

SEI SCHIAVA DELLO SHOPPING? COSÌ PUOI CORREGGERE

Esci con un budget limitato e porta un'amica che ti controlli. S

Concetta Desando

Milano, gennaio

Adori fare acquisti, ma amiche e parenti ti dicono che esageri? La tua condizione ricorda il personaggio di Rebecca Bloomwood, protagonista del film *I love shopping*, che a metà mese si ritrovava con la carta di credito prosciugata. Devi riprendere in mano la situazione, soprattutto in vista dei saldi, che sono come una calamita per chi è schiavo dello shopping compulsivo. «In certi casi non si tratta soltanto di "spendaccioni"», chiarisce la dottoressa Margherita Spagnuolo Lobb, psicoterapeuta e direttore dell'Istituto di Gestalt Hec Italy. «Quando la persona che non riesce ad acquistare ciò che desidera entra in uno stato di ansia, si parla di sindrome da shopping compulsivo: una vera patologia». Il problema nel 90 per cento dei casi riguarda donne intorno ai 40 anni con un reddito medio. «Si manifesta con l'istinto a comprare spesso e di tutto per il semplice piacere di spendere, senza avere un reale bisogno di ciò che si compra».

Tutti i campanelli d'allarme

Ecco quali sono i campanelli d'allarme che ci aiutano a capire se siamo a rischio o se soffriamo già di un comportamento patologico.

● SPESE ECCESSIVE

Comprare spendendo al di sopra delle proprie possibilità è il primo segnale di un comportamento a rischio. Chi ha le mani bucate deve mettere in atto qualche astuzia per invertire la tendenza. **Prima di tutto bisogna darsi un budget:** per non sforare, non portare con te

la carta di credito ma solo contanti o una carta prepagata sulla quale avrai caricato la cifra stabilita. **Lavora sul tuo bisogno di acquistare:** devi ripetere a te stessa che nulla è indispensabile. Quindi, se vedi un oggetto o un abito che supera il tuo limite di spesa, non farne una tragedia. **Cerca di risparmiare il mese successivo e informati dalla commessa se può tenertelo da parte.** «Se non riesci a smettere e devi ripetere il gesto di comprare sei ormai dipendente e devi chiedere aiuto allo psicologo», spiega la dottoressa Spagnuolo Lobb.

● L'IMPORTANTE È COMPRARE

Quando i tuoi acquisti, anche se eccessivi, sono mirati a un'esigenza reale, stai tranquilla: non si tratta di shopping compulsivo. Per esempio: non hai un maglione giallo e lo vuoi perché è all'ultima moda? Va bene. Il vecchio microonde si è rotto e ne serve uno nuovo? Tutto normale. **Invece, se compri qualunque cosa solo per soddisfare il bisogno morboso di fare acquisti, hai un problema.** Chi soffre di shopping compulsivo si ritrova in casa gli oggetti più disparati: acquari anche se non ha pesci, decine di maglioni dello stesso colore che non indosserà mai. «Non di rado ciò che viene comprato rimarrà nell'armadio ancora incartato o con l'etichetta. Questa è la prova che l'oggetto in sé non ha alcuna importanza per chi lo ha acquistato».

È grave se cambia le tue abitudini

● UN PENSIERO FIS-

SO La sindrome da shopping compulsivo stravolge le abitudini di chi ne soffre. Donne fino a poco tempo prima non



NON VA SOTTOVALUTATO

Una donna esce da un negozio carica di sacchetti. La segue il compagno preoccupato, che porta altri acquisti. La mania di fare shopping crea anche problemi di coppia: stress e traccolli finanziari possono spezzare l'intesa. Ecco perché non va presa alla leggera

PROBLEMA PRIMA CHE DIVENTI UNA VERA MALATTIA

Comprare oggetti inutili e non sei mai soddisfatta, consulta il medico

attratte da negozi e vetrine arrivano a fare shopping anche più volte a settimana. Non solo: «La mania degli acquisti diventa per loro un punto fisso, tutta la giornata ruota intorno alle ore dedicate allo shopping al punto da stare male, con attacchi di panico e di ansia se qualcosa interferisce con quel momento».

Valvola di sfogo per i depressi

● **COLPA E FRUSTRAZIONE** Un altro segnale della presenza o meno di questa dipendenza è il comportamento del soggetto dopo gli acquisti. Se prova frustrazione e senso di colpa per il proprio atteggiamento – al punto da nascondere tutto ciò che ha comprato per dimenticarsene prima possibile ed evitare domande di amici e parenti – deve rivolgersi a un terapeuta.

● **CAUSE E SOLUZIONI** Secondo alcuni psichiatri, la sindrome da shopping sarebbe causata da un cattivo funzionamento della serotonina, nota come ormone del buonumore, che comporterebbe il mancato controllo degli impulsi. «Ciò che è certo è che in genere lo shopping compulsivo è associato a stati depressivi della persona: in questi soggetti l'attività di comprare aiuta a sentirsi vivi, a dimostrare a se stessi di avere un potere, di decidere sui propri soldi e di possedere».

Lo shopping, insomma, riempie la loro vita perché sono soggetti che nella quotidianità sentono il vuoto della propria esistenza e avvertono la colpa per non poter essere padroni di se stessi. In questi casi estremi cominciare un percorso di psicoterapia risolve il problema. ◆

Evita le spese sul web e confida il tuo disagio alle persone care

PICCOLE ASTUZIE PER RIDURRE LA DIPENDENZA

Chi non riesce a trattenersi dal fare acquisti può correre ai ripari mettendo in atto alcuni trucchi efficaci. La prima regola? Informa amici e parenti di avere questo problema e di volerlo risolvere. Non poterlo più nascondere sarà utile per cadere meno in tentazione.

✓ STAI LONTANO DA PC E SMARTPHONE

Il web è una tentazione per chi non riesce a trattenersi dal fare acquisti. I negozi online sono tantissimi e aperti a qualsiasi ora. Quindi come puoi fare per riuscire a trattenerti? Se vuoi navigare su internet, fallo, ma solo in presenza di amici. In questo modo eviterai di essere sedotta dalla pubblicità e dallo shopping online.



✓ RIDUCI I LIMITI DELLA CARTA DI CREDITO

La cifra mensile disponibile sulla tua carta di credito non è fissa. Puoi chiedere in banca di limitare la somma, in modo da non fare troppi acquisti. Dai il bancomat ai genitori o a un'amica per qualche

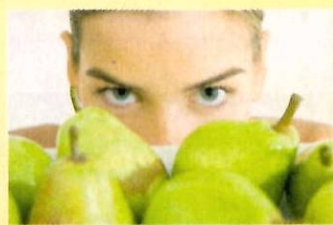
settimana e vai a prelevare accompagnata. Questo ti aiuterà a responsabilizzarti.

✓ **NON IMPORTI DIVIETI.** Non vivere l'invito a evitare di fare acquisti come un obbligo o un divieto, perché spesso più si avverte la presenza di paletti più si tende a superarli. Vivi l'aiuto e i consigli che ti vengono offerti come una possibilità di agire diversamente, di essere libero dalla costrizione provocata dalla dipendenza.

IN PILLOLE

UNA PERA AL GIORNO AIUTA A DIMAGRIRE

Se è vero che una mela al giorno leva il medico di turno, la pera può fare anche meglio: aiuta a dimagrire. Secondo uno studio della Louisiana State University, chi mangia abitualmente questo frutto è più magro rispetto a chi non lo fa a parità di calorie assunte e di sport praticato. Il segreto sta nell'alto contenuto di fibre che aiutano la digestione e stimolano il senso di sazietà.



FARE SPORT PREVIENE L'OCCHIO PIGRO

Praticare sport non solo mantiene in forma ma aiuta anche a migliorare la vista. A rivelarlo è uno studio dell'Università di Pisa e dell'Istituto di Neuroscienze del Cnr, secondo cui l'attività motoria agisce anche sulla capacità dei circuiti cerebrali di adattarsi agli stimoli ambientali. Per gli studiosi si tratta di una scoperta che avrà applicazioni sull'ambliopia, una patologia diffusa e incurabile, conosciuta come occhio pigro.

CONTRO L'ALZHEIMER MANGIA LA MELAGRANA

Il melograno, secondo uno studio pubblicato sulla rivista *Chemical Neuroscience*, aiuta a proteggere dall'Alzheimer grazie all'alto contenuto di polifenoli e all'intervento della flora batterica intestinale che li scompone producendo urolitine, antinfiammatori e neuroprotettivi che riducono lo sviluppo di beta amiloide, un peptide associato alla comparsa della malattia.

