

Uzman Doktor

**Barış Önen Ünsalver**

# **Alışverişçilik**

Tüketirken Tüketen Takıntı



Psikolojî Dizisi

**TIMAS**  
**E1**

# ALİŐVERİŐKOLİK

Uzman Dr. Barış Önen Őnsalver



## SAĞLIKLI ALIŞVERİŞ

Gündelik hayatımızı sürdürürken, geçmiş, gelecek ve şimdiki zamanla ilgili sorumluluklarımız ve hedeflerimiz vardır. Elinizdeki parayı bu sorumluluk ve hedefleri dikkate alarak kullandığınızda sağlıklı bir alışveriş yaptığınızdan söz edilebilir. Paranızın akışını, yaşamak istediğiniz hayatı sürdürmenizi sağlayan öncelikleri belirleyerek yönlendirdiğinizde, paranızı dikkatli bir şekilde harcamışsınızdır.

Bir şey satın almanın altında yatan üç ana motivasyon vardır: İşlevsellik etkeni (ekonomik ve işe yarar olması), duygusal ve sosyal etkenler (duygusal bağ kurmak ve sosyal etkileşim için) ve kimlikle bağlantılı etkenler (ideal kendilik ya da kendini ifade etme amacıyla). Bu üç motivasyonun hepsi birden seçiminizi etkileyebileceği gibi, biri ya da ikisi de etkili olabilir. Örneğin; elektrik süpürmeniz bozulduğunda temizleme becerisi yüksek, evinize sığabilecek en ucuz modeli tercih ettiğinizde işlevsellik ön plandadır. Salona kanepeler alırken, iş dönüşü eve geldiğinizde sizi rahatlatacak yumuşaklıkta ve kumaşının desenlerine yıllarca baksanız da bıkmayacağınız bir modele yöneldiğinizde, hem işlevsellik hem de duygusal motivasyon etkilidir. Kolunuza takacağınız çantayı alırken ise hem eşyalarınızı içine sığdırabileceğiniz hem de özgür ruhunuzu yansıtmasını hedeflediğiniz bir spor çantayı tercih edebilir, ya da içine sadece birkaç parça eşya sığmasına rağmen arkadaşlarınızda da benzeri olan bir modeli seçebilirsiniz.

Bir şey satın almaya karar verirken, harcayacağınız tutarı, geçmişten gelen birikmiş borçlarınızı da ödemeniz gerektiğini hatırlayarak belirlediğinizde, geçmişteki hedeflerinizi düşünmüş olursunuz. Barınak, yiyecek, giyim, vergi ve eğlence gibi hayatın gerekliliklerini karşılayabilecek, ne çok fazla ne de çok az miktarda para harcamak şimdiki zamanın hedeflerine uygun olacaktır. Gelecekte karşılaşılabilecek hedefler ve sorumluluklar arasında, acil durumlar, emeklilik, çocukların eğitim masrafları ve yaşlanan ebeveyninizin ihtiyacı olabilecek maddi destek bulunabilir. Bu durumları düşünerek bir kenara ne çok az ne de çok fazla miktarda para ayırırsanız, gelecek hedeflerinizi de dikkate almış olursunuz.

Harcayabileceğiniz doğru miktardaki parayı belirleyen, gelir düzeyiniz, sorumluluklarınız ve değerlerinizdir. Geçmiş, geleceği ve şimdiki zamanı gözetdiğiniz sürece yaptığınız alışveriş normal kabul edilebilir. Paranızı iyi yönetiyorsanız, mali konular sizde endişe yaratmaz. Böylece, gelecekle ilgili kaygılarınızı da minimuma indirmiş olursunuz.. Alışveriş isteğinizi erteleyebiliyor ve bundan rahatsızlık duymuyorsanız, alışveriş sizin için bir sorun değildir.

## ALİŞVERİŞ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Herkes bazı ihtiyaçlarını karŐılayabilmek için belli zamanlarda belli miktarda alışveriş yapar. Bazen, hiç ihtiyaç duymadığımız Őeyleri de, sevinç, üzüntü, öfke gibi farklı duyguların etkisinde kalarak satın alabiliriz. Her anlamsız, gereksiz ya da aşırı alışveriş davranışı hastalık anlamına gelmez. Alışveriş bağımlılığı dendiğinde, takıntılı biçimde alışveriş yapma, alışveriş yapmayı düŐünme, alışverişle ilgili planlar kurma gibi durumları kastederiz. Alışveriş bağımlısı, ihtiyaç dıŐı ve kontrolsüzce para harcar. Bu durum kişinin ailevi, sosyal ve mesleki hayatını olumsuz yönde etkiler.

Anormal alışveriş yapma davranışı belki yüzyıldan fazladır psikiyatrlar tarafından fark edilmiŐ bulunmaktadı. Psikiyatrinin nclerinden Emil Kraepelin ve Eugen Bleuler, 20. yüzyılın baŐında, dürtü kontrol güçlükleri arasında “onyomani” yani satın alma dürtüsünden bahsetmiŐlerdir. Ancak, 1980’lerin başına kadar onyomani hakkında pek az Şey yazılmıŐtır. Dünya savaŐlarının yaraları sarılıp, özellikle batı toplumlarının refahının ve tüketimin artmasıyla birlikte alışveriş sorunları da daha fazla görünür olmaya baŐlamıŐtır. Günümüzde ise globalleŐmenin etkisiyle, aşırı alışveriş yapmak tüm toplumların sorunu haline gelmiŐtir.

Alışveriş yapmak gündelik hayatın sıradan bir parçası olduğundan, ne zaman normal dıŐı ya da patolojik kabul edileceğini de belirlemek gerekir. AŞırı alışveriş davranıŐının

bir sorun olarak fark edilip tanımlanmaya çalışılması son 20 yıllık bir süreyi içerir. Bilinen psikiyatrik hastalıklardan depresyon, şizofreni, kaygı bozuklukları gibi tanı kriterleri net değildir. Bu nedenle de farklı kaynaklarda farklı isimlerle anılmaktadır.

“Takıntılı alışveriş yapmak” (compulsive shopping) denildiğinde, hem obsesif kompulsif bozukluk yelpazesi hem de dürtü kontrol bozuklukları içerisinde yerleşen bir durumdan bahsedilmiş oluyor. Zira aşırı alışveriş davranışı kimi zaman takıntılı, kimi zaman da dürtüsel bir davranış özelliği gösterebilir. Kaşık koleksiyonu yapan adam, sigorta primi için ayırdığı parayı 161. kaşığı satın almak için tereddüt etmeden harcayıp, kaşığı cebine soktuğunda içine huzur yayıldığını hissedebilir. Yeşil bir etek alan kadın hiç ihtiyacı olmamasına rağmen o etekle uyumlu bir bluz, ayakkabı, çanta, kolye, küpe almadan, başka bir deyişle kıyafeti tamamlamadan rahat edemiyorsa, burada takıntılı bir durumdan bahsetmek doğru olur.

“Alışveriş bağımlılığı” (shopping addiction ya da addictive shopping behavior) denildiğinde ise, internet bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı, patolojik kumar gibi davranışsal bağımlılıklar içerisinde yerleşen bir tablo tarif edilmektedir. Davranışsal bağımlılıkta, alkol ya da esrar gibi bir madde olmadan, kişi belli bir davranışı yaparak rahatlama ve huzur hisseder, başka bir deyişle “ödül alır.” Davranışın ödüllendirici özelliği zaman içerisinde bu davranışa bağımlılık geliştirilmesine zemin hazırlar. Madde bağımlılığında olduğu gibi, bağımlı olunan davranışı gerçekleştirmek arzulanır.

Zamanla, o davranışı gerçekleştirmeye tolerans gelişir. Alışveriş sorunu olan bir kişi, başlarda bir alışveriş merkezinden 1-2 parça eşya satın aldığı anda kendini mutlu hissederken, zamanla, ancak daha fazla ürün alınca aynı rahatlığı hissedebilir hale gelir. Bu duruma tolerans denir. Bazen de artan

sayıyla değil, ürünün ancak daha pahalı bir yerden alınmasıyla tatmin yaşanmaya başlanabilir. Bu süreçte, kişinin kredi kartı limitleri ve kredi kartı sayısı artmaya başlar.

Madde bağımlılığında, kullanılmadığı zaman fiziksel ve ruhsal olarak maddenin eksikliği hissedilir. Buna geri çekilme hali denir. Mesela vücutta titreme, iç huzursuzluğu, uykusuzluk gibi bir belirti varsa, kişi bağımlı olduğu maddeyi tekrar alıp rahatlama ihtiyacı duyar. Maddi ya da mesleki sorunlar nedeniyle alışverişe gitmesi engellenen bir kişi, gün içerisinde sık sık alışverişi hayal edip, buna bağlı huzursuzluk ya da mutsuzluk hissedebilir. Yeni piyasaya çıkan bilgisayarı kredi kartı limiti yetmediği için alamayan bir adam, önce mağazadaki çalışanlarla tartışıp, sonra da kendisini o mağazaya sokan eşine çatabilir. İş yoğunluğundan dolayı alışverişe gidemeyen kadın, iş arkadaşı yeni çantasıyla şirkete geldiğinde kıskançlık ve huzursuzluk hissederek bütün gün kendisini ofisine kapatıp arkadaşıyla karşılaşmamaya gayret edebilir ve belki de ancak akşam iş dönüşü kendisine yeni bir parfüm aldığı anda rahatlayabilir.

Alkol bağımlısı kişi, iki kadeh içip kalkmaya niyetlense de, çoğunlukla kendine koyduğu sınırı aşar. Alışveriş bağımlısı da benzer şekilde kızının okul kitapları ve defterlerini alma niyetiyle girdiği mağazadan kendisine toka, kalem ve başka ıvır zıvır alarak çıkabilir. Her seferinde kendisine harcama sınırı koysa da mutlaka vazgeçilmez gelen bir şey görüp satın almak ister. Kredi kartlarının alışveriş sorununu tetiklediğini düşünen kadın, acil durumlarda kullanmak üzere tek bir kredi kartını çantasında taşıyor olabilir. Fakat kredi kartı limiti dolunca borcunu internetten hemen ödeyip alışverişe devam edebilir.

Bağımlı kişi sürekli olarak davranışlarını değiştirmeye çalışır ama başarısız olur. Her sabah, davranışınızı durduracağınıza söz vererek uyanırsınız, fakat sonunda sözler tutulmaz.

Bu süreçte şöyle cümleler çok sık duyulabilir: “Gardrobumu düzenleyip hiçbir şeye ihtiyacım olmadığını düşündüğüm ve kredi kartı borcumu yeni kapatmış olmam nedeniyle kendime gelecek ay için daha az borç hedefi belirlediğim gün, sevdiğim ayakkabıcının cep telefonuma gelen indirim haberini alırmaz planlarım uçtu gitti.” Bir başkası, yoğun geçen bir iş gününün sonunda işyerinin yanındaki mağazadan belki de en fazla 1 kez dinleyeceği 4-5 CD ve sadece resimlerine bakıp çöpe atacağı birkaç dergi olarak çıkabilir.

Bağımlılık gelişmeye başladıkça, zamanın büyük kısmı bağımlı olunan davranışla meşgul olarak geçer. Alışveriş bağımlısı, dergileri, katalogları, internet sitelerini saatlerce inceleyebilir. Kişinin hayatındaki önem sırası değişir. Alışveriş dışındaki faaliyetler geri planda kalır. Bir yandan da alışveriş sorununu gizlemeye çabalar. Eşyaların durduğu dolaplarda yenilerine yer açabilmek için sürekli bir düzenleme yapar. Maddi sorunlara çözüm bulmak için de belli bir mesai ayırması gerekir.

Bağımlılıkta, gündelik hayatın içindeki diğer önemli işlerle meşguliyet azalır. Alışveriş bağımlısı, arkadaş buluşmalarına katılmak ya da yıllık doktor kontrolüne gitmek yerine, kataloglarda ya da dergilerde gördüğü ürünleri satın almak için alışverişe çıkmayı tercih eder. Manevi deneyimlerden haz almak güçleşir. Öğlen yemek için ofisten çıkarak kısa bir yürüyüş yapıp dinlenmek yerine internette alışveriş sitelerine bakmayı tercih eden elemanın öğleden sonraki performansı düşebilir. Alışveriş merkezinde fazla vakit geçirdiği için eşiyile ilgilenemeyen bir kişi evlilik hayatında sorunlar yaşayabilir. O kişi için, çocuklarla kaliteli vakit geçirmenin yolu alışveriş merkezinde dolanmak olabilir.

Alışveriş bağımlısı, olumsuz sonuçları görmesine rağmen, sorunu inkâr edencesine alışveriş yapmaya devam eder. Bağımlı, eşi ya da diğer yakınlarının gösterdiği öfkeli tepkilere



ve mali güçlülere rağmen, istediği an davranışını sonlandırabileceğini, her şeyin kontrolü altında olduğunu düşünür. Ay sonu faturaları güç bela öderken ter döken kişi, iki gün sonra gördüğü yeni ayakkabıyı alabilir. Kredi kartı borçlarının her ay minimum ödeme tutarını ödeyerek, borçlarının gittikçe arttığını fark etmeyebilir.

Bir tanı kategorisi olarak “davranışsal bağımlılıklar” da aslında tartışmaya açıktır. Alışveriş davranışı bağımlılık haline gelmiş olsa da, istemli olarak durdurulamaz değildir. Eğer davranışların dizginlenmesinde yaşanan her tür güçlüğe “hastalık” damgası vurulursa, bazı kişiler sorumluluk almaktan kaçınıp yanlış davranışlarını hastalığa atfedebilirler. Kitabın ilerleyen bölümlerinde farklı alışverişçi tiplerinden bahsedildiğinde, aşırı alışveriş yapmanın birçok psikiyatrik tabloyla iç içe geçtiği ve tek bir tablo olmadığı daha iyi anlaşılacaktır.

İster alışveriş bağımlılığı densin, ister takıntılı alışveriş, sorunlu alışveriş davranışıyla ilgili bilimsel literatüre bakıldığında, tablonun tarifinde Mc Elroy ve arkadaşlarının 1994 tarihli çalışmalarında kullandıkları tanı kriterleri dikkate alınmaktadır. Mc Elroy ve arkadaşları, takıntılı satın alma davranışını tarif etmek için aşağıdaki kriterleri belirlemişlerdir:

1. Aşağıdakilerden en az birisinde tarif edildiği şekilde alışveriş yapma veya satın almayla hayata uyumu bozucu meşguliyet ya da uyumu bozucu alışveriş yapma yahut satın alma dürtüsü

a) Karşı gelmesi güç, kişiye anlamsız gelen ya da zorlayıcı biçimde zihne sokulan sık alışveriş yapma düşüncesi ya da eylemi

b) Sık sık bütçeyi aşacak miktarda alışveriş yapmak, ihtiyaç duyulmayan şeylerin alınması ya da niyetlenilenden daha uzun süre alışveriş yapmak

2. Satın almayla meşguliyet, satın alma dürtüsü ya da satın alma davranışları kişide belirgin huzursuzluğa neden olur, zaman alıcıdır, sosyal ya da mesleki işlevselliği belirgin olarak etkiler ya da mali sorunlara (iflas etmek ya da borçlanma) neden olur.

3. Aşırı alışveriş davranışı başka bir psikiyatrik hastalık (mani ya da hipomani) sırasında ortaya çıkmamıştır.

Takıntılı alışveriş yapma, DSM-III'te başka türlü adlandırılmayan dürtü kontrol bozuklukları içerisinde incelenmiştir. Alışveriş takıntısı, alkol ve madde bağımlılığı ve yeme bozukluğuna benzer özellikler taşıdığı gibi, bu tablolara eşlik de edebilir. Alışveriş takıntısı, maddi manevi kayıplarla birlikte, kişinin sosyal, ailevi ve mesleki yaşantısını olumsuz etkileyerek, depresyon ve kaygı bozukluklarına da neden olabilir. Bazen de depresyon ya da kaygı bozukluğu olan bir kişi kendini iyi hissedebilmek için alışverişe yönelebilir.

Takıntılı alışverişte, diğer dürtü kontrol bozukluklarında olduğu gibi mutlaka satın alma dürtüsü olması gerekmez. Aşırı alışveriş davranışını hastalık olarak kabul edebilmek için, satın alamamak ya da alışverişle ilgili herhangi bir etkinlikten uzak kalmak kişide belirgin huzursuzluk yaratmalıdır, davranış kişinin büyük zamanını almalıdır, kişinin sosyal ve mesleki işlevselliğini olumsuz etkilemelidir ya da mali güçlüklerle neden olmalıdır.

Takıntılı alışveriş sorunundan bahsedebilmek için alışverişin mutlaka bir ürünün satın alınmasıyla sonuçlanması gerekmez. Bazı kişiler saatlerini mağazaları gezip ürünleri inceleyerek geçirebilir ve sonuçta hiçbir şey almayabilirler. Hiçbir şey satın almasa da işyerinde saatlerini alışveriş sitelerinde geçiren ve sonuçta iş başarısında düşme yaşayan bir kişide de alışveriş sorunu olduğu söylenebilir. Harcanan paranın miktarı da takıntı hakkında bilgi vermez. Para harcama şeklinin kişinin hayatı üzerindeki olumsuz sonuçlarına

rağmen kişi aynı davranışını sürdürüyorsa, o zaman takıntılı alışverişten bahsedilebilir.

Takıntılı alışveriş yapan kişiler, çoğunlukla yalnız başlarına alışverişe çıkmayı tercih ederler. Bazen kendileri gibi alışverişe meraklı arkadaşlarıyla da alışveriş yapabilirler. Genel olarak, alışveriş şahsi bir zevktir ve alışverişten hoşlanmayan kişilerin yanında utanç duymaya neden olabilir. Büyük alışveriş merkezinden semt pazarına kadar her yerde alışveriş yapılabilir. Bu nedenle her gelir kesiminden kişide alışveriş sorunu gelişebilir.

“Elmas, her zamanki gibi semt pazarından dönerken, iki pazar arabasını tek başına çekmekten yorgun düşmüştü. Haftada üç gün pazara çıkıyordu. 34 yaşındaydı ve 2 çocuğu vardı. Çocuklar okuldan gelmeden eve dönüp buzdolabına yeni aldıklarını yerleştirmesi gerekiyordu. Tabii yeni alınanlar için dolapta yer açabilirse. Geçen hafta aldıklarından çürüyenleri ayıklayıp sağlamları ayıracaktı. Pazardaki renk renk meyve sebzenin görüntüsü, kokuları ve onları elleyip tek tek seçmek ne kadar huzur vericiydi. Kim bilir ailesine ne yemekler yapacak ve onları ne kadar mutlu edecekti. Geçen haftanın barbunyasından çürümemiş olanla bu hafta aldığı barbunyayı karıştırırsa dört kişilik yemek çıkarabilirdi. Ah bir de pazarda bu kadar vakit geçirmese, belki daha değişik yemekler de yapabilirdi. Elmas, çektiği pazar arabalarını gören komşularla göz göze gelmekten kaçınarak apartmana girdi. Bir sefer ‘Oo misafirin var galiba’ diyen bir komşuya, yüzü kızarılarak onaylar tarzda başını sallamıştı. ‘Ağzı olan konuşuyor, sana ne kadın?’ diye düşünmüştü. Eskisi gibi görüşmüyordu komşularla. Neyse ki eşi her şeyi önüne bekleyen bir adam olduğundan, açıp da buzdolabının tıkiş tıkiş halini görmüyordu. Zaten Ahmet eve gelir, yemekten sonra salona çekilip televizyon izlerdi. Ne de olsa bütün gün işte yoruluyordu. Eh, Elmas da kendi gündelik sorunlarıyla onu meşgul edecek değildi. Belki de eşi Elmas’la biraz ilgilense, gününün nasıl geçtiğini sorsa, kendi işini anlatsa, pazar günleri kahveye gitmese de çocukları ve karısıyla vakit geçirse, Elmas da bu kadar doldurmayacaktı buzdolabını.”

## TAKINTILI ALIŞVERİŞİN DÖRT AŞAMASI

Takıntılı alışveriş tablosunun dört aşaması vardır:

1) *Beklenti*: Belli bir ürüne sahip olmak ya da alışveriş eylemiyle ilgili düşünce, arzu ya da zihinsel meşguliyet.

2) *Hazırlanma*: Kişi alışveriş ya da para harcamaya hazırlanır. Alışveriş yapmak için ne zaman, nereye gidileceği, hatta hangi kredi kartlarının kullanılacağı düşünülür. İndirimdeki ürünler, yeni moda ürünler ya da yeni mağazalar araştırılmıştır.

3) *Alışveriş*: Alışverişin yapıldığı aşamadır. Takıntılı alışveriş bozukluğu olan kişiler, bu evrede yoğun bir heyecan duyduklarını söylerler.

4) *Para harcaması*: Ürünün satın alınıp mağazadan çıkılmasıyla eylem tamamlanır. Kişi sıklıkla pişmanlık, utanç ya da kendi kendini hayal kırıklığına uğratmış gibi hisseder. Bazen, coşku ve alışveriş tamamlanmadan önce var olan olumsuz duyguların kaybolması da hissedilebilir.

## TAKINTILI ALIŞVERİŞİN EMARELERİ

Alışveriş davranışı çoğu insan için zaman zaman aşırı bir boyut olsa da alışverişin her zaman bir sorun olmayabileceğini yukarıda söyledik. Takıntılı alışveriş davranışından ne zaman şüphelenilmesi ve ne zaman bir uzmandan yardım alınması gerektiği konusu aşağıda tekrar özetlendi.

Şu durumlarda bir uzmandan yardım almak gerekebilir:

a. Kazanılan her kuruş harcanıyorsa

Önemli olan ne kadar çok para kazanıldığı değildir. Kazanç artsa da ay sonu bankada yine yine bir birikim oluşmaz. Daha fazla kazanmak; daha fazla harçayabilmek ve dolayısıyla daha büyük hayal kırıklığı yaşamaktır.

b. Sınırları kabullenme ve hayal kırıklığına tahammül edebilme güçlüğü çekiliyorsa

Takıntılı alışveriş sorunu olan bir kişi için mağazada gördüğü herhangi bir ürün “acil ve gerekli şeyler” kategorisindedir. Satıcı, ertesi gün indirim olacağını söylese de, kişi kendini o ürünü hemen satın almak zorundaymış gibi hisseder. Aksi takdirde, sabah başka birinin kendisinden erken gelip o ürünü alabileceğinden endişe duyar. Satın alamayan ve beklemek zorunda kalan kişi, aslında huzursuzluk ve hayal kırıklığı hisleriyle yüzleşmekten nefret ettiği için sınırsızca alışveriş yapmaktadır.

c. İtici bir enerji hissediliyorsa

Bazı alışveriş takıntısı olan kişiler, yaptıkları harcamanın gereksizliğini ya da abartıyı fark etseler de, içlerinden bir şeylerin onları bir nevi “çektğini”, “dürttüğünü” ve adeta buna karşı koyamadıklarını dile getirirler. Kişi sırf yeni sezonda neler olduğuna göz atmak için girdiği AVM’nin kapanış anonsunu duyduğunda, saatlerdir su içmediğini ve boğazının kuruduğunu, yanaklarının alev alev olduğunu fark edebilir. Sonuçta bu enerji, tükenmeye ve yorgunluğa dönüşür.

d. Harcamalarla ilgili belirsizlik varsa

Kredi kartında ne kadar borç biriktiğine dikkat edilmeyebilir. Genel bir bütçe yapmaktan kaçınılabilir. Harcamaların hesaplanmaması, sorunun boyutunu görmeyi engelleyerek inkâr edebilmeyi kolaylaştırır.

e. En zor zamanlarda en fazla oranda harcama yapılıyorsa

Mali sorunlar yoğunlaştıkça, kaygıyı azaltabilmek için daha fazla alışveriş yapılabilir. Tersine maddi durum iyileşirse, kişi kendini kontrolde hissedip harcamasını kısıabilir.

f. Kısa süreli tatminler yaşanıyorsa

Bir alışverişten duyulan tatmin sonsuza dek sürmez. Yeni olta setiyle çıkılan ilk balık avından kısa bir süre sonra dağ bisikletine merak duyulabilir. Aslında alışverişler kişinin kendisiyle ilgili fantezilerini doyurmaya hizmet etmektedir. Her

bir alışveriş sonucu kişi daha eğlenceli, daha becerikli, daha ilgi çekici olmayı arzular ama bu şekilde hep doyumsuz kalır.

g. Sıklıkla planlanandan daha fazlası harcanıyorsa

Alışveriş takıntısı olan kişi, önceden yaptığı plana sadık kalmakta zorlanır. Eve çamaşır sepeti almak için çıktığı alışverişten, sepetle birlikte salona da yeni bir halı alıp gelebilir.

h. Sadece kazanılanlar değil, birikimler de harcanıyorsa

Takıntılı alışverişçi, tüm maddi kaynaklarına alışveriş parası gibi bakabilir. Özellikle kredi kartlarının kullanım kolaylığı nedeniyle ekstre ödeme gücünü yaşadığı zamanlarda yavaş yavaş birikimler tırtıklanmaya başlanabilir.

i. Alışveriş sorunuyla yüzleştirdiğinde öfkeleniyorsa

Takıntılı alışverişçi çevresine bir inkâr duvarı örer ve duvara gelen her darbeye kendini huzursuz hissederek. Bu nedenle de alışverişe yalnız çıkar, torbaları gizler ya da yalan söylemeye başlayabilir. Zamanla sevenlerinin uzaklaşmasıyla yaşadığı sıkıntıyı atlatabilmek için daha fazla alışveriş yapmaya yönelebilir.

j. Kredi kartının en düşük ödeme miktarı ödeniyorsa ve kredi kartlarının sayısı artıyorsa

Kredi kartı sorunsuz ve sınırsız alışverişin en önemli anahtarlarından. Alışveriş sorunu yaşayan kişi, en düşük ödeme tutarını ödeyerek bankayla kısa vadede sorun yaşamaktan kurtulur. Ancak sınırları gittikçe daraldığından, yeni kartlarla seçeneklerini artırır.

k. Asıl ihtiyaçlar ve zorunlu harcamalar ihmal ediliyorsa

Takıntılı alışverişçi, doğalgaz faturasını ödeyemediği için soğukta oturabilir ve çocuğu hastalandığında doktora götürmektense eczaneden aldığı ilaçlarla idare edebilir.

## ALİŞVERİŞ VE BORCA BATMAK

Aşırı alışveriş yapmak, sonuçta kaynakların tükenmesine ve borç yoluna girilmesine neden olacaktır. ABD’de bu nedenle

Adsız Alkolikler derneğine benzer şekilde Adsız Borçlular (debtors anonymous) adında bir dernek kurulmuştur. Dernek, borçlanma sorunu olan kişilerde aşağıdaki bazı belirtilerin olduğunu belirtmiştir:

– Mali durumla ilgili belirsizlik. Gelir gider dengesini, aylık harcamaları, vergi gibi zorunlu ödemelerin tutarını bilememek.

– Arkadaşlardan ve diğer tanıdıklardan sıklıkla kalem, kitap ödünç almak ya da az miktarda para borç alıp sonra geri vermeyi unutmak.

– Birikim yapma alışkanlığının yetersiz olması. Vergileri, emekliliği, sağlığı planlamadan harcama yapmak.

– Temel mali ya da kişisel sorumlulukları yerine getirmede güçlük çekmek.

– Bir kredi kartının borcunu ödeyebilmek için diğer kredi kartını kullanmak, kredi kartlarının en az ödeme tutarını ödemek.

– Borçları ödeyebilmek için aşırı çalışmak ya da kendi niteliklerine göre daha düşük seviyedeki ekstra işlerde çalışıp hak edilenden daha az para kazanmak.

– Gerçekten ciddi bir mali sorun yaşamayacağını ve sorun olursa mutlaka birinin yardım edeceğini hissetmek ya da ümit etmek.

## **DÜRTÜ KONTROLÜ VE BOZULMASI**

Hayatımızı sürdürmek için yiyecek, içecek, uyku ve cinsellik gibi bazı temel gereksinimlerimiz vardır. Bu gereksinimler doyurulmazsa kendimizi gergin hissederiz. Gereksinimlerimizi doyurmak için bizi harekete geçiren dürtülerimizdir. Eğer karnımız acıktıysa, bizi buzdolabını açıp yemek arama davranışına iten şey dürtüdür. Çoğu zaman gereksinimlerimizi doyurmayı ertelememiz gerekebilir. Mesela, sokakta acıkırsak hemen bir restorana girmek yerine eve gitmeyi bekleyebiliriz.

Ya da karnımız acıktığı sırada eşimiz sıkıntılı bir şekilde yanımıza gelip konuşmak isterse öncelikle onu dinleyebiliriz.

Bebekler henüz dürtülerini kontrol etme becerisine sahip değillerdir. Bu yüzden canları sıkıldığında, karınları acıktığında, altları pislendiğinde, üşüdüklerinde veya korktuklarında ağlarlar. Eğer anne bebeğin gereksinimini hemen karşılarsa bebek rahatlar. Anne ve bebek arasındaki bu ilişkide, anne bebeğin işaretlerini ne oranda doğru yorumlayıp ihtiyaçlarını karşılarsa, bebek de o oranda kendini güvende ve sevilmiş hissedecektir.

Çocuk büyüdükçe her şeyin hemen yapılamayacağını, bazı isteklerini ertelemesi gerektiğini öğrenir. Çocuk kendini denetlemeyi öğrenemediği zamansa davranış sorunları ortaya çıkar. Bu nedenle çocuklar büyürken, anne babalar her gereksinimin hemen karşılanamayacağını öğretmeye çalışmalıdır. Fakat çocuğu şımartmamak adına gereksinimlerin ertelenmesi ya da görmezden gelinmesi de sorun yaratabilir. Sınırların belirlenmesi ve çocukla paylaşılması, çocuğun gelişim düzeyine paralel olmalıdır. Sınırların katı, abartılı ve belirsiz olması, çocuğun kendine güvenini zedeleyebilir.

Henüz yürümeye başlamış bebek duvar kâğıdını yırttığında bunu sınırlamanın yolu, duvar kâğıtlarını yırtılamayacak biçimde anne babanın tamir etmesi olmalıdır. 2 yaşındaki bir çocuğun oyuncak dükkânına girip de tek bir oyuncak seçip çıkması ve ailenin daha fazlasıyla ilgili itirazlarını makul bir şekilde kabul etmesi beklenmemelidir. Böyle bir durumda çocuğu uyarmamak adına dükkâna birlikte girilmemesi belki daha doğru olacaktır.

Eğer anne babanın hayır ve evet yanıtları benzer durumlar için farklı zamanlarda değişirse, bu da çocukta neyin neden sınırlanması gerektiği konusunda kararsızlığa neden olarak sınırsızlığı teşvik edebilir. Sabah işe yetişmesi gerektiği için çocuğunun kahvaltıda çikolata yemesine izin veren anne,