

Шопинг от А до Я



Из архива «ММ». Евгений Рухманёв

От Дня холостяков до «киберпонеделника»

Ноябрь – любимый месяц шопоголиков

Магнитогорские фанаты такого увлекательного мероприятия, как походы по реальным или онлайн-магазинам, уже давно подготовились к главным праздникам осени.

Одиннадцатого ноября планета отметила Всемирный день шопинга. Праздник этот появился всего восемь лет назад, но мгновенно обрёл миллионы поклонников. В 2009 году крупнейшая китайская интернет-площадка в честь китайского Дня холостяков решила организовать Всемирный день шопинга. И на своих ресурсах, в том числе и на популярнейшем сайте, организовала масштабную распродажу со скидками в 50 процентов. Так День холостяков стал ещё одним днём супер-скидок наряду с «чёрными пятницами» и «киберпонеделниками».

Грандиозная распродажа «чёрная пятница» не утратила актуальности. Отмечается она в последнюю пятницу ноября, сразу после американского Дня благодарения, а стартует уже в четверг вечером. В этом году скидки начнут действовать в десятках интернет-магазинов 23 ноября с 19.00. Распродажа «чёрная пятница» продлится три дня и завершится «киберпонеделником». В это время магазины готовы порадовать покупателей скидками от 20 до 90 процентов!

Опытные шопоголики давно «зарядили» кредитки и с нетерпением ждут заветную дату. Как воспользоваться скидками, чтобы «чёрная пятница» помогла действительно сэкономить, а не создать «чёрную дыру» в семейном бюджете?

Готовиться к распродаже лучше заблаговременно. Следует сравнить нужные товары по ценам и характеристикам, определиться, где и что будете заказывать. Запомните цены на выбранные позиции, возможно, скидки в итоге окажутся совсем не «чёрными». Не откладывайте совершение покупки на пятницу: лучше сделать заказ в начале распродажи – к «киберпонеделнику» самых лучших предложений уже не останется. Запомните – распродажи магазины организуют каждый месяц, а стремление купить «всё и сразу» в итоге обернётся тем, что, поддавшись шопинговой эйфории, вы купите массу ненужных вещей.

Шопинг: польза или вред?

Каких-то тридцать лет назад в России товары не покупали, а доставали. Но пришла рыночная

экономика, и из страны тотального дефицита мы превратились в страну тотального потребления. По объёму покупок Россия уверено догоняет страны Запада, откуда и пришло модное слово. Шопинг – это не просто поход в магазин за продуктами, а целый ритуал. Увлекательное времяпрепровождение, как правило, включает посещение торговых центров не только ради приобретения нужных вещей, но и для отвлечения от серых будней и ежедневных стрессов.

Хорошо это или плохо? С одной стороны, разумеется, хорошо. Сейчас мы можем позволить себе приобрести практически любой товар. Красивую одежду, элитные духи, технику уже не нужно «доставать». Нет денег – не беда, есть кредитная карта. Но такая лёгкость приобретения вещей может стать причиной развития психического расстройства – ониомании, или попросту шопоголизма, поведенческого расстройства, связанного с неконтролируемым стремлением совершать покупки. Термин «ониомания» впервые был предложен психиатрами ещё в 1909 году. Интересно, что описывая этот диагноз, специалисты отмечали: в основном страдают женщины зрелого возраста.

Что служит причиной развития шопоголизма, как его диагностировать и главное – как справиться с шопоманией? Об этом рассказывает специалист центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, педагог-психолог высшей категории Ольга Белоногова:

– Термин «шопоголизм» относится к психологической зависимости. Шопоголик попадает в зависимость от походов в магазины, от приобретения товаров или вещей. Шопинг помогает снять напряжение, а совершая покупки бесконтрольно, человек получает эмоциональную разрядку. Если брать данные статистики, этой болезни сейчас мужчины и женщины подвержены практически в равной степени. Но мы занимаемся разным шопингом. Женщины покупают одежду, украшения, косметику. Мужчины – автомобильные товары, технику, принадлежности для рыбалки. При этом женщины подходят к шопингу более эмоционально и часто, находясь в магазине, теряют контроль над временем.

Детство шопоголика

Почему одни люди страдают от шопоголизма, а другие могут ходить по магазинам, не теряя рассу-

док? Подверженность человека зависимостям начинается в детстве. Неврологические расстройства, нарушенные взаимоотношения в семье вызывают целый ряд психологических проблем. Как правило, такие люди изначально склонны к возникновению тревожных и депрессивных состояний. А шопинг становится доступным способом избавления от внутреннего дискомфорта.

– В ловушку шопоголизма часто попадают дети из достаточно обеспеченных семей, где родители слишком заняты и отсутствие внимания пытаются компенсировать дорогими подарками, – подчёркивает специалист.

Из-за этого у ребёнка может сформироваться зависимость от вещей. Бывает, что человек, росший в небогатой семье, старается обеспечить своё чадо всем, чего сам был лишён в детстве. И таким образом «перекидывает» мостик зависимости на следующее поколение. Чтобы не воспитывать в детях зависимость от вещей, старайтесь не загромождать его подарками – это не заменит живого общения. Главное не количество, а качество времени, проведённого с ребёнком. Учите детей распоряжаться карманными деньгами. Но при этом старайтесь убрать «рыночные отношения» из процесса воспитания. Говоря ребёнку: «если ты сделаешь, я тебе куплю», мы повышаем ценность вещей в его глазах, и сами воспитываем из него потребителя.

Грани шопинга

– Сам по себе шопинг полезен, – уверена психолог. – Во-первых, он приносит положительный эмоциональный заряд. Приобретая что-то новое, мы впускаем в своё пространство новую волну. Как новая стрижка, так и новые туфли могут принести перемены в жизни. Правильно подобранные вещи дарят нам чувство уверенности. Поэтому приобретать нужно и важно.

К сожалению, всё чаще походы по магазинам, реальным или виртуальным, становятся средством заполнения душевной пустоты. А это – первый шаг к развитию ониомании. Если долго гасить шопингом скуку и стресс – расплата придёт неизбежно в виде долгов и шкафов, забитых массой ненужных вещей. Чтобы доступно объяснить, чем обычный шопинг отличается от шопоголизма, Ольга Белоногова приводит такой пример:

– Если вы приходите в магазин за платьем, покупаете его и уходите

– значит, всё в порядке, пусть это платье даже соеет в вашем гардеробе. Если же в магазине разбегаются глаза, вы начинаете набирать бельё, обувь, аксессуары, вам кажется, что нужно купить и то, и другое, и третье, при этом чувствуете душевный подъём, а, придя домой, вините себя, переживаете из-за ненужных покупок и впадаете в депрессивное состояние – значит, вы страдаете ониоманией.

Шопинг «самка на охоте»

Что может быть интереснее личного примера? Прекрасные магнитогорские женщины знают толк в шопинге. Специально для читателей «Магнитогорского металла» провели в соцсети небольшой опрос:



Дарья Вавилова, 24 года:

– Считаю себя шопоголиком, покупаю одежду практически каждую неделю.

Спасает известный сетевой универсам. Покупаю из-за спортивного интереса «урвать» бренды за копейки. Но мой бюджет не напрягает эти покупки, так как обычно вещь стоит не более 500, а бывает 100, и даже 50 рублей. Хотя и зависима от покупок, но совершаю их с умом, помню весь свой гардероб, гардероб мужа и сына, стараюсь подбирать сочетаемые вещи. Также стараюсь покупать вещи не в сезон: летом беру пуховики, джинсы, зимнюю обувь, зимой набираю майки, шорты и платья. Совсем недавно купила новые босоножки известной фирмы за 199 рублей, когда в интернет-магазине они стоят около 60 евро.

Олеся Ишимова, 30 лет:

– Шопинг – это неизлечимая болезнь с зависимостью от желания доставить себе удовольствие, расслабиться, утонуть в прекрасном настроении, забыть хоть на долю секунды домашние хлопоты, бытовые проблемы. Для женщины это как наркотик, как глоток свежего воздуха. Правда, есть нюансы. Кому-то и в 1000 рублей уложиться – счастье. Кому-то и 10000 мало. Ещё многое зависит от времени: скоростной шопинг – не поймал «кайфа», весь день напролёт – шопинг с удовольствием. Есть семейный шопинг. Есть вольный, «самка на охоте» – такой шопинг для дамочек с отличным вкусом, знанием законов моды, желанием вызывать зависть подруг и блистать, как сокока на подиуме.

Дарья Протасеня, 35 лет:

– Грань между шопингом и шопоголизмом очевидна. Либо человек покупает то, что необходимо, либо скупает всё подряд. Я всегда целенаправленно иду по магазинам, знаю, что мне нужно, и ищу это. Стараюсь брать со скидками, только

реальными, для этого запоминаю цену на понравившуюся вещь до скидки, делаю иногда анализ рынка, качества и цен. Если в вещи сомневаюсь, ухажу подумать, остудить голову. Нормальный шопинг – это когда человек не тратит все деньги, особенно последние, не использует кредитные карты, не думая о том, как будет закрывать их, лишь бы купить понравившуюся вещь, не важно, нужна она на самом деле или нет. Это внезапное желание здорового человека может удержать, включив рассудок.

Путь к выздоровлению

– С любой зависимостью самостоятельно справиться трудно, – уточняет Ольга Белоногова. – Если есть возможность прийти к специалисту: психологу, психотерапевту – нужно идти. Но какие-то шаги человек может предпринять и самостоятельно.

Вот несколько полезных советов, которые помогут вам вернуть контроль над собой и защитить кошелек от бесполезных трат. Первый шаг на пути к выходу из шопинговой, как и любой другой зависимости, – осознание имеющейся проблемы. Идя в магазин, оставляйте дома все карты, тем более кредитные. Расплачивайтесь только наличными. Берите с собой ровно столько денег, сколько планируете потратить. Составляйте список покупок, которого будете чётко придерживаться.

Делая покупку в Интернете, отложите оформление заказа на пару дней. Это поможет трезво оценить необходимость приобретения выбранного товара. Перед походом по магазинам внимательно просмотрите содержимое своего шкафа: может быть, вы поймёте, что десятая блузка вам ни к чему. Покупайте только те вещи, в которых вам удобно и комфортно.

Выбирая новый гаджет, не спешите бежать в магазин, как только он появится в продаже: пройдёт пару месяцев и цена обязательно упадёт. Найдите новое увлечение, которое заполнит свободное время: спорт, книги, творчество.

Шопинг – это не только вещи или продукты. Купите абонемент в фитнес-клуб, бассейн, на танцы, запишитесь на оздоровительные процедуры или образовательные курсы. Помните, что настоящую радость в жизни приносят не вещи, а новые впечатления, знания и саморазвитие.

Если вы нашли в себе силы отказать от бездумных трат в угоду всепоглощающей индустрии потребления – поздравьте себя! Для таких героев в ноябре есть ещё один праздник – Международный день протеста против культуры потребительства, или День без покупок. Он отмечается также в пятницу после Дня благодарения – одновременно с «чёрной пятницей». К какому празднику присоединиться в этом году – решать вам.