

48 tipů, jak zvládnout nezdrženlivé nakupování

MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Práce s motivací

- Prohlédněte domácnost a udělejte seznam nepotřebných věcí. Rozhodněte, zda je používat, prodat, darovat nebo vyhodit.
- Připomínejte si minulé problémy a finanční ztráty. Berte v úvahu zdravotní, vztahová, pracovní a jiná rizika mrhání penězi. Připomínejte si ztrátu času, tělesné obtíže, vyčerpání a zanedbávání rozumných potřeb.
- Uvědomujte si výhody sebeovládání.

Postupy využívající sebeuvědomění

- Rozpoznávejte bažení. To usnadní jeho zvládnutí. Lze tak např. odložit rozhodnutí, zda nakupovat na dobu, kdy bažení zmizí.
- Uvědomujte si své tělo i duševní stav a přiměřeně uspokojte přirozené potřeby. Např. po rušném pracovním dni si člověk lépe odpočine pomocí relaxační techniky než stresujícím nakupováním.
- Bažení často projeví nejdříve na tělesné úrovni napětím, bušením srdce atd. To vás může varovat.

Omezit vliv zevních rizikových podnětů

- V rámci možností se vyhýbejte nákupním centrům, katalogům, reklamě atd. Nekupujte zboží po telefonu a nedávejte se do řeči podomními prodejci.
- Svěřte někomu spolehlivému finance (rodiče, manžel atd.).
- Při bažení (tj. nutkavé touze po nákupech) pomáhá rychle opustit rizikové prostředí.
- Některým spouštěčům se nelze vyhnout, např. narozeninám blízkých lidí. Tyto události by se mohly stát záminkou k nakupování zbytečností. Na to je třeba se připravit, zvážit své možnosti a v klidu rozhodnout, co je třeba a co ne.

Omezit vliv rizikových podnětů na internetu

- Nastavte zákaz otevírání vyskakovacích oken a cookies.
- Vymažte rizikové záložky.
- Pracujte nepřipojeni k internetu.
- Reklamním nabídkám se lze vyhnout pomocí spamového filtru nebo změnou e-mailové adresy.
- Jestliže nakupujete něco potřebného, neměli byste přibírat další zboží.
- Dobu u počítače limitujte časem nebo splněním určitého úkolu.
- Při bažení odejděte od počítače. Můžete chvíli cvičit, chodit nebo tělesně pracovat. Prospěje vám to.

Omezit vliv vnitřních rizikových stavů

K těm patří pocity nejistoty, úzkosti, agresivita, smutek, nepřiměřená radost, touha po uznání, stres, intoxikace, nedostatek smyslu života, nuda atd. Co pomáhá:

- Dostatečně spěte, pravidelně jezte, zejména snídejte, přijímejte dost vody.
- Vyhněte se alkoholu a drogám. Ty sebeovládání zhoršují.
- Dobře si organizujte čas, abyste se nenudili, ani nebyli vyčerpání. To zlepšuje sebeovládání.
- Přiměřená fyzická aktivita mírní negativní emoce a bažení.
- Užitečné jsou relaxační techniky a jóga.
- Prospěšná je i nějaká forma duchovního života.

Způsoby mírnící stres

- Jděte do přírody, cvičte nebo tělesně pracujte. Nejedním velkým životním problémem vyřešilo to, že člověk doma pořádně uklidil.
- Pomáhá i blízkost sympatizujícího člověka.
- K uklidnění můžete využívat i klidné břišní dýchání s prodlouženým výdechem.

- Naučte se používejte relaxační nebo meditační techniky (volně na drnespor.eu).
- Výhodou jógy a čchi-kungu je to, že spojují relaxaci a tělesný pohyb do jednoho celku.
- Klidná a melodická hudba.
- Smích zahrnuje tělesné projevy a vyvolává změny podobné těm, které nastávají při relaxaci.
- Rozvíjejte pozitivní emoce, jako sebeúcta a laskavost (lze např. použít meditaci záření dobrotivosti¹).

Racionální postupy

- Ve výhodně je člověk, který si problém přizná.
- Pozorujte myšlenky a nereagujte na ně. Vůči myšlenkám lze zachovat nadhled a brát je s humorem jako zajímavé úkazy.
- Rozpoznávejte myšlenkové chyby, např. „když si to nekoupím, bude to vyprodané.“ Myšlenkové chyby lze pak opravit, např. takto: „Když to nepotřebuji, je to jedno.“
- Poradte se o případném nákupu s někým rozumným.
- Udělejte opak toho, k čemu člověka nutí bažení
- Zastavujte rizikové myšlenky („stop technika“).
- Pomáhá také odvedení pozornosti. Člověk se soustředí na to, co je právě zapotřebí.
- Monitorování: Lze si zaznamenávat, v jaké situaci se bažení po nákupech objevuje a v jakém rozpoložení. Zaznamenávají se také recidivy návykového chování a jejich následky.
- Ptejte se sami sebe: Co si chci nákupem získat? Dá mi to klid? Získám tak úctu okolí? Na to navazuje hledání lepších způsobů, jak zmíněné potřeby uspokojit.

Nácvik rozumného nakupování

- Sebeovládání usnadní, když nakupujete společně s někým z rodiny nebo rozumnými přáteli, kteří vědí o vašem problému.
- Nakupujte s přesným seznamem toho a tohoto seznamu se držte.
- Na nákup si berte jen nutné množství peněz.
- Při nakupování pomáhá sebeuvědomování a otázky jako: Proč jsem tedy? Co cítím? Potřebuji to?
- Za správně provedený nákup se můžete pochválit a odměnit, třeba procházkou nebo odpočinkem.

Zvládání dluhů

1. Sepište seznam věřitelů, výši dluhů a seřadit dluhy podle naléhavosti.
2. Od výdělku odečtete nutné výdaje a nechte si malou finanční rezervu pro nepředvídané situace.
3. Sestavte splátkový kalendář (kdy a kolik mohu splácet).
4. Nechte si výpočet zkontrolovat od někoho rozumného. Dluhový problém lze konzultovat i v některé specializované poradně (např. Občanské poradny, Dluhové poradenství Samaritán nebo dluhové poradenství organizace Člověk v tísni).
5. Informujte věřitele.

Profesionální pomoc

- V zahraničí pracují svépomocné organizace pro lidi s tímto problémem. V našich podmínkách je vhodné vyhledat dobrého psychoterapeuta. Nezdrženlivé nakupování většinou zkomplikuje rodinné vztahy, proto může být užitečná i manželská terapie.
- V krizi pomohou linky telefonické pomoci. Některé pracují nepřetržitě. Je možné tam i zajít. Někde nabízejí i krátkodobý pobyt, jestliže si to člověk přeje (např. Centrum krizové intervence, tel. 284016 666).

¹ Nahrávka této techniky je volně na adrese www.drnespor.eu. Podrobnější informace o pěstování zdravých emocí viz Nešpor K. Jak být milejší. Portál, Praha 2017; 160.