

¿Es usted un comprador compulsivo?

La temporada navideña puede ser una época estresante para algunos de nosotros, pero si usted es adicto a comprar, la temporada posterior cuando hay que pagar las facturas, puede ser una pesadilla. Algunos signos de que usted tiene un problema de compra compulsiva incluyen:

- *Comprar artículos que usted no necesita,*
- *Esconder las cosas que compra para que su esposo/a no las encuentre,*
- *Esconder facturas de tarjetas de crédito de su esposo/a para evitar conflictos,*
- *No poder pagar sus otras facturas debido a sus gastos,*
- *Tener "excitación" después de una compra.*

Si usted cree que usted puede estar luchando con una adicción a comprar, el primer paso es reconocer la complejidad del problema. Generalmente hay una causa debajo para el comportamiento compulsivo. Algunos compradores compulsivos sufren de depresión o de ansiedad; otros pueden sentir que no tienen control sobre diferentes aspectos en sus vidas. Otros se pueden sentir solos o enojados. Algo que todos tienen en común, es que cuando están comprando estos sentimientos incómodos se alivian, al menos por un momento, con cada compra. Pero esta excitación a menudo es seguida de sentimientos de vergüenza, culpa y/o la ansiedad de ser descubierto.



El primer paso en el tratamiento para los compradores compulsivos es encontrar la causa que hay debajo. Si es depresión o ansiedad, estas se pueden tratar médicamente. Si es enojo o Soledad, el comprador compulsivo puede aprender formas positivas de manejar estos sentimientos. Adicionalmente, en el tratamiento, el comprador compulsivo aprenderá formas de controlar el comportamiento evitando estímulos como "ir a ver escaparates" o el aburrimiento. Hay también grupos disponibles que pueden ser de ayuda. Uno bien conocido es [Deudores Anónimos](#), que tienen reuniones en 15 países y también reuniones en Internet. Comprar es una parte necesaria de la vida, por eso la abstinencia no es realista. A través de los grupos, sin embargo, los compradores compulsivos pueden, aprender consejos y trucos de otros compradores compulsivos para evitar comprar de forma compulsiva. El mejor tipo de tratamiento es diferente para cada persona. Si usted cree que puede tener un problema de adicción a comprar, llámenos, ¡el Holman Group está aquí para ayudar!

Un consejero de EAP está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para emergencias y urgent assistance. Para programar una cita, recibirá una remisión comunidad o para preguntas our office está abierto de 7:30 am a 6:30 pm PST

