

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención



COMPRAS COMPULSIVAS

Todos facemos compras. Así obtemos elementos necesarios como alimentos e roupa, e artigos de luxo como teléfonos móbiles e decoración para o fogar. Agora máis que nunca, é máis fácil comprar coa oferta de compras en liña as 24 horas, pero cando as compras se converten en compras compulsivas?

A compra compulsiva é un desexo incontrolable de comprar, que resulta no gasto de grandes cantidades de tempo e diñeiro na actividade. En xeral, unha persoa que compra compulsivamente ten a necesidade de comprar en resposta a emocións negativas e con frecuencia ten problemas coas relacións e as finanzas como resultado da súa conduta de compras.

A adicción polas compras chámase oniomanía. Como se relaciona a compra compulsiva coa enfermidade mental?



Oniomanía

Adicción a las compras

É un trastorno psicolóxico que sofren algunhas persoas, cuxos síntomas son as compras desenfreadas por bens e servizos sen unha necesidade real.

As persoas que teñen un trastorno por compras compulsivas con frecuencia cumpren os criterios doutras enfermidades mentais, como trastornos do humor, trastornos de ansiedade, trastornos por abuso de substancias, trastornos alimentarios, TDAH e unha variedade de trastornos no control de impulsos

O gasto excesivo pode ser un síntoma de trastorno de personalidade marxinal.

As compras compulsivas con frecuencia son impulsadas por un sentimento de ansiedade, depresión ou baixa estimación.

As persoas que padecen esta psicopatología, crean necesidades que ao seu criterio están ben vistas, pois é nunha tenda ou en compras virtuais onde senten ben e esquécese ata dos seus problemas dado que senten noutro lugar, pois isto xéralles pracer, un sentimento indescribible (satisfacción inmediata) que os leva a non ver máis aló que detrás deses manequíns nin da pantalla do computador.

Estas persoas non sofren dun fenómeno exclusivo de datas especiais como aniversarios, San Valentín ou Nadal, nas que a insistencia da publicidade comercial e a tradición de consumo, poderíase dicir que explica un certo aumento dos gastos. Todo isto é xerado por un impulso, do cal despois se poden arrepentir ao comprar artigos que non eran necesarios ou simplemente co tempo esquécense dese artigo e isto é debido a que teñen tantas cousas que nin saben como nin cando usalo; Pois seguen na continua compra que ao final se converte en "LIXO".

Pero todo isto é dado a que as persoas, en xeral as mulleres déixense levar polos seus estados de ánimo, frases como: "Estou aburrída", "Estou deprimida, faime falta saír"; lévaas a irse a un centro comercial onde buscan satisfacer por outros medio eses sentimentos, pois gastar alivia esa ansiedade ou desgusto.



COMPRA COMPULSIVA



Es el trastorno por el cual una persona adquiere bienes y/o servicios de forma incontrolable y sin un propósito objetivo.



La persona gasta en exceso, sin importarle que puede causar problemas en su entorno familiar y laboral.



El individuo que sufre este problema suele vivir endeudado, gastando siempre por encima de lo que gana.



Es un problema que se tiende a normalizar hasta cierto punto porque vivimos en una sociedad consumista.

SINAIS DUN COMPRADOR COMPULSIVO

- Necesidade de estrear, ou ter "algo novo" fai que a persoa gaste gran cantidade de diñeiro en obxectos e bens e así sentir que ten algo novo que mostrar aos seus amigos, familiares e compañeiros de traballo.
- Herdanza familiar: moitos compradores compulsivos teñen pais ou nais que tamén o son, e por tanto aprenden esas mesmas condutas.
- A sensación sen carga: a persoa cre que comprando pode encher un baleiro que sente no máis profundo da súa alma. Todo o contrario, este pode ser cada vez máis grande. Un círculo vicioso do que é moi difícil escapar.
- Cando sentimos tristes, deprimidos ou anoxados, o único que nos acouga é ir de compras.
- Compramos con frecuencia cosas pouco útiles, que despois nos arrepentimos de adquirir.
- Temos a casa chea de artigos que non usamos e que nos resultan inservibles.

PLANO INFORMATIVO
Información veraz y confiable.

ADICTOS A LAS COMPRAS

Se conoce como **oniomanía** al trastorno que experimentan las personas que no pueden controlar el impulso por adquirir cosas materiales, aunque no las necesiten.

¿Cuándo tienes un logro, ¿Te gusta recompensarte con algo material?
¿Vas de compras cuando te sientes triste o ansioso?
¿Sientes que no puedes contenerte cuando compras?
¡CUIDADO!
Estas son conductas que caracterizan a los compradores compulsivos.

Los compradores compulsivos:

- Suelen tener problemas financieros.
- Después de comprar, experimentan una gratificación inmediata -vinculada al sistema de recompensa-, controlado por diferentes hormonas y neurotransmisores como la dopamina, responsable de la sensación de satisfacción.
- Experimentan preocupación y pensamientos constantes e intrusivos en torno al objeto que desean comprar.
- A veces comprar interfiere con sus actividades diarias y deteriora sus relaciones personales, laborales, familiares o educativas.
- Compran artículos que no necesitan.
- Se recomienda tomar terapia cognitivo conductual para generar estrategias y conciencia emocional que ayude a limitar el comportamiento impulsivo.

Radiografía de un comprador compulsivo

Rango de edad: **entre los 18 y los 30 años**, sobre todo en personas solteras, y puede deberse a diferentes motivos:

- Para olvidarse de sentimientos o emociones negativas, como la tristeza o las preocupaciones.
- Porque se tiene poca tolerancia al estrés.
- Por razones sociales; es decir, comprar para dar regalos a otros.
- Porque se tiene baja autoestima.
- Porque comprar resulta emocionante y provoca una sensación de bienestar.
- Para integrarse a un grupo social diferente al que se pertenece.

72.7 millones de internautas mexicanos

8 de cada 10 usuarios comparan precios en línea.

7 de cada 10 son influidos en su decisión de compra por las reseñas de otros consumidores.

Consumo en Internet

Las nuevas tecnologías facilitan las compras de manera rápida, fácil y sin tantos obstáculos, favoreciendo con ello la compra compulsiva y la obtención de una **gratificación inmediata.**

Dependiendo del sexo los compradores compulsivos adquieren diferentes cosas

Las mujeres tienden a comprar más productos para el cuidado de su aspecto físico, como ropa, zapatos y maquillaje, o para mejorar su estado emocional, como películas o discos.

Los hombres buscan cosas prácticas, como aparatos electrónicos, gadgets, accesorios para el automóvil o consolas de video juegos.

Productos más comprados en línea a nivel mundial

- Moda
- Tecnología
- Viajes
- Libros, música
- Boletos para eventos

Infografía: Adriana Ortiz
Fuente: Facultad de Psicología de la UNAM.

PLANO INFORMATIVO

A que se debe o incremento das compras compulsivas?



A continuación, menciónanse os factores contextuais que contribúen a explicar a crecente perda de control sobre as compras:

1. O incremento na facilidade para comprar por internet e a través de tarxetas de crédito. Isto reduce a demora entre o impulso ou desexo de comprar e a compra. Actualmente, é posible comprar cun só clic.

2. Os descontos, as ofertas e as promocións limitados por tempo ou unidades favorecen a urxencia da compra porque sobrevaloramos os produtos difíciles de conseguir ou supostamente escasos.

3. Os medios de comunicación de masas e as redes sociais multiplican as oportunidades de compararnos con persoas máis aló da nosa esfera de contacto e clase social, aumentando así os nosos desexos.

4. A publicidade favorece as compras porque sobrevalora bens materiais innecesarios e xera novas necesidades que se satisfán mediante o consumo materialista.

5. As modas favorecen o consumo, devaluando rapidamente o valor do adquirido e reforzando o desexo de comprar novos produtos.

6. O narcisismo converte o consumo compulsivo nun ritual de autocompracencia dirixido a satisfacer os nosos egos.

7. Os hábitos de consumo son indicadores do noso status, aceptación e prestixio social. As compras constitúen un medio para mantermos ou achegarnos ao status desexado ou buscado. Mesmo aínda que supoña aforrar menos ou endebedarnos, porque a incapacidade de consumir afectaría a nosa estima e recoñecemento social.

Consecuencias de realizar compras compulsivas



Está claro que como en cualquier otra adicción, la dependencia es una de las principales consecuencias. Pero, también pueden aparecer problemas económicos e ansiedad a la hora de comprar


Ten algún problema de compras compulsivas?

Si estás de acuerdo con la mayoría de las afirmaciones siguientes, puede ser el momento de buscar ayuda:


- Se me sobra dinero de mi nómina, debo gastarlo.
- Otras personas juzgarían que se sabe cuánto gasto.
- Compró cosas que no puedo pagar.
- Descubrí que mi cuenta bancaria comprando cosas que no necesito.
- Comprar cosas me hace sentir mejor.
- Siento ansiedad los días que no voy de compras.
- Apenas pago el mínimo de mi tarjeta(s) de crédito, pero aún así compro cosas.


¿Tienes adicción a las compras?


 Utilizas las compras para sentirte mejor o evadirte de los problemas 

Ocupas la mayor parte de tu tiempo y dinero, en temas relacionados con las compras 

 Te sientes mal si no puedes comprar

Compras cada vez más cosas que no necesitas o que no usas 

Te sientes culpable después de comprar
Muchas devoluciones 

 Mientes o escondes lo que has comprado o el dinero que has gastado

 Pides préstamos para poder seguir comprando

Como prevenir a compra compulsiva

- Evitar comprar en momentos de tristeza.
- Ir de compras acompañado.
- Facer unha lista da compra, para valorar o que necesites.
- Saír cun orzamento concreto.
- Detectar se se ten unha conduta acumuladora de produtos similares.



Tratamentos para a adicción ás compras

O obxectivo é que a persoa adicta mellore o seu nivel de funcionamento e reduza a ansiedade.

Nalgúns casos, para potenciar os resultados, combínase a terapia psicolóxica coa farmacolóxica.



WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,
outras drogas,
condutas adictivas**

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

uad@concellodemonforte.com

Se queredes poñervos en contacto
connosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE
DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN
Plaza da Estación - 17
27400—Monforte de Lemos (Lugo)
Rex. C-27-000100

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95

O Nadal é unha época de xenerosidade e alegría, pero para moitos tamén pode ser un tempo de excesos e compras compulsivas.

O bombardeo de ofertas, a presión social de regalar e a atmosfera festiva poden conducir a un comportamento de compra compulsiva.

O control das compras compulsivas non é só unha habilidade financeira, senón tamén unha práctica de benestar persoal

Sexamos conscientes e gocemos destas festas dunha maneira sa.

