veja.com

http://veja.abril.com.br/economia/dez-indicios-que-mostram-que-voce-e-consumista/

Dez indícios que mostram que você é consumista

Mentir sobre suas compras, ir ao shopping constantemente sozinho ou descontar no cartão de crédito frustrações com a vida pessoal são características de quem exagera nas compras e pode, um dia, se tornar um comprador compulsivo

Por **Da Redação**

29 abr 2014, 07h39 - Economia

Ser adepto do consumo excessivo pode acarretar muitos problemas – que variam desde a dificuldade de relacionamento à ruína financeira. Nem sempre o exagero nas compras indica um distúrbio ou comportamento excessivo, mas isso não significa que não mereça atenção. Em tempos de crédito farto, juros altos e facilidade de acesso aos produtos, sobretudo no varejo on-line, consumir demais pode se tornar um caminho sem volta. Confira a lista com dez características daqueles que podem se tornar futuros oniomaníacos – mais conhecidos como compradores compulsivos.

1. 1. Mentir sobre seus gastos

(Divulgação/VEJA)

Esconder compras de familiares ou guardá-las em casa e fazer de conta que são itens antigos são sinais de que você está gastando muito e não tem consciência disso. Em breve, esse comportamento pode se tornar um problema. Fique atento.

- **2. 2. Mentir sobre as escapadas ao shopping**

(Thinkstock/VEJA)

Mentir sobre quando você vai às compras ou para onde você está indo (quando vai ao shoppinh) é outro sinal de que você está gastando além dos limites. As pessoas que gastam compulsivamente têm vergonha de admitir ou não querem que outros interfiram em seu vício — ou hobby, como alguns preferem dizer.

- **3. 3. Descuidar do relacionamento**

(Thinkstock Images/VEJA)

Esconder dívidas ou mentir sobre compras podem afetar seriamente os relacionamentos. Afinal, nenhuma relação consegue permanecer sólida por muito tempo baseada em mentiras. Companheiros podem tentar ajudar, mas diante da dificuldade da pessoa consumista em admitir o próprio descontrole, brigas e separações podem ocorrer.

- **4. 4. Fazer compras sozinho**

(Dimas Ardian/Getty Images/VEJA)

Fazer compras na companhia de um amigo por significar controle de gastos. Por isso, pessoas que gastam demais tendem a ir às lojas sozinhas para não ter de dar satisfação sobre os gastos.

5. 5. Dizer a si mesmo que fazer compras é um hobby

(Michael Nagle/Getty Images/AFP/VEJA)

Se fazer compras é sua atividade favorita (a ponto de ser chamada de hobby), fique atento, pois você pode ser um gastador compulsivo. Neste caso, terapeutas recomendam substituir as compras por outras atividades que não envolvam gastar dinheiro, como praticar um esporte ou cozinhar.

6. 6. Fazer compras para melhorar a autoestima

(Jessica Rinaldi/Reuters/VEJA)

Fazer compras para se sentir mais seguro ou melhor consigo mesmo é outro sinal de que você está gastando mais do que deveria. Pessoas viciadas em compras geralmente afirmam que, ao adquirir uma nova peça de roupa, por exemplo, se sentem mais felizes e confiantes. O problema é que a sensação é tão efêmera quanto superficial.

7. 7. Sentir demasiada euforia ao fazer compras

(Thinkstock/VEJA)

Pessoas que não conseguem controlar seus gastos geralmente sentem-se temporariamente alegres ao realizar novas compras. De acordo com especialistas, essas pessoas deveriam evitar lojas, galerias e shoppings ou, ao escolher um produto, aguardar 24 horas antes comprá-lo. Só assim teriam a certeza de que a compra não é por impulso.

8. 8. Ver seus objetivos indo por água abaixo

(David Sacks/Getty Images/VEJA)

Pessoas que gastam além dos limites deixam de realizar seus objetivos, como comprar uma casa ou liquidar dívidas, por causa de seu vício. Além de buscar terapia, utilizar ferramentas para controlar finanças pessoais é outra sugestão para quem deseja equilibrar suas contas.

9. 9. Utilizar cartão de crédito

(Ernesto Rodrigues/Agência Estado/VEJA)

Utilizar cartões de créditos para bancar compras compulsivas é outro sinal de que você pode estar gastando demais. Com o cartão de crédito, as compras podem sair do controle e levar a uma enorme quantidade de dívidas. Nesta caso, usar somente dinheiro pode ser uma maneira de manter o orçamento sob controle. Se você não consegue abrir mão do cartão, pode ser o momento de buscar ajuda.

10. 10. Detestar olhar o extrato no banco

(Getty Images/Ingram Publishing/VEJA)

Pessoas que gastam compulsivamente muitas vezes tentam ignorar os prejuízos que isso pode trazer às suas vidas. Viver na negação é, de certa forma, uma fuga da realidade. Se você não tem ideia em que seu dinheiro está sendo gasto ou qual a quantia que você costuma dedicar às compras, é hora de reavaliar seus hábitos — antes que seja tarde demais.