

# SHOPAHOLISMUS TANOREXIE ZÁVISLOST NA KOSMETICE



<http://camionism.ro>  
<http://a1.ro/lifestyle/health/vic>  
[http://jenprokrasu.jenprozeny.](http://jenprokrasu.jenprozeny)



[on-sale-shopping.html](#)  
[obsesia-pentru-bronz.html](#)  
[v-ktere-vam-nazhavi-liceni](#)

tníčková 371515

# Shopaholismus



[http://kultura.idnes.cz/bajecny-svet-shopaholiku-je-jako-prada-od-stankaru-fsh-/filmvideo.aspx?c=A090408\\_172331\\_filmvideo\\_tt](http://kultura.idnes.cz/bajecny-svet-shopaholiku-je-jako-prada-od-stankaru-fsh-/filmvideo.aspx?c=A090408_172331_filmvideo_tt)

# Závislost na nakupování

- ◉ pobíhání mezi obchody a zuřivé nakupování, dokud kontokorent na kartě dovolí
- ◉ psychologové už dávno vědí, že nákupní chování může přerůst od neškodné zábavy po těžkou závislost
- ◉ shopaholiků stále přibývá
- ◉ většinou se jedná o ženy

# Shopaholici

- lidé, kteří trpí nutkavým nakupováním
- výrobky, které v obchodech koupí, většinou vůbec nepotřebují a téměř je nepoužívají
- pokud je jim však nakupování znemožněno, objevuje se u nich úzkost a další nepříjemné psychické stavy
- nakupují do té doby, než se finančně zruinují
- pro nákupy jsou ochotni zničit i své blízké a uvrhnout sebe i rodinu do obrovských dluhů
- je jedno, zda shopaholik nakupuje desítky párů nejmodernějších bot nebo elektroniku
- shopaholismus vždy vede k obrovským dluhům, destrukci mezilidských vztahů, pracovním problémům, depresím a úzkosti

# Léčba

- ◉ v dnešní době se léčí několik klientů, kteří se kvůli závislosti na nákupech rozvedli, přišli o všechnen majetek a zbankrotovali
- ◉ ačkoli následky této poruchy mohou být velmi vážné, shopaholismus je léčitelný
- ◉ je nutné, aby postižení vyhledali odbornou pomoc

# Prevence

- při platbách kartou buďte opatrní, upřednostňujte platit buďto hotově nebo ze stanoveného „balíku, rozpočtu“, který na daný den nebo týden máte – a to tak, abyste jej nepřekročili
- držte se nákupních seznamů, pomůžou vám vyhnout se nákupu nepotřebných položek
- pozor na lákavé reklamní poutače, výkladní skříně obchodů, reklamy v televizi, nenechte se jimi strhnout, přeladte kanál nebo svoji mysl jiným směrem
- když pociťujete nutkání na excesivní nakupování, které je patologické, nutkavé a impulzivní, snažte se přeladit, s blízkými či přáteli „přepnout“ na jinou činnost, odpoutat pozornost od nákupních myšlenek, pomáhá sport, fyzická aktivita, procházky apod.

- ze všech stran slyšíte, že nemáte kouřit, pít alkohol a brát drogy
- nikdo vám však nikdy neřekne, že nemáte chodit do obchodů
- jde totiž o společensky přijatelnou závislost, a to i přesto, jakým způsobem postižené ničí



[http://ona.idnes.cz/shopaholismus-moderni-zavislost-na-nakupovani-f5a-/vztahy-sex.aspx?c=A080306\\_145105\\_zdravi\\_bad](http://ona.idnes.cz/shopaholismus-moderni-zavislost-na-nakupovani-f5a-/vztahy-sex.aspx?c=A080306_145105_zdravi_bad)

# Tanorexie



<http://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-zdravi-a-hubnuti-zdravi/120767/tanorexie-nova-nemoc-posedlost-po-opalene-kuzi.html>



# Posedlost po opálené kůži

- ◉ s kultem opáleného těla se objevila i nová nemoc
- ◉ znamená chorobnou závislost na opalování - na slunci nebo v soláriu
- ◉ postihuje hlavně ženy a dívky, které si neopálené připadají ošklivé

# Příznaky

- ◉ obvykle jde o tyto projevy:
- ◉ intenzivní úzkost v blízkosti opáleného člověka
- ◉ chronická starost o barvu své kůže
- ◉ neustálé opalování (venku nebo v soláriu)

# Rizika

- ženám postiženým tanorexíí hrozí riziko, že si extrémním sluněním přivodí rakovinu kůže
- slunění si totiž nedokáží odpustit, je pro ně jakousi drogou
- mají strach, že když jednou vynechají, zblednou
- nadměrné opalování do 30 let věku přitom zvyšuje riziko rakoviny kůže až o 75 procent

# Názory odborníků

- Psychiatr Ivan David zařadil tanorexii do kategorie fobií jako je anorexie. Tvrdí, že někteří lidé prostě věnují svému zevnějšku zcela mimořádnou pozornost. Jediná léčba je psychoterapie, ale porucha je nesmírně úporná, pacienti nejsou přístupní příliš domluvě a trvají si na svém.
- Podle kožní lékařky Aleny Machovcové z Fakultní nemocnice Motol jde v případě tanorexie o závislost. Pacienti považují svoji barvu kůže za nepříjemně světlou, i když tomu tak není. Stále si prodlužují dobu pobytu v soláriích nebo na slunci. "Jsou frustrováni z vlastní barvy kůže. Neumějí si ani představit, že by vynechali jedno naplánované slunění," uvedla.

- módě opalování podléhají jak ženy, tak i muži, zejména manekýny a kulturisté
- snědá kůže je součástí jejich image
- přílišné opalování ale přispívá ke stárnutí kůže a ke vzniku melanomu
- v letech 1977 až 2005 stoupl v Česku počet melanomů na 100.000 obyvatel 3,5 krát, ze 7 na 24
- nejrizikovější pro vznik melanomu bývali muži po padesátce
- v posledních letech ale stoupl podíl žen s tímto zhoubným nádorem



<http://psiholog.wordpress.com/tag/tanorexie/>

# Závislost na kosmetice



[http://www.profesionalni-vizazistka.cz/?attachment\\_id=150](http://www.profesionalni-vizazistka.cz/?attachment_id=150)

# I z make-upu se může stát závislost

- nějaký ten krém, rtěnku či řasenku má doma asi každá žena, ale co když je někdo obětí kosmetiky
- některé ženy jsou na zkrášlovadlech doslova závislé
- tráví u zrcadla hodiny a hodiny a bez make-upu nejdou ani vynést odpadkový koš
- když kosmetikou dokážeme alespoň trochu šetřit, je to přínos pro peněženku i pro zdraví



# Průzkum

- Britský deník The Sun zveřejnil šokující průzkum, podle kterého se 98 procent dotázaných žen přiznalo k tomu, že se kosmetických přípravků nedokážou vzdát ani jejich používání výrazně omezit
- průzkum se týkal vyloženě kosmetiky zkrášlující, tedy všech možných šminek, speciálních krémů a sér na pleť

# Názor odborníků

- odborníci se přitom shodují, že příliš mnoho kosmetiky může lidskému zdraví škodit
- neblahý vliv má kosmetika na naši psychiku, o financích ani nemluvě
- až chorobná péče o to, jak vypadáme, nám podle Laxmi Kathurie krade čas, který bychom mohli věnovat důležitějším a prospěšnějším věcem
- „Když někdo extrémně lpí na svém vzhledu a nevyjde z domu bez náročného a důkladného make-upu, může tak vstávat klidně o dvě až tři hodiny dříve, než by skutečně bylo nutné,“ říká psychiatricka Laxmi Kathuria.
- přitom, kdyby ženy tento čas věnovaly například spánku či setkání s přáteli, byly by na tom lépe
- obojí totiž snižuje stres a je mnohem výraznějším zdrojem dobré nálady než dokonalé nalíčení

# Jak působí kosmetika na okolí

- je to podivný paradox, ačkoli se ženy líčí proto, aby byly krásné, a zvýšily tak zájem okolí o svou osobu, ve výsledku to může fungovat opačně
- přílišná krása totiž může být na škodu
- lidé v sobě mají zažitý stereotyp „nedosažitelné supermodelky“, a tak mnoho lidí se bude kontaktu s dokonale krásnou a nalíčenou ženou spíše vyhýbat
- budou mít pocit, že pro ni nejsou dost dobří, protože přátelství i láska jsou z velké části založeny na vzájemné podobnosti
- ženy utratí za „krásu“ během svého života zhruba 252 tisíc korun, a to v podstatě investují do něčeho „falešného“

# Jste závislí na kosmetice?

- test

- **1-3 krát ANO**

Je možné, aby někomu nezáleželo na vzhledu? Přiznejme si. Nikdo nechce vypadat, jakoby se narodil v popelnici. Každý se chce zalíbit. Jenže záleží na tom, co proto chceš obětovat. Někteří chodí ke kosmetičce, u kadeřnice utrácení tisíce a kupují si tu nejkvalitnější kosmetiku za nehorázné peníze. Jenže tohle si každý nemůže dovolit, i kdyby chtěl. Každý na to nemá tolik času, a proto je naprosto normální, když kašleš na tvrdou práci před zrcadlem a raději se zajímáš o jiné věci. Žiješ, obvykle ti to sluší a konec konců - přirozenost je krásná.

- **4-7 krát ANO**

Neutrální zóna je vždycky nejlepší. Ani málo, ani příliš. Pečuješ o sebe, tak jak by měla každá holka pečovat. Proč se asi ta kosmetika vyrábí? Pro nás holky! Jsme k tomu zřejmě stvořeny, tak si to užívejme, že máme ty možnosti.

- **8-10 krát ANO**

Čeho je moc, toho je příliš. Vzhled je důležitý, ale ani zdaleka nejdůležitější není. Uvědom si, že přirozenost není úplně tak špatná a i klukům se líbí víc. Radši se zaměř i něco jiného než jen na tvůj bezchybný obličej bez pupínků a na tvé dvoumetrové řasy plné žmolků. Myslíš si, že tak na okolí budeš působit lépe? Naopak.

„Úspěch nesouvisí se vzhledem,  
ale se schopnostmi,“



<http://www.smajl.hu.cz/view.php?cisloclanku=2007072001>

Děkuji za pozornost



<http://sip.denik.cz/zpravy/smajliky-slavi-let20121003.html>

# Zdroje

- [http://ona.idnes.cz/shopaholismus-moderni-zavislost-na-nakupovani-f5a-/vztahy-sex.aspx?c=A080306\\_145105\\_zdravi\\_bad](http://ona.idnes.cz/shopaholismus-moderni-zavislost-na-nakupovani-f5a-/vztahy-sex.aspx?c=A080306_145105_zdravi_bad)
- <http://www.celostnimedicina.cz/shopaholismu s.htm#ixzz2BN0AehkH>
- <http://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-zdravi-a-hubnuti-zdravi/120767/tanorexie-nova-nemoc-posedlost-po-opalene-kuzi.html>
- <http://www.prozeny.cz/magazin/krasa-a-moda/krasna-tvar/22102-zavislost-na-sminkach-pry-existuje>
- <http://ladyvanilka.blog.cz/1111/videotest-ji-zavisla-na-kosmetice>