

Иркутский аграрный техникум

**ОБЖ**

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ: ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА**

**ШОПОГОЛИЗМ**

Аракшинов Андрей Орёлович

Группа №1011

4.09.2019

# Опиомания - «навязчивая магазинная зависимость», и ониомания.

Опиомания, шопоголизм — разговорные синонимы клинического термина «ониомания». Этим расстройством страдает каждый десятый житель крупного города, а среди них больше, при этом мужчины чаще покупают дорогие и статусные вещи, которыми потом не пользуются, автомобили и даже дома.

Как и другие зависимости, эта регулярно приводит к разочарованиям. Иногда уже при выходе из магазина ощущается приближение так называемой постшоппинг-депрессии: приобретенное не радует, хочется вернуть или купить что-нибудь еще.



# История развития

Родоначальником шоппинга считается американка Барбара Зелински, в далеком 1956 сформулировавшая главные принципы заядлого шопера:

— нужную вещь не купить — здоровью навредить,

— кто рано встает — тот успеет объехать больше магазинов,  
цена — дело десятое.



**Суть шоппинга** на первый взгляд довольно проста — нужно за кратчайшее время обойти большое количество магазинов, потратить как можно больше денег и приобрести как можно больше нужных и ненужных вещей. Ученые признают, что шоппинг очень похож на наркоманию, даже действует по тем же законам: постепенно увеличиваются дозы, удовольствие становится все более кратковременным, человек теряет контроль.



# История термина

Заблевание названо в честь Плюшкина - героя из повести Гоголя «Мертвые души». Это был старый помещик, который волочил к себе домой самый разный хлам и никак не желал с ним расставаться. В наши дни синдром Плюшкина известен также как синдром Месси (от английского «mess» — «беспорядок» или «messy» — «грязный»), силлогомания (от греческого «syllogismos» — «рассуждение» и «mania» — «безумие, страсть»), патологическое накопление, синдром старческого убожества.

- 



# Этапы развития ониомании

1

Первая неожиданная, бессмысленная покупка

Человек позволяет выплеснуться своим импульсивным желаниям,

2

Этап экспериментирования

По мере прохождения, формируется индивидуальное предпочтение того, что именно он будет приобретать,

3

Обсесивное влечение к покупкам

Человек часто мечтает о походах по магазинам, находится в состоянии предвкушения

4

Покупки совершаются по любому поводу, утрачивается критичность к приобретению

5

Постоянное чувство вины

Шопоголизм:

как

бороться?



# Способы избавления от ониомании

- Как бороться с зависимостью, если она мешает жить.
- Необходимо осознать свои зависимые модели поведения, в частности зависимость от покупок.
- Попробовать разобраться с причинами проблемы.
- Отказаться от желания быть всегда правым.
- Научитесь распознавать и принимать свои чувства, безоценочно, какими бы они не были.
- Избавьтесь от кредиток – это вселенское зло.
- Записывайте траты.
- Дрессируйте себя и придумывайте фишки, обеспечивающие самоконтроль.
- Избегайте соблазнов.
- Тщательно планируйте свое свободное время.
- Посмотрите вокруг, в мире столько интересного.



# Заключение

- Если вы начали замечать у себя признаки ониомании
- Это повод обратиться к психологу!

