

- شنبه ۶ اردیبهشت ۱۴۰۴**
- سال هفدهم** - **شماره ۳۱۰۷**

گروه خانوادہ - ملیکا قانعی؛ در عصر مدرن، خرید کردن دگرگون و به پدیده‌ای پیچیده با ابعاد روان‌شناختی عمیق تبدیل شده؛ آنچه زمانی صرفاً فعالیتی کاربردی برای تأمین مایحتاج زندگی بود، امروز در بسیاری موارد ابزاری است برای تنظیم هیجان، خودابرازی و حتی هویت‌یابی. این تحول، مفهوم جدیدی به نام خریددرمانی را در ادبیات روان‌شناسی مطرح کرده که در مرز بین رفتار عادی و آسیب‌شناختی در نوسان است.

خریددرمانی در شکل متعادل و آگاهانه خود، می‌تواند سازوکاری موقت برای کاهش تنش و بهبود خلق باشد. بسیاری‌ازما ممکن است پس از روزی سخت و پراسترس، با خریدی کوچک حال خود را بهتر کنیم‌اما زمانی‌که این رفتاراز حالت ارادی وکنترل‌شده خارج شود، به اختلالی روانی تبدیل می‌شود که در طبقه‌بندی‌های تشخیصی تحت عنوان اختلال خرید اجباری یااعتیادبه خریدشناخته می‌شود.

اختلال خرید اجباری، الگویی رفتاری است که با ویژگی‌هایی چون تکانه‌های غیرقابل مقاومت برای خرید، احساس اجبار درونی برای انجام خریدهای مکرر، از دست دادن کنترل بر میزان و دفعات خرید، تجربه آرامش موقت هنگام خرید، احساس گناه، شرم و پشیمانی پس از خرید، پیامدهای منفی قابل توجه در حوزه‌های مالی، شغلی و روابط بین فردی، شناخته شده است. این اختلال درواقع نوعی اعتیاد رفتاری محسوب می‌شود که سازوکارهای مغزی مشابه با اعتیاد به مواد دارد. مطالعات تصویربرداری عصبی نشان داده‌اند که هنگام خرید اجباری، همان مدارهای پاداش در مغز فعال می‌شوند که در سایر انواع اعتیاد فعال هستند.

عوامل متعددی در شکل‌گیری این اختلال نقش دارند که می‌توان به عوامل زیستی که شامل تفاوت‌های ساختاری در مناطق تصمیم‌گیری و کنترل تکانه در مغز است، عوامل روان‌شناختی

سپهرغرب، گروه خانواده – ملیکا قانعی؛ در عصر مدرن، خرید کردن دگرگون و به پدیده‌ای پیچیده با ابعاد روان‌شناختی عمیق تبدیل شده؛ آنچه زمانی صرفاً فعالیتی کاربردی برای تأمین مایحتاج زندگی بود، امروز در بسیاری موارد ابزاری است برای تنظیم هیجان، خودابرازی و حتی هویت‌یابی. این تحول، مفهوم جدیدی به نام خریددرمانی را در ادبیات روان‌شناسی مطرح کرده که در مرز بین رفتار عادی و آسیب‌شناختی در نوسان است.

خریددرمانی در شکل متعادل و آگاهانه خود، می‌تواند سازوکاری موقت برای کاهش تنش و بهبود خلق باشد. بسیاری‌ازما ممکن است پس از روزی سخت و پراسترس، با خریدی کوچک حال خود را بهتر کنیم‌اما زمانی‌که این رفتاراز حالت ارادی وکنترل‌شده خارج شود، به اختلالی روانی تبدیل می‌شود که در طبقه‌بندی‌های تشخیصی تحت عنوان اختلال خرید اجباری یااعتیادبه خریدشناخته می‌شود.

اختلال خرید اجباری، الگویی رفتاری است که با ویژگی‌هایی چون تکانه‌های غیرقابل مقاومت برای خرید، احساس اجبار درونی برای انجام خریدهای مکرر، از دست دادن کنترل بر میزان و دفعات خرید، تجربه آرامش موقت هنگام خرید، احساس گناه، شرم و پشیمانی پس از خرید، پیامدهای منفی قابل توجه در حوزه‌های مالی، شغلی و روابط بین فردی، شناخته شده است. این اختلال درواقع نوعی اعتیاد رفتاری محسوب می‌شود که سازوکارهای مغزی مشابه با اعتیاد به مواد دارد. مطالعات تصویربرداری عصبی نشان داده‌اند که هنگام خرید اجباری، همان مدارهای پاداش در مغز فعال می‌شوند که در سایر انواع اعتیاد فعال هستند.

عوامل متعددی در شکل‌گیری این اختلال نقش دارند که می‌توان به عوامل زیستی که شامل تفاوت‌های ساختاری در مناطق تصمیم‌گیری و کنترل تکانه در مغز است، عوامل روان‌شناختی

فرهنگ کجای سبد خانوار قرار دارد؟

سپهرغرب، گروه خانواده؛ برای اهالی فرهنگ همواره این سؤال مطرح است که مردم چقدر برای فرهنگ هزینه می‌کنند؟ پاسخ این سؤال از جهات مختلف اهمیت دارد. به‌عنوان مثال به ما می‌گوید که فرهنگ چقدر درزندگی مردم پررنگ است یاافراد جامعه چقدرزیست فرهنگی دارند؛چراکه فرهنگ در بسیاری موارد باکالا

مانند شخصیت‌های تکانش‌گر، کمبود مهارت‌های تنظیم هیجان، عوامل اجتماعی– فرهنگی که شامل جامعه مصرف‌گرا و تبلیغات گسترده و عوامل موقعیتی مانند استرس‌های زندگی و در دسترس بودن امکانات خرید، اشاره کرد.

درمان این اختلال نیازمند رویکردی چندوجهی است که معمولاً می‌توان روان درمانی (به‌ویژه شناخت‌درمانی رفتاری)، در برخی موارد دارودرمانی، آموزش مدیریت‌مالی‌وتوسعه مهارت‌های جایگزین برای تنظیم هیجان را در نظر گرفت.

در دنیای دیجیتال امروز، دسترسی آسان به خرید برخط و تبلیغات هدفمند، چالش‌های جدیدی در مدیریت این اختلال ایجاد کرده. شبکه‌های اجتماعی با نمایش مداوم کالاها و ایجاد حس مقایسه اجتماعی، به‌طور ویژه‌ای می‌توانند محرک خریدهای اجباری باشند. درک این اختلال و تمایز قائل شدن بین خریددرمانی معمولی و خرید اجباری بیمارگونه، گام نخست در جهت کمک به افراد مبتلا و پیشگیری از عواقب جدی مالی و روانی آن است.

این افراد به بهانه تأمین نیازهای اولیه خود دست به خرید می‌زنند اما این نوع خرید راهی برای مقابله با هیجانات منفی، کاهش استرس و حتی پر کردن خلأهای عاطفی محسوب می‌شود که در حد متعادل می‌تواند موقتاً حال فرد را بهبود بخشد اما زمانی‌که این اقدام به رفتاری تکرار‌شونده، اجبارگونه و غیرقابل کنترل تبدیل شود؛ اختلال خرید اجباری، با ویژگی‌هایی مانند وسوسه‌های شدید، خریدهای بی‌اختیار، احساس گناه پس از خرید و پیامدهای منفی مالی و اجتماعی همراه است. این رفتار نه‌تنها زندگی فردی و حرفه‌ای افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات عمیق‌تر روانی مانند افسردگی، اضطراب یا اختلالات کنترل تکانه باشد. در گفت‌وگو با روانپزشک کودک و نوجوان و استادیار دانشگاه علوم پزشکی گیلان، به بررسی

خانواده

خریددرمانی مترادف اعتیاد بدون مواد

علل، نشانه‌ها و راهکارهای درمانی این اختلال

پرداخته و تأثیر عوامل محیطی مانند فضای مجازی و تبلیغات را بر تشدید این رفتار تحلیل کردیم که در ادامه می‌خوانید؛

دکتر مریم زوار موسوی، با بیان اینکه در دنیای امروز خرید کردن صرفاً تأمین یک نیاز نیست، بلکه گاهی ابزاری برای تنظیم هیجانات است، اظهار کرد: اصطلاح خریددرمانی به رفتار موقتی و آگاهانه‌ای اشاره دارد که فرد برای تنظیم یا بهبود هیجاناتش از آن استفاده می‌کند.

وی افزود: ممکن است برای همه ما پیش آمده باشد که در مواجهه با هیجانات منفی، مانند خستگی پس از یک روز سخت یا استرس، با خرید کردن حال بهتری پیدا کنیم.

وی با بیان اینکه خریددرمانی یک رفتار همیشگی نیست، بلکه گاه‌به‌گاه و محدود خرید می‌کنیم، ممکن است احساس رضایت و با بیان اینکه خریددرمانی یک رفتار همیشگی نیست، بلکه گاه‌به‌گاه و محدود خرید می‌کنیم، ممکن است احساس رضایت کوتاه‌مدتی داشته باشیم، بدون آنکه تبعات منفی قابل توجهی تجربه کنیم.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی گیلان، با ابراز اینکه اما گاهی فرد تحت تأثیر تکانه‌های غیرقابل کنترل، به‌صورت مکرر و بدون کنترل، خرید کرده و تنها یک لذت موقت و کاهش تنش‌های روانی مانند خشم یا اضطراب را تجربه می‌کند گفت؛ با وجود آگاهی از پیامدهای منفی، فرد قادر به کنترل خود نیست و حتی ممکن است پنهان‌کاری کند. این رفتار می‌تواند به اختلال عملکرد بینجامد و با خریددرمانی معمولی متفاوت است.

دکتر زوار موسوی با اشاره به شیوع بیشتر خرید اجباری در زنان که معمولاً از اواخر نوجوانی یا اوایل بزرگسالی اتفاق می‌افتد، تأکید کرد: در مواجهه با چنین افرادی، باید سایر اختلالات روانپزشکی مانند وسواس یا اختلال دوقطبی را نیز بررسی کرد، زیرا ممکن است خریدهای مکرر،

نشانه‌ها و راهکارهای درمانی این اختلال

پرداخته و تأثیر عوامل محیطی مانند فضای مجازی و تبلیغات را بر تشدید این رفتار تحلیل کردیم که در ادامه می‌خوانید؛

دکتر مریم زوار موسوی، با بیان اینکه در دنیای امروز خرید کردن صرفاً تأمین یک نیاز نیست، بلکه گاهی ابزاری برای تنظیم هیجانات است، اظهار کرد: اصطلاح خریددرمانی به رفتار موقتی و آگاهانه‌ای اشاره دارد که فرد برای بهبود هیجاناتش از آن استفاده می‌کند.

وی با اشاره به این پرسش که آیا خریددرمانی نوعی اعتیاد است؟ توضیح داد: بله این رفتار شباهت زیادی به چرخه اعتیاد داشته و رفتارهایی چون اشتیاق شدید، احساس نیاز فوری، لذت موقت و سپس پشیمانی را به‌دنبال دارد.

این روانپزشک با بیان اینکه تحقیقات تصویربرداری مغز نیز نشان داده‌اند که مناطق فعال‌شده در مغز افراد مبتلا به خریددرمانی، مشابه اعتیاد به مواد است گفت: این افراد، باوجود آگاهی از پیامدهای منفی مالی، اجتماعی یا عاطفی، قادر به توقف نیستند و حتی ممکن است میزان یا دفعات خرید را افزایش دهند.

زوار موسوی درباره درمان این اختلال گفت: می‌توان از ترکیبی از روان‌درمانی (مانند شناخت‌درمانی رفتاری) و در صورت لزوم دارودرمانی بهره برد. همچنین راهکارهای ساده‌ای مانند برنامه‌ریزی برای خرید، محدودیت مالی و زمانی، همراهی فرد دیگر در خرید، و جایگزینی روش‌های لذت‌بخش دیگر (مثل ورزش یا موسیقی) می‌تواند مؤثر باشد.

وی با بیان اینکه مقایسه اجتماعی و کمبود اعتمادبه‌نفس نیزمی‌تواندآفرادرابه‌سمت خریدهای غیرضروری سوق دهد تأکید کرد: فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام و تیک‌تاک، با نمایش هدفمندکالاها و تبلیغات تخفیف‌دار، محرک قدرتمندی برای خریدهای تکانشی هستند. این استادیار دانشگاه در توضیح تفاوت خریددرمانی و خرید اجباری گفت: خریددرمانی

اگر گهگاه، آگاهانه و بدون پیامدهای منفی باشد، اختلال محسوب نمی‌شود؛ اما اگر تکرار‌شونده، همراه با اجبار و اختلال عملکرد باشد، نیاز به ارزیابی و درمان تخصصی دارد.

زوار موسوی، مدیریت زمانی خرید و مدیریت منابع مالی را یکی دیگر از راهکارهای کمک به بهبود این اختلال عنوان کرد و گفت: همچنین می‌توان در هنگام خرید فرد را همراهی کرد تا بر خریدهای وی نظارت داشت.

وی با اشاره به اینکه این افراد می‌توانند از فعالیت‌های دیگری چون ورزش، موسیقی، کارهای هنری برای بهبود این اختلال کمک بگیرند خاطرنشان کرد: فعالیت‌هایی که باعث لذت موقت می‌شوند را می‌توان جایگزین این اختلال کرد تا به‌مرور بهبودی حاصل شود.

اختلال خرید اجباری در عصر دیجیتال، با چالش‌های بی‌سابقه‌ای روبه‌رو شده. فضای مجازی و گوشی‌های هوشمند، با فراهم آوردن دسترسی بی‌وقفه به فروشگاه‌های برخط و بمباران تبلیغات هدفمند، به عامل تشدیدکننده قدرتمندی برای این اختلال تبدیل شده‌اند. سکوهایی مانند اینستاگرام، تیک‌تاک و فروشگاه‌های اینترتنی، با الگوریتم‌های هوشمند خود، دائماً محرک‌های خرید را به کاربران عرضه می‌کنند و کنترل تکانه‌ها را دشوارتر می‌سازند.

برای مقابله با این چالش، راهکارهای عملی مثل مدیریت هوشمندانه فضای مجازی همچون محدود کردن زمان استفاده از نرم‌افزارهای خرید و شبکه‌های اجتماعی، غیرفعال کردن اعلان‌های تبلیغاتی و استفاده از ابزارهای کنترل والدین برای محدودسازی دسترسی را می‌توان پیشنهاد کرد.

همچنین حذف اطلاعات ذخیره‌شده پرداخت از دستگاه‌ها، تنظیم زمان‌سنج برای بازدید از تارنمای خرید و نصب نرم‌افزارهای مسدودکننده تارنماهای فروش ازجمله راهکارهای فنی برای

سرگرمی، سینما و تئاتر و… صرف می‌کنند.

در سال ۱۴۰۲ سهم مد و پوشاک بااختلاف زیادازدیگر کالاها وخدمات فرهنگی درمصرف فرهنگی ایرانیان بیشتر بوده است. درحالی مجموع هزینه‌کرد فرهنگی خانوار برای مد و پوشاک در این سال ۱۹۸همت بوده است که در رتبه بعد، این عدد برای خدمات و محصولات زیبایی ۶۷ همت بوده است. مجموع هزینه‌کرد برای همه دسته‌ها غیر از مد، پوشاک و زیبایی با ۱۴۶ همت، کمتر از مجموع هزینه‌کرد برای این دو دسته با ۲۶۵ همت است.

V

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور

روزنامه صبح خیز کشور