



Är du shoppingberoende?

Om du har du svårt att hålla i dina pengar och kontrollera ditt köpsug kan Du lida av ett shoppingberoende. Detta beroende är liksom andra beroenden kopplat till hjärnans belöningssystem.

Ligger du i riskzonen?

Svarar du ja på minst fem av följande beteenden är du shoppingberoende. Har du svarat ja på färre än fem påståenden har du problem med ditt köpbeteende och ligger i riskzonen.

- Du tänker ständigt på shopping och planerar för nästa köp.
- Du köper för allt större belopp för att uppnå spänning eller kickar.
- Du känner dig hög när du får shoppa.
- Du misslyckas gång på gång med att finna normal balans i ditt shoppande.
- Du får abstinens och blir rastlös eller irriterad när du inte har möjlighet att shoppa.
- Du shoppar när du känner dig besviken, arg, ledsen eller när du vill döva ångest.
- Du ljuger för din omgivning, klipper bort prislappar och gömmer eller slänger det du handlat för att slippa konfrontationer.
- Du köper saker du inte behöver eller inte har råd med bara för att du "måste" ha dem.
- Du begår brott för att finansiera ditt shoppande.
- Du riskerar förlora viktiga relationer, anställningar, studier eller annan karriär på grund av ditt shoppande.
- Du litar på att andra ska ordna fram pengar för att lösa ekonomisk kris som uppstått på grund av shopping.

Behandling finns, men mer forskning är nödvändig!

Shoppingberoende kan leda till ekonomisk kris, personliga tragedier och stora familjeproblem. Därför är det viktigt att upptäcka problemet tidigt och ställa rätt diagnos. Beroendet kan behandlas med samtalsterapi. Under behandlingen kartläggs mönster i köpbeteendet och man ökar förståelsen för orsakerna bakom problemet.

Shoppingberoende påminner på många sätt om andra beroenden eftersom de kemiska och strukturella förändringarna i hjärnans belöningssystem i huvudsak är likartade oavsett vilket beroende det gäller. Sammanlagt kostar beroendesjukdomar över 22 miljarder kronor varje år. För att kunna utveckla fler behandlingsmetoder samt förebygga och hitta botemedel behövs mer forskning kring hjärnan och dess belöningssystem.