

# Nakupování jako problém: oniománie (nezdrženlivé nakupování, shopping addiction)

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc. a Andrea Scheansová, Ph.D.

## Diagnostika

Úvodem je třeba říci, že se nejedná o diagnostickou kategorii, kterou bychom našli v Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN-10). Ustálená není ani terminologie, takže se lze setkat s pojmy oniománie, nezdrženlivé nakupování (shopping addiction) nebo dokonce shopaholism. Oniománi začlenili do svých publikací jako diagnostickou jednotku už Kraepelin a Bleuler (podle Mueller a spol., 2008). Bez ohledu na uvedené nejasnosti je to ale pro mnoho lidí vážný problém, jak o tom svědčí epidemiologické studie ze zahraničí. Mueller a spol. (2010) odhadují výskyt tohoto problému v německé populaci na 6,9 % u žen a 6,8 % u mužů. Jiní autoři uvádějí podstatně vyšší výskyt u žen. Objevila se argumentace, že nezdrženlivé nakupování je u mužů často pojímáno jako sběratelství, ale ve skutečnosti se u obou pohlaví jedná o stejný problém.

Slovenský autor Benkovič (2009) popsal kasuistiku muže původně závislého na drogách. Ten od drog abstinovat, ale začal se chovat návykově ve vztahu ke spotřebnímu zboží. To pak působilo typické ekonomické i vztahové problémy.

Podobně jako u jiných návykových nemocí je i u nezdrženlivého nakupování podstatným příznakem zhoršené sebeovládání, od něhož se pak odvíjejí další problémy. Více viz následující přehled.

## Některé typické rysy nutkavého nakupování

### Relativně objektivní příznaky

- Kupování nepotřebných věcí. Nejčastěji se jedná o nakupování oblečení, obuvi, kosmetiky, kompaktních disků, šperků, domácího vybavení. U mužů k tomu navíc přistupuje elektronika, hardware, motoristické vybavení a podobné předměty poskytující zdání mužnosti.
- Nakupování se děje nad rámec finančních možností jedince. S tím souvisejí finanční a jiné problémy.
- Nakupování, včetně nakupování přes internet, se věnuje neúměrně času.
- Někteří tají drahé nákupy před příbuznými a širším okolím, aby se vyhnuli jejich negativní reakci.
- Nezdrženlivé nakupování pak často působí problémy ve vztazích nebo v zaměstnání.
- Nezdrženlivé nakupování může probíhat kontinuálně nebo epizodicky, např. v souvislosti s vánočními nákupy, výprodeji atd.

### Subjektivní příznaky

- Lidé s tímto problémem paradoxně nepoužívají po nákupu zboží, po kterém silně bažili.
- Typický je nutkavý charakter při nakupování a pocit, že člověk musí to či ono získat za každou cenu.
- Během nakupování se často objevuje rozechvění a někdy až vzrušení podobné sexuálnímu.
- Po proběhlém nákupu se často dostávají úzkostné nebo depresivní rozlady.
- Časté jsou i pocity viny pro nadměrné utrácení peněz.

## Souběh nezdrženlivého nakupování a jiných poruch

U části osob s uvedeným problémem se popisuje souběžný výskyt jiných duševních poruch, jako jsou poruchy nálady a úzkostné stavy (Mueller a spol., 2010). Ve 21 % až 40 % případů se popisuje souběh se zneužíváním návykových látek nebo závislostí na nich. Častý je i souběh s poruchami osobnosti, zejména s osobností obsedantně-kompulzivní (Black, 2007).

Běžnou kombinací bude také nadměrné věnování se Internetu. Postižený pak tráví hodiny studiem recenzí, porovnáváním cen, zjišťováním zkušeností spotřebitelů atd. Při tom je vystavován proudu reklam, což přirozeně jeho bažení a problémy jen zhoršuje. Podle našich zkušeností se nezdrženlivé nakupování vyskytuje často i v anamnéze patologických hráčů nebo se objeví při abstinenci od hazardu.

## Příčiny nezdrženlivého nakupování

Tento problém nemá jednu příčinu, ale vzniká jako důsledek vzájemného působení řady příčin na více rovinách. Proto ne vše, co uvádíme dále, má obecnou platnost.

**Příčiny týkající se jedince:** V literatuře se mimo jiné uvádějí psychická deprivace nebo subdeprivace v dětství, sexuální zneužívání v dětství a poruchy v sebehodnocení (nízké sebevědomí, narcisismus). Materiální hodnoty jsou na žebříčku hodnot neúměrně vysoko. Zjistilo se také, že nezdrženlivé nakupování se často objevuje po nasazení léčby pro Parkinsonovu nemoc (např. Weintraub a spol., 2010). To by ukazovalo na možnou souvislost s působením dopaminu. S jistou mírou nadsázky lze říci, že jedinec se snaží si koupit sebevědomí, pocit bezpečí a podobné hodnoty. Ty jsou ale jsou neprodejné. Nevyhnutelně se pak dostavuje frustrace, úzkost a deprese.

**Příčiny týkající se rodiny:** Sem patří rodinná tradice, přeceňování významu hmotných věcí na úkor vztahů a dalších hodnot nemateriální povahy. Zdá se, že nezdrženlivé nakupování je častější u jedinců, jejichž rodiče měli podobný problém, trpěli poruchami nálady nebo zneužívali alkohol či jiné návykové látky.

**Příčiny týkající se širší společnosti:** Lze např. uvést působení agresivní reklamy. Ta může vlastnění určitých předmětů vydávat za nutnou nebo dokonce postačující podmínku štěstí, úspěchu a respektu ze strany druhých. Výsledná frustrace pak nutí postiženého začít znovu hledat to správné zboží, s nímž bude trvale šťasten. Není snad třeba zdůrazňovat, že nic takového neexistuje. Lze předpokládat, že tento problém bude rozšířenější v společnostech, které jednostranně zdůrazňují konzumní způsob života.

## Léčba

Používá se kombinace více postupů, důraz na určitý z nich závisí na konkrétních potřebách jednotlivců. Následující přehled se do jisté míry překrývá s léčbou patologického hráčství. To je pochopitelné, protože i zde je problémem bludný kruh, kdy návykové chování vede k nezvládanému stresu a problémům v různých oblastech. Ty pak zpětně zhoršují návykové problémy.

### Poskytnutí relevantních informací

To může mít podobu poradenství i psaného návodu (Black, 2007). Úlevu přináší už i jen to, že se postižený dozví o rozšířenosti tohoto problému a o možnostech léčby.

### Zvládání rizikových duševních stavů

- Přiznat si problém a rozpoznávat bažení (craving).
- Vyhýbat se rizikovým duševním stavům nebo je zvládat (např. sebelítost, pocity viny, osamělosti, nuda, únava).
- Práce s motivací. To znamená uvědomovat si rizika návykového chování a minulé negativní zkušenosti i výhody sebeovládání. Motivačně může působit i terapeutický kontrakt, tj. dohoda mezi terapeutem, klientem a případně i příbuznými. Ta obvykle zahrnuje konkrétní kroky k překonání problému (např. Nešpor, 1987).
- Dovednosti rozhodování.
- Humor, smích, nadhled.
- Relaxační techniky k mírnění stresu, depresí a bažení.
- Používání dalších postupů které mírní bažení, např. fyzická aktivita, klidné dýchání do břicha, pozorovat myšlenky a nereagovat na ně atd. (Nešpor a Csémy, 1999).
- Změna žebříčku hodnot směrem k hodnotám méně materiálním (např. vztahy, duchovní nebo estetické hodnoty).

### Zvládání rizikových zevních podnětů

- Vyhýbání se rizikovým zevním podnětům (např. internetové aukce).
- Technická opatření, např. místo kreditní karty si opatřit debetní s nízkým limitem výběru.
- Důkladně prohlédnout svoji domácnost u udělat seznam všech nepotřebných věcí. U každé se pak rozhodnou, zda ji v budoucnu používat, prodat, darovat nebo vyhodit.
- Návčik podstatných dovedností, např. komunikace nebo navazování vztahů. Sem patří i návčik efektivního nakupování. Doporučuje se např. odložit rozhodnutí o nákupu na pozdější dobu, až pomine bažení (craving) a případně se o vhodnosti nákupu ještě poradit. Nakupovat chodit s připraveným seznamem a ten striktně dodržovat.
- Racionální přístup k finančnímu hospodaření, splácení dluhů a vyjednávání splátek.
- Organizace času, vyhýbání se nuditě i vyčerpání, plánování kvalitních volnočasových aktivit.

### Schopnost využívat pomoci druhých lidí

- Schopnost využívat psychologické nebo psychiatrické služby.
- Podle literatury je efektivní kognitivně-behaviorální terapie (KBT, např. kontrolovaná studie autorů Mueller a spol., 2008). Kognitivní restruktura je jedna z technik KBT. Dochází při ní k rozpoznávání a korigování iracionálních myšlenek a pocitů spojených s nakupováním.
- Užitečný je i návčik dovedností, např. efektivního nakupování, hospodaření s penězi a vyjednávání splátek dluhů.
- Dovednosti rozhodování.
- Techniky prevence relapsu. Při prevenci relapsu dochází k rozpoznávání rizikových činitelů. Sem patří např. únava, nuda, určitá skutečná nebo virtuální prostředí jako jsou určité internetové stránky. Recidiva se nepovažuje za náhodu, ale za proces skládající se z navazujících kroků. Tento proces lze přerušit a recidivě předejít (Witkiewitz a Marlatt, 2004). Při recidivě návykového chování se doporučuje místo pocitů viny návykové chování energicky zablokovat. Používají se zmíněné techniky, jako jsou návčik dovedností, kognitivní restruktura a zlepšení životního stylu (Larimer et al., 1999).
- V zahraničí pracují i svépomocné organizace pro lidi s tímto problémem. Založeny jsou na podobných principech jako organizace Anonymní alkoholici. Jiným typem svépomocné organizace jsou tzv. Kroužky jednoduchého života (Simplicity circles), které podporují své členy v prostém způsobu života.

- Pomáhá také využívat pomoci rodiny a přátel při nakládání s penězi, nakupování atd., čemuž lze napomáhat rodinnou terapií a dalšími postupy. Navíc příbuzní lidí s tímto problémem bývají vystaveni značnému stresu a často potřebují psychologickou pomoc i pro sebe.

Co se farmakoterapie týče, dřívější zprávy o užitečnosti antidepresiv ze skupiny SSRI se nepotvrdily. Jako příklad komplexního přístupu k tomuto problému lze uvést práci německého týmu (Mueller a spol., 2008). Tito autoři použili ve skupinovém formátu kombinaci následujících postupů: Návík zvládnání problémového chování, kognitivní restrukturační a zvládnání maladaptivních myšlenek, vytvoření zdravých návyků při nakupování a prevence relapsu. Autoři také zahrnuli obecnější témata jako zdravé sebevědomí, zvládnání stresu a řešení problémů. Účastníci studie měli k dispozici studijní materiály a dostávali domácí úkoly. Léčba sestávala z 12 sezení o délce 90 minut.

## Závěr

Nezdrženlivé nakupování není sice vysloveně zahrnuto jako diagnostická jednotka v Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN-10), ale představuje často vážný problém pro postiženého i jeho okolí. Při pomoci těmto lidem a jejich rodinám lze využívat podobné postupy jako při léčení návykových nemocí, respektive tyto postupy tvořivě přizpůsobit potřebám toho kterého jednotlivce. Je také správné vyloučit jinou duševní poruchu a, je-li přítomna, ji náležitě léčit.

## Literatura

- Benkovič J. Oniománia – chorobné nakupovanie. Sociálna prevencia 2009, 4(2):13-15.
- Black DW. Compulsive Buying Disorder: A Review of the Evidence. CNS Spectr. 2007;12(2):124-132. Citováno podle [www.cnsspectrums.com/asp/articleDetail.aspx?articleid=977](http://www.cnsspectrums.com/asp/articleDetail.aspx?articleid=977), accessed 25.6.2010.
- Larimer ME, Palmer RS, Marlatt GA. Relapse prevention. An overview of Marlatt's cognitive-behavioral model. Alcohol Res Health. 1999;23(2):151-60.
- Mueller A, Mueller U, Silbermann A, Reinecker H, Bleich S, Mitchell JE, de Zwaan M. A randomized, controlled trial of group cognitive-behavioral therapy for compulsive buying disorder: posttreatment and 6-month follow-up results. J Clin Psychiatry. 2008;69(7):1131-8.
- Mueller A, Mitchell JE, Black DW, Crosby RD, Berg K, de Zwaan M. Latent profile analysis and comorbidity in a sample of individuals with compulsive buying disorder. Psychiatry Res. 2010; 178:348-353.
- Mueller A, Mitchell JE, Crosby RD, Gefeller O, Faber RJ, Martin A, Bleich S, Glaesmer H, Exner C, de Zwaan M. Estimated prevalence of compulsive buying in Germany and its association with sociodemographic characteristics and depressive symptoms. Psychiatry Res. 2010 May 20. [Epub ahead of print].
- Nešpor K. Psaný kontrakt v léčbě závislosti na alkoholu. Protialk. Obzor 1987; , 22:161-165.
- Nešpor, K., Csémy, L., Pernicová, H.: Zásady efektivní primární prevence. Sportpropag pro MŠMT, Praha 1999; 39.
- Weintraub D, Koester J, Potenza MN, Siderowf AD, Stacy M, Voon V, Whetteckey J, Wunderlich GR, Lang AE. Impulse control disorders in Parkinson disease: a cross-sectional study of 3090 patients. Arch Neurol. 2010; 67(5):589-95.
- Witkiewitz K, Marlatt GA. Relapse prevention for alcohol and drug problems: that was Zen, this is Tao. Am Psychol. 2004;59(4):224-35.

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.  
[www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu)  
 Psychiatrická léčebna Bohnice  
 Odd. léčby závislostí – muži  
 181 02 Praha 8