

Shopping

Publicerad 20.12.2005.

Att vara beroende av shopping, alltså av att köpa saker, är en form av beroendemässigt beteende. I sin lindrigare form tar sig fenomenet uttryck som tidvis oemotståndlig lust att köpa saker som man inte nödvändigtvis behöver eller som man i själva verket inte har råd med. Allvarligare blir situationen om en människas centrala tankegångar med jämna mellanrum kretsar kring planering av inköp och köp av tvångsmässig natur eller alternativt leder till upprepade impulsköp med allt vad de innebär av att klara upp alltsammans efteråt (gömma saker eller förklara sig för familjen, returnera varor, klaga över fel och sköta skulderna). I samband med inköp känner människan stark lust, eufori över köpet och i efterskott baksmälla, besvikelse och depression. Allt det här upprepas praktiskt taget enligt samma mönster gång på gång – varje dag, vecka eller månad.

Hos samma person kan det samtidigt eller efter varandra förekomma även andra beroenden (alkohol och droger, överkonsumtion av mat, spel osv.) eller tecken på psykisk obalans såsom ensamhet, frustration, depression eller ångestfylldhet. Under köpeufoirin kan en sådan människa en kort stund uppleva förhöjd självkänsla, för när hon shoppar är hon "varken fattig eller sjuk" (det är en liknande känsla som när alkoholen börjar verka.) För kvinnor gäller det överilade köpandet ofta kläder och kosmetik medan män riktar in sig på elektronik och hobbyartiklar.

I dagens samhälle klassas ett shoppingberoende inte ofta som problem då man jämför shopping, konsumtion och allmänt välstånd. Därför är tröskeln att söka utomstående hjälp hög och det är inte lätt att hitta lämplig vårdplats. Vanligtvis sker behandlingen i samband med att man tar itu med övriga beroenden eller problem med den mentala hälsan. Ett individuellt upplagt behandlingsprogram kan innefatta samtalsterapi som förbättrar sinnesstämningen eller ökar självförtroendet och ske antingen i form av individual-, grupp- eller familjeterapi. Av de till buds stående terapiriktningarna kan vissa former av kognitiv beteendeterapi som även används vid behandling av andra beroenden ge bättre resultat. Läkemedel som reglerar sinnesstämningen eller andra psykofarmaka kan ibland vara till nytta.

Om lusten att shoppa alltså inte kan hållas inom rimliga gränser med hjälp av ens egna kontrollmekanismer lönar det sig att ta problemet till tals till exempel under besök hos allmänläkare, på familjerådgivning, A-klinik, ungdomsstation eller mentalvårdsbyrå. Problemet är på inget sätt ovanligt, snarare håller det på att bli allmännare.

Rauno Mäkelä

ledande överläkare, A-klinikstiftelsen

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/hasardspel-ovriga-funktionella-beroenden-och-deras-behandling/shopping>