

# Závislost na nakupování z knihy Behavioral Addiction

Kenneth Paul Rosenberg and Laura Feder

(str.285 – 314)

V úvodu článku se autoři Emma Racine, Tara Kahn, Eric Hollander zabývají kam přesně zařadit CBD ( Compulsive buying disorders – kompulzivní nakupovací závislost). Zda mezi ICD (Impulsive control disorders – impulzivní porucha kontroly) nebo OCD (Obsessive-compulsive disorders – obsedantně-kompulzivní porucha). CBD zatím není zařazena v DSM-5 tj. 5 vydání diagnostického a statistického manuálu duševních poruch z května 2013, jelikož jsou výzkumy v začátku.

CBD nebo-li intenzivní nutkavá tendence k nekontrolovanému nakupování bez ohledu na negativní důsledky, má počátek v pozdní pubertě, blíže k 20 roku. Tomuto nutkání se nedá odolat. Nataraajan a Goff (1992) zjistili, že jedinci s CBD nemají pouze nutkání k nákupu, ale také mají nízkou sebekontrolu. V západních společnostech se závislost na nakupování těžko rozpozná, jelikož je nakupování společenskou zábavou, ale liší se od neodolatelného nakupování. Jedinci s CBD mají nejen finanční problémy, ale také rodinné, pracovní a právní – krádeže, dluhy, zpronevěra. Schwartz (2004) zjistil, že jedinci s CBD jsou více netrpěliví, méně produktivní ve svém povolání a normální nakupovací zvyk rozvinuli v návykové kompulzivní chování.

Lidé s CBD jsou materialisté a mají nízkou sebeúctu. (Black, 2011). Věří, že materialismus vede ke štěstí a lepšímu smyslu života. Myslí si, že nakupování z nich udělá lepší lidi a jejich self se bude cítit lépe. Nákupem si idealizují své self. Nakupováním řeší negativní emoce, úzkost, hněv. . .po nakupovací euforii se dostaví pocit úlevy, štěstí. (Miltenberger et al.2003). Tyto příjemné pocity jsou krátkodobé, po nakupování se dostaví výčitky. Nakupování se stává únikem z negativního smýšlení o sobě, což vede k nebezpečnému emocionálnímu cyklu, který se často vymkne kontrole.

Nakupování může vést k výdeji dopaminu, což je běžná reakce v mozku spojená s příjemnou činností. Jestliže jedinec začne nakupovat více a více, hyperstimuluje se tento dopaminový výdej, který může způsobit trvalé změny v této dopaminové odměně. Tato dopaminová změna vede k neuroadaptaci, snížení intenzity pozitivního citění.

Kompulzivním nakupovacím měřítkem podle Fabera a O'Guinna je finanční kontrola, nejčastěji je užívána v USA. Valence a Fortier se zaměřují na finance a na psychologické aspekty (sklon utrácet, nutkání, rodinné prostředí), toto měřítko se užívá především v Anglii, Evropě a Canadě. Byly vyvinuty i jiné stupnice k identifikaci a diagnóze CBD. Christenson, Faber a Zwaan (1994) konstruovali MIDI rozhovory, tvořeny 4 primárními otázkami a 5 sekundárními.

CBD se nejčastěji objevují ve vyspělých západních zemích (USA, UK, Austrálie, Francie. . . ) Některé výzkumy nabídly sociologické vysvětlení – dostupnost zboží, velký výběr, dosažitelnost úvěru a volný čas, Benson, Dittmar (2010). Důležitou roli hraje reklamní průmysl, jejichž účelem je přesvědčit lidi, aby věřili, že tyto věci potřebují, zatím co je ve skutečnosti nepotřebují.

Závislost na nakupování se častěji vyskytuje u žen než u mužů. Dittmar (2005) zjistil, že je rozdíl v tom jak muži a ženy nakupují. Ženy jsou více nakloněny k nákupu produktů, které jsou spojeny se vzhledem a zakořeněné v regulaci nálady. Zatímco muži jsou více impulzivní a spíše kupují spotřební zboží, spojené s funkčností a nezávislostí. Výzkumy v USA ukazují, že nárůst kreditních karet zvýšil riziko osobních bankrotů, v posledních letech, jak uvádí Benson et al. (2010).

Dittmar (2005) zjistil, že jedinci, kteří mají materialismus ve svém žebříčku hodnot na vysokém místě jsou náchylnější ke vzniku závislosti na nakupování. Jedinci s CBD často manifestují různé komorbidní psychiatrické onemocnění, Mueller, Mitchell, Black, et al. (2010). Konkrétní výzkumy zjistily, že 90% ze 171 CBD participantů trpělo poruchou nálady 74%, úzkostnou poruchou 57%, poruchou užívání návykových látek a poruchou kontroly impulzivity 21%. Schlosser, Black, Repertinger a Freet (1994) zjistili, že 60% z jejich 46 CBD respondentů mělo také poruchu osobnosti 22% trpělo obsedantně kompulzivní poruchou, 15% trpělo hraniční poruchou a 15% trpělo vyhubou poruchou. Mueller (2010) zjistil, že 21% účastníků mělo v historii kleptomanií, poruchu impulzivity, patologické hráčství, pyromanie a trichotilomanie. Výsledky naznačují, že ti s těžším kompulzivním nakupováním mají celkově vyšší výskyt těchto přidružených onemocnění. Než účastníci s méně závažnou CBD.

CBD pacienti s komorbidní bipolární poruchou nebo depresí dobře reagují na léky, které ovlivňují náladu. Užívají se tzv. stabilizátory nálady (Lithium, Valproate atd.) a antidepresiva (Bupropion). Další možností léčby jsou různé druhy individuální a skupinové terapie.

Psychodynamická terapie zjišťuje proč se tolik zabývají nakupováním. Jedinci s CBD mají nízké sebevědomí a negativní vnímání sebe samého. Přes kompulzivní nakupování doufají, že si zlepší svou image. Cílem terapeuta je vést klienty na místo, kde mohou pochopit a vyrovnat se s jejich negativním self a začít si znovu vážit vlastní hodnoty. Cílem terapie je vyvinout pozitivní představy o vlastní identitě a samoregulovat své emoce (Krueger 1988).

Kognitivně behaviorální terapie se zaměřuje na změnu chování, finanční řízení, emoce a pocity spojené s nakupováním, sebevědomí a důsledky.

Skupinovou terapií můžou klienti lépe pochopit své nutkové myšlenky a emoce. Učí se jiné dovednosti, které jim pomohou zlepšit vztah k jejich financím.. Při interakci s lidmi se stejnou poruchou se cítí méně sociálně izolovaní a méně v rozpacích

# DOTAZNÍK

Prosím zaškrtněte jak moc souhlasíte nebo nesouhlasíte s každým z níže uvedených tvrzení. Zakroužkujte odpověď, která nejlépe ukazuje jak se cítíte.

**Q1** Když mi na konci měsíce zbývají nějaké volné peníze, musím je utratit.

<b>Silně souhlasím</b>	<b>Spíše souhlasím</b>	<b>Ani souhlasím ani nesouhlasím</b>	<b>Spíše nesouhlasím</b>	<b>Silně nesouhlasím</b>
------------------------	------------------------	--------------------------------------	--------------------------	--------------------------

**Q2a** Ostatní by byli zděšeni kdyby věděli jak utrácím.

<b>Velmi často</b>	<b>Často</b>	<b>Někdy</b>	<b>Zřídka</b>	<b>Nikdy</b>
--------------------	--------------	--------------	---------------	--------------

**Q2b** Koupil jsem si nějaké věci i když jsem si je nemohl dovolit.

<b>Velmi často</b>	<b>Často</b>	<b>Někdy</b>	<b>Zřídka</b>	<b>Nikdy</b>
--------------------	--------------	--------------	---------------	--------------

**Q2c** Použil jsem kreditní kartu i když jsem věděl, že nemám dostatek peněz na účtu.

<b>Velmi často</b>	<b>Často</b>	<b>Někdy</b>	<b>Zřídka</b>	<b>Nikdy</b>
--------------------	--------------	--------------	---------------	--------------

**Q2d** Koupil jsem si něco, abych se cítil lépe.

<b>Velmi často</b>	<b>Často</b>	<b>Někdy</b>	<b>Zřídka</b>	<b>Nikdy</b>
--------------------	--------------	--------------	---------------	--------------

**Q2e** Cítil jsem se úzkostně nebo nervózně, když jsem nějaký den nešel nakupovat.

<b>Velmi často</b>	<b>Často</b>	<b>Někdy</b>	<b>Zřídka</b>	<b>Nikdy</b>
--------------------	--------------	--------------	---------------	--------------

**Q2f** Udělal jsem pouze minimum plateb, minimálně jsem použil kreditku.

<b>Velmi často</b>	<b>Často</b>	<b>Někdy</b>	<b>Zřídka</b>	<b>Nikdy</b>
--------------------	--------------	--------------	---------------	--------------

### **Vyhodnocení:**

$$-9,69 + (Q1 \times 0,33) + (Q2a \times 0,34) + (Q2b \times 0,50) + (Q2c \times 0,47) + (Q2d + 0,33) + (Q2e + 0,38) + (Q2f + 0,31)$$

Pokud skore bude menší než -1,34 můžeme hovořit o CBD (Compulsive buying disorders).  
Např. -2,04.