

מאמר בנושא קנייות כפייתיות
התופעה ודרכי טיפול
מאת: פנינה אלדר ואורית אופיר אלדר

בשנת 1980 הגדירה האקדמיה האמריקאית של הפסיכיאטריה את ההתנהגות הכפייתית בקטגוריה "**הפרעות שליטה על הדחפים**", מדובר בכישלון כרוני מתקדם לעמוד בפני דחפי הקנייה ושיגעון לביזבוזים נישנים וחוזרים. כאשר מתחילים לקנות מאבדים את יכולת המחשבה והשליטה. חוסר ריכוז וריסון. כמו כן, חוסר יכול להפסיק את המעשה. הקונה הכפייתי: אימפולסיבי, לא חושב. קונה כמעט כל דבר בלי אבחנה, בלי צורך, רק כדי לספק את דחף הקנייה שלא ניתן לשליטה. התוצאה של הקנייות הכפייתיות היא נפשית, גופנית, כלכלית ומשפחתית.

- תלות פיזית באנדרנלין. – חומר המופרש בעת הקנייה.
- תלות נפשית – קנייה במצבי דיכאון, לחץ דימוי עצמי נמוך, חוסר סיפוק.
- בדידות – נטישה, פרידה, צורך בפיצוי. בילוי חברתי.
- שקרים – לגבי בילוי הזמן, והוצאות כספיות גבוהות.
- סודות - הסתרת המוצרים הנרכשים/המעטה בערך הקנייה.
- חרדות מפני הבנקים, בן-הזוג שיעלה על הביזבוזים.
- חוסר-אמון בבני-הזוג – הידרדרות היחסים במשפחה.
- רדיפה אחרי הכסף – איך להשיג כסף לשלם את החובות.
- פגיעה במשפחה: ברמה הנפשית הזנחה של בן-הזוג, הילדים. בריחה מהבית, מהתמודדות ולעתים אף גירושין.
- פגיעה באדם עצמו - חוסר שקט, התפרצויות זעם בלתי נשלטות ועל פי רוב חרדות וחוסר שינה. מוטרדות מתמדת וירידה בתיפקוד בעבודה ובבית.

ברגע שסימני היכר אלה מתמשכים, על פי רוב האמת יוצאת לאור, על ידי קריאה מהבנק על אוברדרפט מוגזם או נושים המבקשים את כספם. ואז המתמכר על פי רוב נאלץ להודות ולספר על ההתמכרות. בשלב זה מבקש סיוע ועזרה ויחד עם בני המשפחה מגיע לקבלת טיפול מקצועי.

תהליך ההתמכרות לקניות:

גיל התחלת ההתמכרות – 14-15

הנטייה להתמכר נובעת על פי רוב מבעיות נפשיות וחסכים ריגשיים. יחסים בעייתיים עם ההורים בגיל ההתבגרות. חוסר התאמה חברתית, הצורך למרוד, להיות שונה לשפר את הגורל שלי. דימוי עצמי נמוך.

אחת הסיבות העיקריות לקנייה כפייתית בגילאי העשרה היא התחרות והרצון להיות "IN" – על פי צו האופנה. הדבר בא לידי ביטוי בהופעה יומיומית של בגדים ואביזרי אופנה נילונים חדשים, קנייה של מותגים, המעוררים על פי רוב התפעלות מהסביבה ומהחברים. מטרתם של הקונים ל"הראות", לעורר תשומת לב ולעתים אף קינאה. גברים שמכורים לקניות יקנו על פי רוב בגדים, מכשירי חשמל ו/או אוספים נדירים.

תופעה זו מוכרת ועל פי רוב חולפת לאחר גיל 20. לחלק מהאנשים היא ממשיכה והופכת להיות בעייתית וכפייתית לאורך השנים.

כל זמנו של המתמכר מוקדש למראה החיצוני ולא למראה או ההרגשה הפנימית. כל עיסוקו הוא במראה החיצוני ועקב כך אינו מפתח תכנים אינטלקטואליים ורוחניים. העיסוק היומיומי והטורדני של: "מה אלבש היום? מתי אלך לספרית לעשות צבע וציפורניים?" טיפוח הגוף והיופי החיצוני והתעלמות ממערכות היחסים עם עצמם ועם הסביבה. לרוב נמצא נשים יפות ומטופחות מבחוץ אך אינן מאושרות ועצובות מבפנים. וגברים מרשימים באביזרי אופנה מהודרים או מכשירי חשמל חדישים, אך אינם מאושרים בחלקם.

תופעה זו של קניות כפייתיות מתרחבת ומתפתחת עם השני וההתמכרות הופכת להתנכרות, התנכרות המתמכר לעצמו לגופו לנפש שלו ולסביבה שלו. הקונה הכפייתי פוגע בכל מערכות החיים שלו וכל זאת מתוך אותה תפיסה של המתמכר לספק את הדחף כאן ועכשיו!

בשלבם מתקדמים של ההתמכרות המתמכר אינו מודע לסביבה ולצרכים שלה, הוא רואה את עצמו בלבד במרכז העולם, וצרכיו קודמים לכל, זה יבוא לידי ביטוי בהזנחה של המשפחה ואו מקום העבודה, חוסר אחריות, חוסר ריכוז, שקרים והסתרות.

עד הרגע של הפיצוץ שבו או אחד מבני המשפחה או הקונה עצמו יבין כי ישנה בעיה ועליו לקחת אחריות ולטפל בעצמו.

פרופיל הקונה הכפייתי:

הממוצע הגילאי הוא 35. (כ- 15 שנים של קנייה כפייתית).

90% ילידי הארץ, דור שני או שלישי.

10% שונים

רמה כלכלית בינונית ומעלה.

50% מהפונים רווקים.

20% גרושים.

30% נשואים.

70% סיימו תיכון

30% אקדמאיים

80% שכירים

20% עצמאים.

90% מהפונים עובדים

10% לא עובדים.

החשיפה הרחבה היום בתקשורת והפירסום האגרסיבי מעודדים את הקונה החברתי לרכוש מוצרים לא הכרחיים.

הציבור נגרר אחרי סטטוס חברתי, בתוך חברה שהיא תחרותית הישגית וחומרנית ומוצא עצמו קונה לא ע"פ צורך אלא ע"פ מותגים, דבר הגורר לבזבזנות ולעתים במקרים של כפייתיות לאיבוד החסכונות, הרכוש, הכבוד העצמי ואף להסתבכות בפליליים. וכמובן המצב הנפשי הקשה אליו נקלעים – חוסר יכולת לתפקד בעולם החיצוני, "לעמוד בתחרות" מביאים לאיבוד שליטה, דיכאון ואף לנסינות אובדניים.

הטיפול במתמכרים לקניות על פי מכון אלדר.

מכון אלדר החל לטפל בתופעה של קניות כפייתיות בשנת 1990 ומאז טיפל בעשרות משפחות שפנו אליו. תופעה זו נחשפה על ידי הגב' פנינה אלדר אשר פיתחה שיטות טיפוליות ושיקומיות בתחום ההתנהגות הכפייתית. הטיפול מתמקד בגמילה ושיקום הפרט בכל מערכות החיים: משפחה, עבודה לימודים וחיי חברה. שיקום מערכות היחסים עם בני הזוג ומתן כלים ואלטרנטיבות להתמודדות עם הבעיה ומציאת אפיקי חיים חדשים וקונסטרוקטיביים. מהנסיון שהצטבר בעולם אנו מגיעים למסקנה שאין שיטת טיפול אחת ויחידה לטיפול במתמכרים בכלל ובקונים כפייתיים בפרט.

מכון אלדר משלב מספר גישות טיפוליות על מנת להשיג את התוצאות הטובות ביותר. **הגישה ההתנהגותית** – קוגניטיבית. שינוי ההתנהגות ע"י חשיבה, קבלת אחריות ושליטה על הדחף לקנות. **הגישה הקיומית** – מעמידה את האדם במציאות של "כאן ועכשיו". מעודדת נטילת אחריות על גורלו ופיתוח הפוטנציאל הקיים בו. **הגישה המערכתית** – רואה את האדם כחלק ממערכת חברתית ומשפחתית מעודדת שיתוף פעולה של המשפחה בתהליך השיקומי. **הגישה ההוליסטית** – רואה את האדם כמכלול גוף נפש ורוח, מעודדת פיתוח של החלקים הרוחניים, על ידי בנייה של מחשבה חיובית ויצירת באמצעות טכניקות של דמיון מודרך וטיפול הילינג לאיזון.

שלבי הטיפול

התוכנית הטיפולית היא אינדוידואלית ונקבעת על פי מצבו של כל מטופל בהתאם למצבו הנפשי והפיסי. באופן אישי לאחר איבחון. **איבחון** – פגישת איבחון למדידת דרגת ההתמכרות ובנייה של תוכנית טיפולית. **גמילה פיסית** – פרידה פיסית ונפשית ממושא ההתמכרות. שילוב של טיפולים הוליסטיים בשלב זה להרגעה ואיזון. חיזוק הגוף הפיסי ועידוד הריפוי הפנימי. **טיפול אישי** – פגישות של אחת לשבוע (או יותר בהתאם לצורך) הכוללות שיחה אישית עם עובד מקצועי, המתלווה למטופל לכל שלבי הטיפול. השיחות משלבות גם טיפולים אלטרנטיביים כגון: מדיטציות, טיפולי הילינג דמיון מודרך וחשיבה חיובית.

טיפול קבוצתי – כולל מפגש אחת לשבוע של קבוצת נגמלים עם מנחה מקצועי. במפגש זה מעלים נושאים לדין לומדים לפתח תיקשורת והקשבה בינאישית, יצירת מערכות יחסים תוך כבוד הדדי וסובלנות, איך להתמודד עם מצבי לחץ .

טיפול זוגי משפחתי – החזרת האמון בתוך הקן המשפחתי. שיחות יחד עם בני הזוג לליבון קונפליקטים, יצירת מערכת של אמון והקשבה ובנייה של תקשורת מפרה בין בני הבית.

10 שאלות לאבחון עצמי – בנושא קניות כפייתיות

שבי והקשיבי פנימה ועני בכנות על השאלות.

- 1) כמה פעמים את נוהגת לצאת ל"מסע" קניות?
 - א. פעם בשבוע או יותר
 - ב. פעם בחודש
 - ג. פעם ב-3 חודשים ויותר
- 2) האם את יוצאת ל"מסע" קניות בעקבות משבר כגון: אהבה נכזבת, פיטורין מהעבודה, מצב רוח ירוד? דיכאון? **כן/לא**
- 3) האם את יוצאת ל"מסע" קניות כאשר את מרגישה צורך לפצות את עצמך? **כן/לא**
- 4) האם קורה שאת נכנסת לחנות בכוונתך לקנות זוג מכנסיים, את מוצאת את עצמך קונה שלושה זוגות או יותר? **כן/לא**
- 5) האם את נוהגת לערוך קניות מופרזות בתקופת מבצעים? **כן/לא**
- 5) האם את יוצאת מהעבודה, או מאחרת לפגישות כדי לעשות קניות? **כן/לא**
- 6) האם את משתמשת/לובשת בכל הדברים שאת קונה? או שהם נשארים חדשים עם התיות ומונחים בארון? **כן/לא**
- 7) האם במהלך "מסע קניות" את מרגישה שאת עושה "חטא" מעשה אסור" ויש לך רגשי חרטה? **כן/לא**
- 8) האם יש לך נטייה לבזבז כל שקל שיש לך בכיס הכסף בורח לך מהידיים? **כן/לא**
- 9) האם את נכנסת באופן קבוע לחובות, לא מצליחה "לגמור את החודש"? **כן/לא**
- 10) האם את מנהלת ויכוחים עם בן/בת זוג בנושאים כספיים? **כן/לא**

השאלון כתוב בלשון נקבה אך כמובן מתאים גם לגברים .
אם ענית בחיוב על 3 או יותר מהשאלות הללו כדאי שתפני לייעוץ מקצועי.

מכון אלדר

טל- 03-9229767 / 0528477900