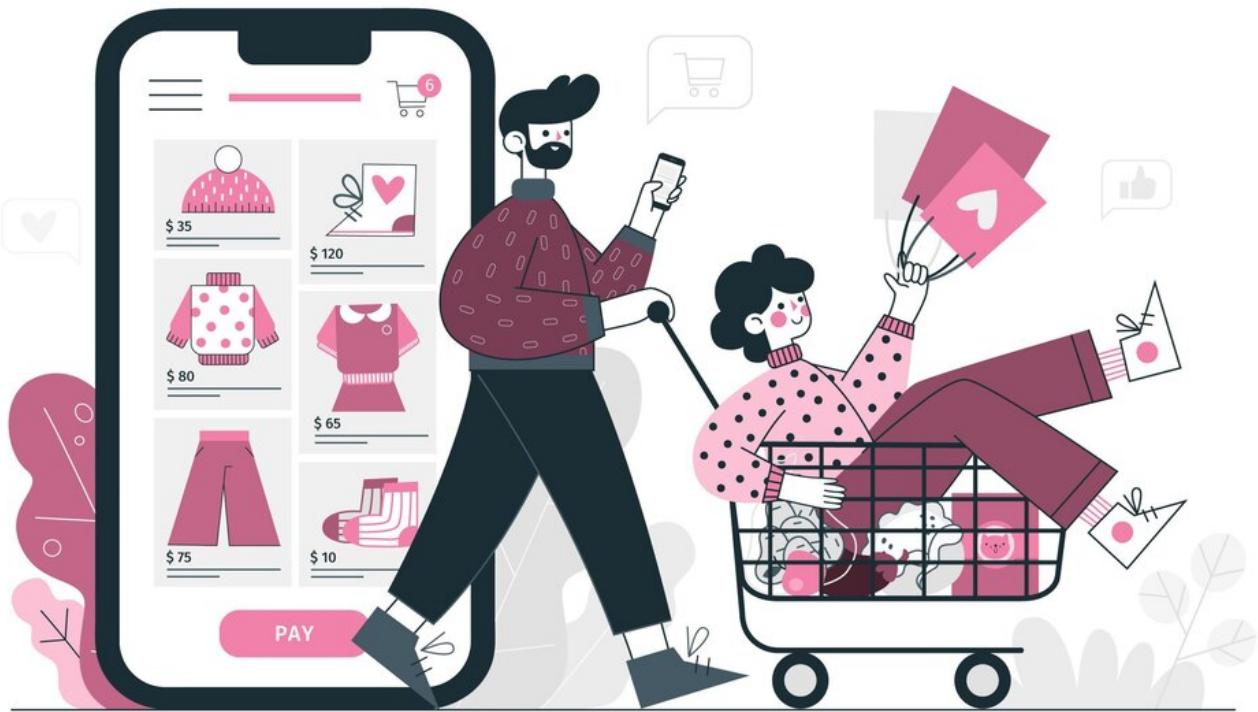


# «Психологическая аптечка»: новосибирский специалист рассказал, почему возникает зависимость от маркетплейсов

10.04.2025



## **Что такое онлайн-шопоголизм?**

Согласно данным ВЦИОМ, на 2024 год суммарная доля регулярных онлайн-покупателей среди россиян составила 55%. На наш взгляд, такие показатели иллюстрируют, что зависимость от онлайн-шопинга и маркетплейсов можно полноценно считать современной проблемой.

При этом ловушка покупок в интернете заключается в том, что они доступны пользователям 24/7 – в любом месте и в любое время. Так, для спонтанной покупки, опустошающий кошелек, человеку требуется лишь телефон и 10 минут свободного времени.

По мнению психолога Алексея Овчинникова, онлайн-шопоголизм – это ситуация, когда человек не просто любит делать покупки в интернете, а буквально не может остановить себя в этом.

«Онлайн-шопоголизм – это навязчивая тяга что-то покупать на маркетплейсах,

даже, если в этом нет реальной необходимости. При этом сам процесс – от выбора до оформления заказа – зачастую становится способом справиться со стрессом, одиночеством или скучой. Тогда уже речь идет то не про сами вещи, а про эмоции», – уточняет Алексей Овчинников.

### **Что указывает на то, что у человека возникла зависимость от маркетплейсов?**

Как объясняет специалист, на то, что увлечение уже «перетекло» в зависимость, могут указывать частые покупки, которые совершаются без особой причины и надобности. При этом большинство заказанных товаров оказываются не распакованными и даже забываются сразу после покупки.

Также стоит задуматься о зависимости, когда после шопинга возникает навязчивое чувство вины, несмотря на которое человек все равно продолжает закупаться всем подряд. Кроме того, нужно обратить внимание на проблему, если постоянное желание зайти на маркетплейс просто «поглазеть» в конечном счете все равно приводит к покупке. Так же зачастую близкие способны обнаружить нездоровую тягу к шопоголизму.

### **Какие потребности могут стоять за такой зависимостью?**

Как отмечает психолог Алексей Овчинников, чаще всего за онлайн-шопоголизмом стоит попытка закрыть «эмоциональные дыры».

«Кому-то не хватает поддержки, кому-то – уверенности в себе. Покупки временно дают ощущение радости, контроля и значимости. Это способ убежать от стресса, усталости или даже внутренней пустоты. Интернет-магазины сегодня – это не просто витрина, а своего рода «психологическая аптечка», вот только эффект от неё, увы, недолгий», – делится специалист.

### **Как отличить безобидную привычку делать онлайн-покупки от нездоровой зависимости?**

В случае, если человек делает покупки по списку, контролирует бюджет и не страдает от мысли, что сегодня не заказал что-то, то поводов для беспокойства нет.

Однако если начинаются траты больше тех, которые человек может себе позволить, возникают постоянные мысли о покупках, «чешутся руки» их сделать, а также, если заказ оформляется под влиянием «поднять настроение» или «заесть стресс», – то это уже становится тревожным сигналом.

«Главное – не количество покупок, совершенных человеком, а их эмоциональная подоплётка и последствия», – объяснил психолог.

### **Какие последствия может иметь зависимость от онлайн-покупок?**

Ущерб от шопоголизма ничуть не меньше ущерба от других зависимостей, считает психолог. По мнению Алексея Овчинникова, на первый взгляд, эта зависимость и впрямь может казаться безобидной, но со временем человек может попасть в долги, потерять уверенность в себе, начать скрывать свои действия от близких, из-за чего будет испытывать хронический стресс.

Кроме того, постоянные импульсивные покупки мешают «правильно» справляться с эмоциями: заниматься спортом, общаться с друзьями, отдыхать. Поэтому в трудные периоды человеку будет становиться всё сложнее справляться без «дозы из корзины маркетплейса».

### **Как не поддаться импульсу и не купить лишнего?**

Алексей Овчинников назвал несколько способов борьбы с зависимостью.

- Во-первых, дать себе время и отложить покупку хотя бы на 24 часа. Часто этого промежутка времени хватает, чтобы обдумать собственные действия, после чего зачастую желание купить что-то исчезает.
- Во-вторых, составлять список необходимых вещей, которому нужно строго следовать. Также рекомендуется вести учет трат.
- В-третьих, желательно удалить приложения маркетплейсов или отключить уведомления. Так, чем меньше будет соблазнов, тем проще будет удержаться от спонтанных покупок.
- В-четвертых, нужно как можно чаще задавать себе вопрос: «Зачем я это покупаю? Что я чувствую прямо сейчас?». Иногда за желанием купить вещь скрывается усталость или тревога, а не реальная нужда.

*Екатерина Павлюх*