

Maltepe Üniversitesi Bağımlılıkla Mücadele Komisyonu



MaltepeUniversitesi



MaltepeEduTr



MaltepeEduTr



Maltepe Üniversitesi



Maltepe Üniversitesi

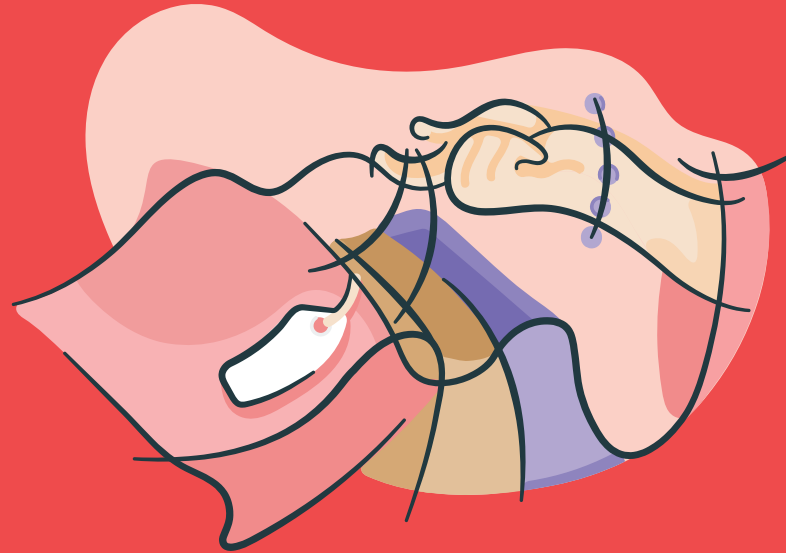


444 65 87

maltepe.edu.tr

Alışveriş Bağımlılığı

**Kontrol edilemediğinde,
alışveriş yapmanın
bağımlılıkla
sonuçlanabileceğini
biliyor muydunuz?**





Bağımlılık sorunları, alkol ve madde kullanımı ile sınırlı değildir.

Kumar oynama, teknoloji kullanımı ya da satın alma gibi davranışların denetlenememesi, "davranışsal bağımlılıklar" kapsamında tanımlanan önemli güçlükler neden olmakta ve pek çok kişinin yaşamını olumsuz etkilemektedir. Ekonomik olduğu kadar duygusal ve kişilerarası ilişki problemleri alışveriş bağımlılığının olumsuz sonuçları arasında öne çıkmaktadır.

İhtiyaç, eğlenme ya da boş zaman faaliyeti olarak alışveriş yapmanın kontrol edilememesi, göz ardı edilemeyecek sayıda kişi için sorun yaratabilmektedir. Bu kapsamda yürütülen araştırmalar, her 20 kişiden birinin alışveriş yapma arzusunu kontrol etmekte zorlandığını göstermektedir.

Günümüzde, internet ortamında alışveriş yapmanın giderek kolaylaştığı dikkate alındığında, alışveriş bağımlılığının gittikçe daha fazla sayıda kişiyi olumsuz etkileyeceği ileri sürülebilir.



Alışveriş bağımlılığı, ihtiyaç gözetmeksizin, aşırı ve kişinin yaşamını zorlaştıran bir satın alma arzusu olarak tanımlanabilir. Bu sorunu yaşayan kişi, alışveriş yapma arzusunu sınırlandırmakta güçlük yaşar. Alışveriş bağımlısında en çok görülen davranış biçimleri şunlardır:

- Bir şeyler satın almak konusunda karşı konulmaz istek duymak
- Parasının tamamını ya da bir kısmını harcamadan durmak konusunda zorlanmak
- Çok az parası olsa dahi alışveriş yapmak
- Satın aldıklarından ötürü pişmanlık duymak
- İhtiyaç duymadığı, kullanmadığı şeyler satın almak
- Eleştirilmemek için satın aldıklarının bir kısmını beraber yaşadığı kişilerden saklamak.

Depresyon ya da kaygı gibi duygusal güçlükler veya düşük özgüven, öz-disiplin ya da kaçınmacı problem çözme yöntemleri gibi kişisel faktörlerin alışveriş bağımlılığıyla ilişkili olabileceği bilinmektedir. Genç yaşta kişiler ve kadınlar için riskin daha fazla olabileceğine işaret eden araştırma bulguları bulunmaktadır. Bunlarla birlikte, tüketimin fazlasıyla özendirildiği ve alışverişin kolaylaştığı mevcut yaşam koşullarında, farklı özelliklere sahip pek çok kişinin satın alma ile ilişkili sorunlardan muzdarip olabileceği unutulmamalıdır.



Siz de alışveriş davranışınızı denetlemekte güçlük çekiyorsanız aşağıda yazılı önerilerden yararlanmaya çalışabilirsiniz:

- Alışveriş yaparken kredi kartı kullanmamak
- Alışveriş yapmadan önce ihtiyaçların listesini yapmak ve alışveriş sırasında listenin dışına çıkmamak
- Yalnız alışveriş yapmak ya da olumsuz duygulardan uzaklaşmak için alışveriş yapmak gibi satın alma davranışını sorunlu hale getirebilecek eğilimleri tanımak ve bunlarla ilgili farkındalık geliştirmek



Bu önerileri uygulamak konusunda zorluk çekiyor ya da bu önerilerden yeterince yararlanmadığınızı düşünüyorsanız, psikolojik destek almak için gecikmeden başvuruda bulunmanızda fayda olacaktır.