

LA STAMPA – 28 novembre 2019

LA STAMPA

Black Friday in arrivo? Attenzione allo “shopping compulsivo”, 5 segnali per riconoscere il problema



Chi ne è affetto prova l'impulso irrefrenabile all'acquisto, una tensione crescente, alleviata solo comprando, finalizzata al piacere e alla gratificazione. Disturbo sottovalutato: a soffrirne è il 6% della popolazione

La «febbre da shopping» sta per raggiungere il suo apice. Sono settimane che viene covata ma oggi, alla vigilia del tanto atteso Black Friday, è pronta per esplodere. Negozi e siti di e-commerce verranno presi d'assalto, in molti casi letteralmente, perché tutti vogliono approfittare degli sconti. Per molti sarà un giorno folle, niente di più. Per qualcuno sarà addirittura catartico, considerati i noti benefici dello shopping. Ma per altri il Black Friday sarà davvero «un venerdì nero», un giorno in cui sarà difficile tenere a bada la tendenza ad acquistare compulsivamente. A esserne preoccupati sono psicologi e psichiatri, che al problema hanno dato un nome preciso «dipendenza da shopping» o «shopping compulsivo».

LA VOGLIA DI COMPRARE PUO' NASCONDERE UN VERA E PROPRIA DIPENDENZA

«Studi scientifici hanno provato l'utilità dello shopping segnalando tra i benefici riconosciuti l'esercizio fisico, la riduzione dello stress e dell'ansia e l'aumento del buon umore», spiega Eleonora Iacobelli, psicologa, presidente dell'Associazione Europea Disturbo da Attacchi di Panico (Eurodap).

«Tuttavia, è necessario prestare attenzione perché dagli effetti positivi alla patologia il passo è molto breve. E' infatti quasi impossibile segnare un confine netto tra ciò che possiamo definire come acquisto normale, esigenza o piccolo sfizio e i fenomeni di acquisto compulsivo, definiti consumopatie», aggiunge. La voglia di comprare può quindi nascondere una vera e propria dipendenza dagli acquisti, che rientra nella categoria diagnostica dei Disturbi Ossessivo-Compulsivi del DSM, la «bibbia» degli psichiatri.

LO SHOPPING COMPULSIVO E' UN PROBLEMA CHE RIGUARDA IL 6% DEGLI ITALIANI

«Per queste persone, il Black Friday è un giorno complicato», avvisa Stefano Lagona, psicologo e psicoterapeuta specializzato nel trattamento delle tossicodipendenze e delle nuove dipendenze. Un tema su cui, secondo l'esperto, è importante sensibilizzare anche i professionisti della sanità. E in questa direzione va il corso promosso da Consulcesi Club dal titolo «Le nuove dipendenze: Internet ed il gioco d'azzardo patologico» proprio a cura di Stefano Lagona. Lo shopping compulsivo causa problemi significativi quali stress, compromissioni nella sfera relazionale e lavorativa, distruzione familiare e coniugale, gravi problemi finanziari. Chi ne è affetto, prova l'impulso irrefrenabile e immediato all'acquisto, una tensione crescente, alleviata solo comprando, finalizzata al piacere e alla gratificazione. Prima del comportamento compulsivo è frequente la presenza di stati d'ira, frustrazione, tristezza e solitudine che vengono sostituiti da una sensazione di onnipotenza ed euforia durante l'acquisto. Un problema ampiamente sottovalutato, anche se a soffrirne sarebbe il 6% della popolazione, una cifra in costante crescita anche in Italia.

LISTE DELLA SPESA E USO DEI CONTANTI, CONSIGLI PER GESTIRE IL BLACK FRIDAY

Per non cadere nella trappola dello shopping compulsivo, è possibile seguire qualche semplice consiglio. Specialmente domani nel giorno del Black Friday. Iacobelli suggerisce ad esempio di «fare un elenco di ciò che è essenziale» per evitare di eccedere con il superfluo.

«Andare a fare shopping con una persona che dissuada da spese inutili», secondo l'esperta, potrebbe essere un'ottima strategia per gestire l'impulso all'acquisto. Altro trucchetto è quello di «pagare gli acquisti in contanti, per avere miglior consapevolezza della spesa effettuata», dice Iacobelli.

«Il congelamento delle risorse può aiutare a limitare gli acquisti», aggiunge. Infine l'esperta raccomanda di «valutare bene gli acquisti, facendo vari giri, selezionando solo oggetti il cui prezzo rientri nel nostro budget», conclude. Quando però la dipendenza da shopping è una patologia conclamata bisogna rivolgersi subito a uno specialista. Ci sono 5 indicazioni di base utili ad accendere una spia d'allarme che potrebbe prevedere l'intervento di uno specialista. Secondo Lagona, il primo segnale è quando l'impulso a comprare è vissuto come irresistibile e insensato, non coerente con i reali bisogni o desideri.

Il secondo sintomo si ha quando l'impulso e l'atto del comprare causano stress marcato e ansia incontrollabile seguiti da un alternarsi di sentimenti di tristezza ed euforia. Altra indicazione è quando «gli acquisti interferiscono significativamente con il funzionamento sociale e lavorativo o determinano problemi finanziari», spiega Lagona.

Infine, altre due «spie» di un disturbo compulsivo sono gli acquisti continuativi al di sopra delle proprie possibilità e gli acquisti che consistono in oggetti spesso inutili, o di cui non si ha bisogno, per un periodo di tempo prolungato.