Kde je podle vás hranice "normálnosti"? Co už je nenormální a mělo by se to řešit?
V případě shopaholismu může být alarmem nekontrolované nutkání se k nakupování stále vracet, kdy shopaholik nebere v potaz dlouhodobé negativní důsledky takového chování (nedostatek financí na základní životní potřeby, devastace mezilidských vztahů, neschopnost jiného trávení volného času než nákupy). Mezinárodní klasifikace nemocí považuje za klíčové, když člověk dává přednost rizikovému chování (v tomto případě nakupování) před jiným chováním, které jej třeba oslovovalo dříve (za své berou mezilidské vztahy, koníčky, záliby a často i pracovní život).
4. Prý už existuje lék - citalopram, který tlumí nákupní touhy. Není lepší podstoupit nějakou formu psychoterapie?
Citalopram je účinná látka vyskytující se lécích s různými obchodními názvy. Tyto léky patří mezi antidepresiva třetí generace fungující na principu specifických inhibitorů zpětného vychytávání serotoninu, látky, která se v centrálním nervovém systému podílí, jednoduše řečeno, na vzniku nálad. Antidepresiva s touto účinnou látkou se užívají k léčbě poruch nálad (konkrétně deprese) a úzkostné panické poruchy. Citalopram z rukou psychiatra může být skutečně účinným pomocníkem při zvládnutí patologické závislosti, spolu s vhodnou psychoterapií však dosáhneme zpravidla výrazně lepších výsledků, jakož i zmenšení rizika relapsu.
5. Pro shopaholismus prý neexistuje diagnóza, takže řada odborníků považuje tuto závislost za projev slabé vůle - souhlasíte?
Pro shopaholismus, nezdrženlivé nakupování, či ještě jinak oniománii skutečně v Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN-10) samostatnou diagnostickou kategorií nenalezneme, čímž se však závažnost této nemoci nikterak nesnižuje. Na rozdíl od patologické závislosti na psychoaktivních látkách se jedná o nelátkovou neboli behaviorální závislost. S jinými návykovými nemocemi má shopaholismus některé společné rysy, například zhoršené sebeovládání. Práce na posílení volních vlastností je však pouze jediným ze střípků komplexní léčby osoby trpící závislostí na nezdrženlivém nakupování.
6. Existuje nějaká prevence, a jak problém řešit, pokud nám už přeroste přes hlavu?
Je dobré zaměřit se na jiné oblasti života, ve kterých mohou nalézt zdroje potěšení, ať už se jedná o koníčky, sport, výlety do přírody, čas strávený s blízkými ideálně nějakou příjemnou činností. Dobrým začátkem je často přiznání si, že mám problém. *Nenakupuji, protože bych všechny ty nesmysly doopravdy potřebovala, vlastně je kolikrát ani nevybalím z krabice. Přitahuje mne samotný proces nakupování. Touha vlastnit tu konkrétní věc je často neodklonitelná. Vlastní nákup vnímám euforicky a vzrušeně. Následuje pak vlna výčitek svědomí a pochybností. Často si pak před rodinou vymyslím, že věc stála méně, než skutečně*

stála, bojím se, že budu obviněna z velkého utrácení. Poznáváte se v některém z těchto výroků? V momentě, když si přiznám, že trpím shopaholismem, mám nakročeno směrem k úzdavě. Cesta však může být pěkně trnitá a nelehká, proto bývá vhodné, abychom na tenhle boj nebyli sami. Jedním z dalších kroků tedy může být vyhledání profesionální pomoci, psychologa či psychiatra.

PhDr. Magdalena Dostálová
psycholožka a psychoterapeutka
Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy Praha 12
magdalena.dostalova@csspraha.cz