Шопинг как зависимость

С каждым годом шопинг терапия становится все более популярной в нашем обществе. Но для многих людей она принимает слишком большие масштабы, превращаясь в проблему, с которой человеку бывает, очень трудно справится.

Следует заметить, что некоторые люди, занимающиеся сложной умственной деятельностью, так же как и те, кто более сосредоточен на духовной стороне своей жизни вообще намного реже посещают магазины и торговые центры в отличие от других. Для них шопинг это, просто верный способ переключится с духовного мира на мир материальный. Такой процесс называется заземлением. Это значит, что человеку привыкшему покупать слишком много и слишком часто наоборот следует, уделять больше времени_ духовной составляющей своей жизни, то есть обратить внимание не на внешнюю оболочку себя, а на свое внутренне содержание.

Ведь именно духовная пустота в душе вызывает желание заполнить ее материальными вещами, а неразрешенные проблемы личностного плана создают шопинг - зависимость. Так, например, безудержное желание постоянно покупать себе одежду может быть связано с желанием прикрыться, спрятаться, его часто вызывают чувство стыда вины либо страха. Также приобретая для себя очередную модную новинку, человек старается выделить себя из толпы, привлечь внимание к собственной персоне. Это, конечно же, говорит о наличии таких проблем как пониженная самооценка и скрытые комплексы. Человек не реализован в жизни, и единственный способ заявить о себе - это сделать свою внешность привлекательной, купить новую модель телефона, и красивую машину. В общем, создать иллюзию успешности.

К частому желанию посещать магазины может привести также чувство одиночества и недостаток внимания. Не редко люди ищут спасение не в самой покупки, а в процессе ее приобретения. Общение с продавцом дает человеку возможность восполнить дефицит внимания, ощутить на себе чью-то заботу и участие.

Скука, чувство внутренней пустоты, отсутствие жизненных целей и желания к чему – то стремится, приводят к тому, что единственным смыслом существования человека становится шопинг. Только таким образом человек может получить хоть какую - то эмоцию, ощутить жажду жизни добиться чувства удовлетворения. Но действие шопинга слишком кратковременно, его можно сравнить с приемом наркотиков, после непродолжительной эйфории всегда приходит уныние и разочарование.

Если шопинг это для вас не только процесс приобретения необходимых материальных благ или возможность развеяться после трудовой недели. Если он занимает в вашей жизни значительно больше места, чем вы сами ваши родные и близкие, задумайтесь о том, что на самом деле является причиной вашей зависимости. Стремитесь к духовному развитию. Занимайтесь самопознанием, это не только важно, но и очень увлекательно. Знакомство с собой поможет не только обналичить ваши скрытые проблемы, но и даст возможность избежать ошибок в будущем.