

Atsako psichologė Edita Radzevičiūtė

Kartais savo gyvenime labai dažnas iš mūsų atsiduriame tokioje situacijoje, kur be profesionalios pagalbos sunku sau padėti. Panašu, kad jūs kalbate apie priklausomybę nuo pirkimo. Tai yra vienas iš žmogaus išmoktų nenaudingų būdų tvarkytis su stresu ir nerimu. Jums būtų naudinga išmokti atpažinti, kas kelia nerimą ir stresą bei atrasti kitų būdų, kaip tai įveikti sau nekenkiant. Tai gali būti sportas, pasivaikščiojimas, muzika, kvėpavimo ir relaksacijos pratimai, darbas su savo mintimis ir įsitikinimais. Taip pat jums naudinga būtų praktinė jūsų artimųjų pagalba bei emocinis palaikymas. Kol išmoksite atsipalaiduoti ir įveikti nerimą naudingais būdais jums gali būti naudinga susitvarkyti savo pajamas taip, kad jūs pati negalėtumėte lengvai prie jų prieiti ir jūsų pajamos būtų ribotos. Taip pat, kai jums kyla noras pirkti, naudinga būtų su kažkuo pasikalbėti. Dažni priklausomybių palydovai yra kaltės, gėdos ir baimės jausmai. Svarbu, kad jūs ir jūsų artimieji neikvotumėt energijos save kaltinti, gėdinti ir smerkti, bet nukreiptumėt ją į pagalbą sau ir palaikymą. Priklausomybės įpročių atsisakyti užtrunka laiko ir pastangų, tačiau tai yra įmanoma. Skolos gali būti viena iš šios priklausomybės pasekmių, kas gali stumti į nesibaigiantį priklausomybės ciklą kaip niekur nedingstantis stresorius. Svarbu nelikti vienam su baiminančiomis skolomis, bet ieškoti pagalbos. Kaip ir kiekviena priklausomybė, tai gali turėti negatyvias pasekmes jūsų santykiams su artimiausiais žmonėmis bei vaikų ugdymui.

Psichologo pagalba jums galėtų būti naudinga. Norėčiau padrašinti jus ieškoti pagalbos nedelsiant. Psichologų telefonų numerius galite rasti "Bitės" svetainėje. Taip pat pridėdu keletą naudingų interneto nuorodų.

[http://start2stop.co.uk/start\\_treatment\\_shopping.html](http://start2stop.co.uk/start_treatment_shopping.html)

<http://www.rehab-recovery.co.uk/how-we-work/help.html>

<http://www.stepchange.org/Howwecanhelpyou/Debtadvice.aspx>

<https://www.gov.uk/options-for-paying-off-your-debts/overview>

<http://www.nhs.uk/Conditions/stress-anxiety-depression/Pages/reduce-stress.aspx>

[http://www.helpguide.org/mental/stress\\_management\\_relief\\_coping.htm](http://www.helpguide.org/mental/stress_management_relief_coping.htm)