

Психология

Синдром шоппоголика

Как избавиться от желания покупать ненужные вещи

На самом деле в психологической науке термина «шопполизм» нет. Это явление принято называть ониоманией, подразумеваемая непреодолимое желание покупать неважно что, не ориентируясь на последствия или необходимость этой вещи.

Для шоппоголика сам процесс покупки – это и отдых, и развлечение, и, в общем-то, стиль жизни. Но насколько подобное явление можно признать серьёзным заболеванием, от которого по большому счёту страдает только ваш кошелек, но никак не ваш организм?

Судя по исследованиям учёных, шопполизм прямо пропорционален вашим доходам. Чем больше денег, тем сложнее обуздать свои потребности. Впрочем, и среднестатистический шопполизм способен доставить немало проблем.

Главными признаками того, что с вами что-то не так могут стать: чрезмерное увлечение модными журналами и блогами, поход в магазин без чёткого желания найти что-то конкретное, тщательный осмотр практически всего выставленного на продажу товара. Это не означает, что, придя в магазин за, скажем, новым джемпером, вы должны ограничиться просмотром двух-трёх моделей. Но и примерять или пересматривать при этом ещё и все имеющиеся шарфы и перчатки вам, скорее всего, не нужно.

К списку признаков явного шопполизма также относят и желание купить что-либо без явной на то причины, будь это вечернее платье или дешёвая бижутерия.

К симптомам заболеваний XXI века относят апатию и глубокое уныние, обусловленные слишком редким посещением магазинов

Ещё Фредерик Бегбедер написал в своём романе «99 франков», уже ставшем современной классикой: мир захвачен рекламодателями, а соответственно – потребление в мире рекламы и предложения всячески поощряются. Буквально повсюду вам предлагают вещи, как правило, совершенно вам не нужные, но, само собой, обладающие такими качествами, о которых вы и мечтать не могли. Платья и туфли рекламируют длинноногие красотки, это создаёт иллюзию, что вы можете стать обладательницей не только баснословно дорогой обуви, но и идеальных форм, как модель с рекламного баннера.

Продавцы и директора магазинов располагают вещи на прилавках так, чтобы вы купили несколько ненужных, но очень милых вещей. Например, вы никогда не задумывались о том, почему столько приятной, и, казалось бы, недорогой мелочи продаётся около касс? Дело в том, что такой ход рассчитан на скупающих покупателей, которым от нечего делать, стоя в очереди, волею неволею приходится рассматривать безделушки, и, да, приобретать их! В этом случае нужно не позволять управлять своими желаниями.

Путь к выздоровлению

1. Прежде чем отправиться в магазин, составьте список покупок. И этот способ хорош отнюдь не только для продуктового шопинга, но и для вещевого. Вам нужны платье и пуловер? Отлично! Запишите это на бумаге – так у вас отпадет потребность в том, чтобы посмотреть ещё и джинсы, куртки и юбки.

2. Откажитесь от кредитной карты. Деньги в электронном виде создают иллюзию бесконечных финансовых возможностей – вы ведь не видите, сколько вы потратили, а главное, сколько у вас осталось ещё. В случае же, когда вы берёте с собой в магазин фиксированную сумму, потратить больше, чем вы собрались, окажется совсем непросто.

3. Перед походом в магазин проведите мысленную ревизию гардероба: представьте, за чем вы отправляетесь в торговый центр и с чем в последующем планируете носить эту вещь. И если носить новую юбку или брюки совсем не с чем, тогда лучше их не покупать. Таким образом, вы избавите себя от ощущения необходимости купить в дополнение к новому приобретению ещё и аксессуары – шапочку, шарфик или сумку.

4. Относитесь к походу в магазин не как к развлечению, воспринимайте его как вынужденное мероприятие. Когда шопинг перестанет быть для вас способом расслабиться – пропадет и желание хватать с полок всё подряд. Существует множество других способов развлечься и отдохнуть.

5. Не обращайте внимания на скидки. Не все акции, которые рекламирует магазин при помощи ярких стикеров, броских ценников и запоминаемых объявлений, выгодны. К тому же часто со скидкой продают товары, которые уже потеряли оригинальный внешний вид, давно висят на вешалках. Обратите внимание, вещи в идеальном состоянии в сезон скидок продают только в Европе, да и то если речь идёт о частных бутиках, а не о сетевых магазинах.

6. От шопполизма в тяжёлой форме помогут любые методики снятия стресса: танцы, рисование, занятия спортом.

Саша Баринаова



Поздравляем!

Пенсионеров сортового, ПШЦ, обжигного и прокатного цеха № 9:

Шавкета Абдулловича БИКМУЛИНА, Ивана Николаевича БРИТЬКО, Зою ГАТМАТУЛИНУ, Галину Ивановну КУЗЬМИНУ, Галину Леонтьевну ОЛЕЙНИК, Николая Петровича ПИЧУГИНА, Ирину Юрьевну ЖАДЧЕНКО, Людмилу Капитоновну КУРГАНСКУЮ, Нину Николаевну ИСКАКОВУ, Владимира Анатольевича БЫЧКОВА, Ольгу Александровну КАРИХ, Юрия Фатиховича НАСИФУЛИНА, Ираиду Дмитриевну АШИХМИНУ, Александру Федоровну ВЛАСОВУ, Майю Степановну ГУРОВУ, Валентину Михайловну КАЗАКОВУ, Николая Степановича ЛИТОВЧЕНКО, Любовь Алексеевну ФЕДОРОВУ, Лидию Павловну АГАПОВУ, Юрия Григорьевича КОСОЛАПОВА, Владимира Михайловича АНАШКЕВИЧ, Леонида Аверьяновича ИВАНОВА, Юрия Александровича КУПЫРЕВА, Валентину Ивановну ЛУГОВКИНУ, Ивана Максимовича ОВСЕЕЦ, Данила Алексеевича ПОКАСОВА, Марию Кирилловну СЕМЕНОВУ, Геннадия Кирилловича КИРИНА, Мартина Александровича СЕНИКОВИЧ, Зинаиду Ивановну СУСЛОВУ, Анатолия Федоровича ФУРЬЯКО, Лидию Филипповну ЧЕРНЕЦКУЮ, Розу Саитхановну ШИШКИНУ – с днём рождения!

Благодарим вас за доблестный труд! Желаем крепкого здоровья, активного долголетия, благополучия, уважения и заботы близких на многие годы.

Администрация, профком, совет ветеранов сортового цеха

Частные объявления. Рубрики «Услуги» и др. на стр. 14

Продам

*Сад в «Строителе-1» или сдам в аренду за взносы СНТ. Т. 8-909-093-07-66.

*Сад в «Строитель-7», 300 т. р., торг. Т. 8-967-868-07-51.

*Сад в «Локомотиве» или сдам. Т. 8-982-323-77-83.

*Сад в «Мичурина-4». Т. 8-912-315-73-81.

*Сад в «Коммунальщике». Т. 8-904-974-47-60.

*Сад в «Надежде» ухоженный, поливная вода круглосуточно. Т. 8-912-302-33-98.

*3-комнатную в д/о «Карагайский бор». Т. 8-963-479-65-45.

*3-комнатную квартиру в Орджоникидзевском р. Т. 8-900-074-06-73.

*Дом в п. Вятский. Т. 8-961-364-02-00.

*Дом на станции Роднички (сдам). Т. 8-908-705-43-36.

*Продам или поменяю 1/2 дома на «Спутнике». Т. 8-950-733-85-42.

*Цемент, песок, щебень, отсев, граншлак. Доставка. Т. 8-904-305-12-12.

*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.

*Навоз конский, песок, щебень, отсев. Т. 8-951-464-79-97.

*Стройматериалы б/у: кирпич от 6 р./шт., брус, доска 3800 р./м³, металлопрокат от 15 руб./кг, профлист оцинкованный, полимерный от 140 р./м². ЖБИ (блоки, перемычки, плиты перекрытия). Т.: 8-902-617-13-67, 8-908-709-38-18.

*Тротуарную плитку, бордюр, поребрик, крышки на забор. Т. 45-45-15.

*Шлакоблок 30, 50 %, рубленный, перегородочный, цветной. Т. 456-123.

*Песок, щебень, скалу, отсев, навоз, чернозём и др. От 3 т. до 30 т. Недорого. Т. 43-01-92.

*Шлакоблок, 30 %, 40 %, 50 %, от 14200 р./поддон. Возможна доставка. Т. 8-902-602-92-97.

*Песок, щебень, отсев. Т. 45-39-40.

*Перегонной, чернозём, песок, щебень. Т. 8-904-303-40-61.

*Банную печь. Т. 8-919-158-96-20.

*Трёхкомнатную в Ленинском. Т. 8-963-094-17-56.

*Дрова. Т. 8-909-095-45-63.

*Песок, щебень, отсев, земля,

перегонной от 3 до 30 т. Т. 8-950-746-96-74.

*Сад в «Металлург-2». Т. 31-36-02.

Куплю

*Квартиру в Магнитогорске. Т. 8-982-285-07-95.

*Книгу Херсонский А. «Тайна затонувшей баржи». Т. 8-919-116-24-63.

*Резцы, стамески для резьбы по дереву. Т. 8-919-116-24-63.

*Поделки культуры и быта советского периода, изготовленные своими руками. Т. 8-919-116-24-63.

*Часы настенные СССР. Т. 8-919-116-24-63.

*Фотографии старые до 1950 г. Т. 8-919-116-24-63.

*Автовыкуп. Дорого. Т. 8 (3519) 464-555.

*«ВАЗ». Т. 8-902-891-27-58.

*Холодильник неисправный до 2000 р. Т. 8-992-512-19-87.

*Радиоприемник советский Звезда. Т. 8-919-116-24-63.

*Бинокли советские. Т. 8-919-116-24-63.

*Ноутбуки, ЖК-телевизоры, электроинструмент и другую технику. Т. 43-22-22.

*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.

*Телевизор. Т. 8-952-516-91-49.

*Книги и библиотеки, литературу художественную, техническую и гуманитарную. Выезд в сады, гаражи, дачи, поселки. Т. 8-919-116-24-63.

*Баллоны. Т. 8-951-785-16-96.

*Каслинское литьё, самовары. Т. 8-963-084-62-04.

*Стройматериалы б/у: кирпич, шлакоблок, ЖБИ. Брус, доску. Металлопрокат (трубу, швеллер, уголок и др.). Оцинковку, профлист. Дорого. Т.: 8-951-110-35-95, 8-967-867-31-43.

*Лом чёрных и цветных металлов по высоким ценам. Т. 8-952-501-58-00.

*Ванну. Т. 8-909-095-25-28.

*Водомеры. Т. 8-909-095-25-28.

*Советский фотоаппарат, фотообъектив, аудиоаппаратуру. Т. 8-909-096-99-70.

*Рога лося, оленя. Т. 8-900-073-11-42.

*Подшипники. Т. 8-906-101-40-60.

*Неисправную микроволновку. Т. 8-906-898-06-96.

*Телевизоры. Компьютерную цифровую технику. Т. 8-909-092-21-72.

Сдам

*Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.

*Комнату. Т. 8-909-095-25-28.

*Посуточно. Т. 8-951-444-64-86.

*Посуточно. Т. 8-909-095-24-60.

*По часам. Т. 8-909-747-10-97.

*Часы. Т. 8-919-304-87-10.

*Часы. Т. 8-900-064-90-94.

*Посуточно. Уютно. Т. 8-951-239-96-99.

*Анапа. Гостевой дом. Номера со всеми удобствами, 10-15 минут до моря. Т.: 8-900-082-36-18, 8-918-326-69-71.

Сниму

*Квартиру. Т. 49-67-77.

*Жильё. Т. 59-15-45.

*Квартиру. Т. 8-919-354-60-63.

Разное

*Скидки 40 % на ремонт шуб, дублёнок, кожи. Ателье Дубровской. Тевосяна, 4 а. Т. 46-54-95.

*Уроки рисунка, живописи для всех. Подготовлю в любой институт. Т. 8-964-246-55-22.

*Хотите бросить пить? «Анонимные Алкоголики», ул. Чапаева, 7/2. Т.: 8-919-344-69-59, 45-54-20.

*Познакомлю, поженю. Брачное агентство Т. 49-22-90.