



ONIOMANÍA - Las compras compulsivas e Internet -

Una sociedad materialista empeñada en señalar que el camino hacia la felicidad es el consumo, sumado a la facilidad y rapidez del comercio 'online', ha desencadenado lo inevitable: el auge de las compras compulsivas, un trastorno que, aunque aún no ha llegado al vademécum de la salud mental (el DSM5), es considerado como tal por los expertos.

El incontrolable impulso de comprar está asociado a “estados emocionales negativos vinculados a trastornos de depresión, estrés y ansiedad”, explican los especialistas.

Buscan alivio en el 'shopping' y han encontrado un 'monstruoso' aliado: internet. “Hay pacientes que ya solo compran 'online'; es una vía más rápida y fácil para esas conductas, con acceso las 24 horas desde casa.

Según los estudios, el grupo más afectado es el de las mujeres (70%) a partir de 35 años. “Pero nadie se libra de la patológica tentación. Las mujeres suelen comprar más objetos asociados con la apariencia y el bienestar emocional (ropa, calzado, perfumes, crema, maquillaje, bolsos, etc.); mientras que los hombres tienden a comprar objetos instrumentales y de ocio, tecnologías y accesorios para los coches, van renovando las ruedas, parachoques, todas las últimas novedades”, concreta el psicólogo Jorge López Vallejo.

El comercio en la red conlleva otras circunstancias agravantes: las compras se aceleran entre las 11 y 12 de la noche, “cuando la persona tiene pocas defensas, anda medio dormida, es más impulsiva y reflexiona menos”.



En estos días de confinamiento en casa por el *Covid19*, las compras online no se han detenido. Al contrario, están aumentando como efecto de varias causas. Por un lado, muchas empresas que se ven obligadas a cerrar los puntos de distribución físicos las están potenciando. Por otro, la preocupación y hasta ansiedad e incluso el aburrimiento lleva a algunos a explotar esta vía de suministro.

En esta situación, aparece un riesgo adicional para las personas que ya estaban manifestando una tendencia a la compra por internet excesiva y, en algunos casos, una adicción a las compras online.

Aprovechando la escasa regulación de las actividades en Internet, las empresas utilizan sofisticados sistemas de marketing para seducir a los internautas e incitarle a la adquisición de sus productos, incluyendo publicidad subliminal. Sus anuncios de reclamo ("banners") aparecen en todo tipo de webs, intensificando la problemática



- **Compras online: Consecuencias psicológicas**

Cuando una persona empieza a comprar de forma abusiva, consciente o inconscientemente, busca cubrir una necesidad. Esta actividad empieza con un episodio de ansiedad o estrés en el individuo al notar que tiene una carencia de algún tipo.

Entonces sólo realizando el acto de consumir de forma recurrente consigue un estado de placer emocional que le aporta el bienestar necesario para sentirse otra vez «normal» o “completo”.

Cuando un usuario de compras online padece un trastorno de adicción, algunos de los síntomas que experimenta son:

- Depresión
- Ansiedad
- Trastornos del comportamiento
- Modificación de los hábitos
- Cambios emocionales repentinos hacia la negatividad

Estos efectos en la personalidad pueden verse aumentados si se trata de personas con vulnerabilidad emocional, enfermedades mentales u otros trastornos como la bipolaridad.

- **¿Qué hacer si detecto que soy comprador compulsivo?**

Después de la subida, viene la bajada. Por eso el momento de después también es importante. Tras la compra compulsiva llega la depresión, el estado de ansiedad cuando se toma consciencia de lo que hemos gastado, la tristeza por no poder evitarlo, el desasosiego cuando se descubre que existe el problema y no se puede controlar.

Es ahí cuando hay que pedir ayuda.

No todos los enfermos potenciales llegan a consulta. Solo acuden cuando el trastorno produce graves conflictos económicos, familiares, psicológicos... incluso judiciales. Llegan a mentir, a esconder las compras, a cometer delitos, endeudan a la familia.

La abstinencia les genera gran inquietud; se observan relaciones con la adicción al juego, es decir, cada vez se necesita comprar más para lograr la satisfacción buscada.

El trabajo con las familias es fundamental, ya que este trastorno no suele ser conocido por la misma, lo que hace más difícil el tratamiento. Siempre que haya un involucramiento por parte de la familia, el problema será más sencillo de abordar y de solucionar, ya que se contará con el apoyo y con la ayuda de otras personas.



📖 FUENTE DE INFORMACIÓN:

<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20161114/el-comercio-online-dispara-los-casos-de-adiccion-a-las-compras-5622676>

<https://www.fundacionrecal.org/adiccion-a-las-compras/adiccion-a-las-compras-causas-y-efectos>

<http://www.ccadicciones.es/adiccion-a-las-compras-durante-el-covid19/>

<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2019/01/11/descubre-tienes-adiccion-compras-169150.html>

<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-trastorno-compras-compulsivas-aumento-debido-internet-confinamiento-20200418075946.html>

<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-trastorno-compras-compulsivas-aumento-debido-internet-confinamiento-20200418075946.html>

<http://adicciones.org.ar/la-adiccion-a-las-compras-compulsivas-y-su-aumento-debido-a-internet-y-al-confinamiento/>

<https://www.mundopsicologos.com/articulos/el-comercio-online-dispara-los-casos-de-adiccion-a-las-compras>