

Шопоголизм: когда любовь к покупкам благодаря маркетплейсам превращается в проблему

Говоря об импульсивных покупках, важно отметить, что это явление в целом – шопоголизм – является одним из видов поведенческой зависимости. И когда мы говорим про зависимое поведение, мы прежде всего говорим про удовлетворение какой-то потребности. Как это водится в психологии: само собой, не удовлетворение потребности в покупке. Это, скорее, символический способ, которым потребность может выразить себя. Что примечательно, наибольшее распространение этот вид зависимости получил с распространением мобильных телефонов, всеобщей информатизации и появлением маркетплейсов, благодаря которым, чтобы совершить покупку, достаточно зайти в нужное приложение.

Что же кроется за этим символическим действием? Как справиться с неконтролируемым стремлением совершать покупки? Обсудим это с клиническим психологом, зав. консультационно-оздоровительным отделом Областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Анной Ткач.

Исследователи утверждают, что шопоголизм имеет в своей основе чувство одиночества, желание заполнить внутреннюю пустоту, способ уйти от повседневных проблем. И если в эпоху, когда онлайн-шоппинга либо не существовало, либо он казался чем-то совсем нереальным, можно было сдерживать себя от покупки днём, то сейчас всё осложняется новыми возможностями, которые дарит нам общество потребления.

Онлайн-шоппинг доступен в любое время и практически в любом месте, и очень часто становится своеобразным «хобби» нашего времени. В течение дня вы от скуки бесконечно пролистываете рекомендуемые товары на маркетплейсе, вроде бы понимая, что не все из них вам нужны. Но вот долгий тяжёлый рабочий день закончен, все домашние дела выполнены – и вы решаете отдохнуть. И вдруг жизнь начинает играть новыми красками...

Каждый день требует от нас большой доли контроля: встать раньше, чем хотелось бы, не слишком разозлиться на начальство, не сорваться на ребёнка или собаку, держать себя в руках, отодвигать обеденный перерыв ради выполнения срочных рабочих задач... В течение дня мы часто во многом отказываем себе или заставляем себя контролировать. Зоны мозга, которые отвечают за произвольный, сознательный, контроль, к концу дня истощаются – и вот мы не силах отказать себе в «маленькой радости», будь это пять пирожных или пара-тройка покупок по интернету.

Если вас беспокоят импульсивные покупки на закате дня, попробуйте занять время бесконечного скроллинга товаров на маркетплейсе другой деятельностью, а лучше всего – позаботьтесь о себе! Сделайте себе расслабляющую ванну, выпейте чашку травяного чая или почитайте книгу – всё, что принесёт вам удовольствие и позволить расслабиться перед сном.

Если же вашей проблемой являются импульсивные покупки как таковые, то, возможно, имеет смысл обратиться за поддержкой к психотерапевту или психологу, совместная работа с которыми позволит понять, чего же вам на самом деле хочется получить.