



La enfermedad de las rebajas

La compra compulsiva se da en las sociedades de consumo y se ve estimulada por los medios de comunicación. Es un fenómeno que puede llegar a convertirse en adicción.

¿Qué llamamos compra compulsiva?

La compra compulsiva es un trastorno del control de los impulsos, que se caracteriza por el deseo incontrolable de comprar que se confunde con necesidad. Este comportamiento obsesivo, cuanto más se repite más se busca con ansiedad porque proporciona temporalmente una sensación agradable. La obsesión le lleva a veces a adquirir cualquier cosa sin reflexionar. Va de tienda en tienda buscando «algo» para comprar hasta que lo consigue y tras un breve periodo de alivio, la persona experimenta sentimientos de ansiedad, irritabilidad, tristeza, rabia contra sí mismo y nerviosismo, que sin embargo, no le impide volver a comprar. La compra compulsiva puede ser un síntoma asociado al trastorno bipolar, caracterizado por la existencia de fases de euforia y depresión, como describe el doctor Saíz del Hospital Ramón y Cajal.

¿A qué se debe?

Se desconoce la causa, pero se bajan varias razones que provocan este trastorno en las sociedades consumistas, como pueden ser las carencias afectivas, insatisfacción personal, baja autoestima, desconfianza hacia las propias habilidades, ser una persona impulsiva muy vulnerable psicológicamente por lo que relaciona el consumo con la felicidad y el éxito social.

¿A quién afecta?

Desde adolescentes a hombres y mujeres adultos, todos pueden ser víctimas de este impulso, aunque las mujeres son mayoría. Ya sea

una mujer joven con baja autoestima, insegura, insatisfecha personalmente, con un nivel económico y cultural elevado. La compra les proporciona un poder de decisión que no tiene dentro de la familia y en su entorno laboral. La compra

compulsiva suele comenzar a los 18 años pero se puede manifestar hasta 10 años más tarde, por las deudas acumuladas, sentimientos de culpa, dificultades económicas, problemas familiares, de pareja y legales. También pueden ser

mujeres amas de casa con hijos mayores. Suelen gastar en cosmética, ropa o zapatos. Pero también los hombres y los profesionales con una vida personal pobre que intentan compensar con la tarjeta de crédito, sin tener en cuenta en muchos casos que están sacrificando sus necesidades básicas o de su familia. Los hombres compran sobre todo, tecnología. En cualquier caso, a menudo no usarán luego esos artículos.



ALMA 05
ALMA LARROCA

¿QUÉ APORTAN LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS?

Antidepresivos clásicos

Como en el caso de otras adicciones, las terapias complementarias aportan medicamentos homeopáticos y antihomotoxicológicos para paliar los síntomas asociados que presenta la persona como la ansiedad, nervio-

sismo, insomnio, irritabilidad e incluso depresión. Encontramos medicamentos que actúan como los antidepresivos clásicos, aumentando los niveles de serotonina, con lo cual se consigue que el estado de ánimo de la persona se

normalice. Siempre debemos individualizando el problema, ya que cada uno lo vivirá de manera diferente. Pero siempre es necesario el tratamiento psicoterapéutico, que nos proporciona diferentes enfoques según los casos.

¿Cómo se trata?

El tratamiento es similar al de cualquier otra adicción y se centrará en tratar la pérdida de la autoestima, la falta de comunicación y de responsabilidad. Algunas personas sufren una depresión que les causa una sensación de vacío que intentan rellenar con la compra compulsiva. Entre las estrategias de intervención se incluyen los grupos de terapia, las entrevistas personales o las sesiones terapéuticas con los familiares de los dependientes, igual que se hace con los problemas de alcoholismo o para comedores compulsivos. Si es necesario, se recomienda combinar el tratamiento farmacológico con antidepresivos, ansiolíticos o antipsicóticos, con terapia en grupo e individual para mejorar la autoestima y terapia de familia para controlar los impulsos de comprar. No es fácil superar la adicción a comprar, pero se consigue, pero la persona tiene que admitir que tiene un problema. Los casos graves se tratan como trastornos de conducta obsesivo-compulsivos y necesitan medicamentos asociados a la psicoterapia.

CURIOSIDADES

Qué es la terapia Gestalt

Es una psicoterapia fundada por el psicoanalista judío alemán Fritz Perls, en los años 40. Tras la segunda guerra mundial, la terapia Gestalt se vio influida por filosofías orientales como el Zen. La Gestalt tiene una visión holística de la persona, y, por tanto, integra tanto la parte corporal como la mente y lo emocional. Es un enfoque más práctico que teórico. Además, la terapia Gestáltica se centra en el aquí y ahora, es decir, pone toda su atención en el momento presente, y uno de sus objetivos como terapia es el «darse cuenta», porque sólo cuando el individuo se da cuenta de lo que hace y de cómo lo hace podrá cambiar su conducta. La Gestalt es un enfoque terapéutico y una filosofía de vida.

¿Qué es el shiatsu?

Es el masaje japonés que se basa en los principios de la medicina oriental, y por tanto, influye sobre la energía vital que circula por los meridianos y su flujo se puede modificar trabajando sobre puntos específicos del cuerpo. Mediante presiones ejercidas con las palmas de las manos o con los pulgares, sobre los puntos denominados tsubos. Con este masaje se puede equilibrar la energía física, psíquica y emocional, al mismo tiempo relajar la musculatura. Proporciona una agradable sensación de bienestar.

EMPANADA DE MANZANA CON UVAS PASAS Y GELATINA DE FRUTAS DEL BOSQUE



SANDRA ALONSO | FOTO OTILIA QUIREZA | TEXTO

INGREDIENTES

- 250 gramos de masa de pizza con harina integral o masa hojaldrada
- 300 grs de manzanas golden troceadas en láminas
- concentrado de manzana
- un puñado de uvas pasas
- canela en polvo
- un poco de azúcar moreno
- un poco de mantequilla (opcional)
- frutas de bosque
- una cucharada de postre de agar agar
- 250cc de zumo de manzana sin azúcar

PROPIEDADES

Las manzanas (Pyrus malus L.). Es una de las frutas más completas y enriquecedoras en la dieta. Un 85% de su composición es agua, por lo que resulta muy refrescante e hidratante. Es fuente discreta de vitamina E y potasio y es rica en fibra que la convierte en un excelente tentempié con alto valor saciante. En un estudio publicado en la revista Nature, los investigadores han visto que comerse 100 gramos de manzana fresca con piel proporciona una actividad antioxidante equivalente a 1.500 mg. de vitamina C.

PREPARACIÓN

1. Estirar la masa. Cubrir con concentrado de manzana
2. Colocar las manzanas en láminas y las uvas pasas
3. Espolvorear de canela
4. Cubrir con la otra parte de masa. Untar con concentrado de manzana o un poco de mantequilla y azúcar moreno

El antidepresivo vegetal

El Hipérico o hierba de San Juan es una planta milenaria de la que se conocen más de 400 especies, aunque la más utilizada en medicina es el Hypericum perforatum. Se emplea para combatir síntomas de ansiedad, apatía, insomnio e hipersomnio, anorexia, retraso psicomotor, depresión y sentimiento de inutilidad. El hipérico es capaz de elevar el nivel de serotonina manteniendo así el estado de ánimo y la estabilidad emocional dentro de la normalidad y no presenta efectos secundarios significativos.