نصائح لتتخلصي من إدمان التسوق



◄نقدّم لكي النصائح التالية:

1- إنّ الخطوة الأولى لعلاج إدمانك على التسوق هو اعترافك وإقرارك لمن حولك بإصابتك بهذا الهوس وأنّك بحاجة للتغيير للحدّ ِ من ذلك.

2- لا تضعي بطاقة الائتمان في حقيبتك عند خروجك للتسوق، وقومي بشراء ما تحتاجين إليه نقداً، لأنّ ذلك سيشعرك بقيمة ما تنفقين، ويقلل من رغبتك في الشراء.

3- لا تذهبي وحدكِ للتسوق بل اصطحبي معك إحدى صديقاتكِ، أو أخواتكِ، أو والدتكِ، لأنّ الشعور بالوحدة أثناء التسوق يزيد من الرغبة في الإسراف.

4- عندما تشعرين بالملل والرغبة بالخروج عليكِ اللجوء لزيارة إحدى الصديقات أو القريبات وقومي معهن بزيارة أحد المراكز التجميلية، أو أحد المطاعم، لأنّ الدافع للتسوق هو الملل والفراغ.

5- عليكِ الحذر عند مشاهدة وسائل الإعلام التي تروّج للمنتجات بطريقة مغرية تحثّك على الشراء.

6- حاولي ملء وقتكِ مع الأسرة، لأنّ ذلك يحدّ من الفراغ الذي يدفع بكِ إلى هوس التسوق.

7- تجنبي لقاء الأهل والأصدقاء في المجتمعات التجارية.

8- عليكِ الحذر من كلمة (خصم) وكلمة (اربحي جائزة) التي ستقودك إلى شراء ما لستِ بحاجة له.

9- ابتعدي عن التقليد الأعمى للشهيرات، فهن شخصياً يعانين من هوس التسوق.

10- إذا لم تنجح معكِ أي محاولة لترك هوس التسوق فعليكِ مراجعة طبيب نفسي يساعدكِ في ذلك.►