

Mezinárodní den bez nakupování



O mezinárodním dnu bez nakupování

Mezinárodní den bez nakupování (Buy nothing day) **připadá na poslední sobotu v listopadu, letos tedy na 25. listopad.** Vznikl již v devadesátých letech ve **Spojených státech amerických**. Odtud se rozšířil i do Evropy.

Tento den **vyzývá lidi, aby se zamysleli nad důsledky přehnaného nakupování**. Ukazuje, že stále více lidí propadá konsumerismu, tedy **tendenci nadměrně nakupovat a hromadit věci**, které ani nepotřebují, a to i za cenu, že na to nemají peníze. Nadměrné nakupování má také environmentální důsledky.

Nakupovací mánie

Nakupování k našemu životu neodmyslitelně patří. **Kupujeme-li věci, které potřebujeme, či si občas něco koupíme pro radost, je to v pořádku.** Ovšem **jsou lidé, kteří propadnou nakupovací mánii neboli „shopalismu“.** **Jde o závislost**, která nutí lidi nakupovat nad únosnou míru.

Říkáte si, že také nakupujete rádi, a ptáte se, **kde je vlastně ta únosná míra?** Kdy už jde o závislost?

Člověk s nakupovací mánií tráví v obchodech většinu svého volného času a nedokáže se bez nakupování obejít. Stejně jako u jiných závislostí mu přináší bažení, a když zrovna nenakupuje, alespoň o nákupech přemýšlí a plánuje je. **Člověk, který podlehne nakupovací mánii, se nedokáže kontrolovat.** **Utrácí mnohdy více peněz, než má.** Přecherává kreditní karty a často se dostává do dluhové pasti. Kromě

finančních problémů mají tito jedinci často i vztahové problémy a závislost může ohrozit i jejich pracovní život.