

TYHJYYTTÄ TÄYTTÄMÄSSÄ



Opas shoppailuriippuvuuden ja haitallisen
ostokäyttäytymisen ymmärtämiseen ja
muutoksen tueksi

SISÄLLYS

1. Lukijalle	03
2. Mitä on haitallinen ostokäyttäytyminen? <ul style="list-style-type: none">• Impulsiivinen ostokäyttäytyminen• Shoppailuriippuvuus	04
3. Haitallisen ostokäyttäytymisen seuraukset	05
4. Tunteet haitallisen ostokäyttäytymisen taustalla	06
5. Tunnistatko näitä piirteitä omassa ostokäyttäytymisessäsi?	07
6. Tunteiden tunnistaminen ja säätely	08
7. Harjoituksia tunteiden tunnistamiseen ja säätelyyn	10
8. Mistä saat apua?	14

1. LUKIJALLE

Tämä opas on suunnattu nuorille aikuisille, jotka haluavat lisätä ymmärrystä haitallisesta ostokäyttäytymisestä ja sen taustalla olevista tunteista.

Oppaassa käsitellään haitallista ostokäyttäytymistä, erityisesti impulsiivista ostamista ja shoppailuriippuvuutta, sekä niiden vaikutuksia arkeen ja hyvinvointiin. Erityisesti tarkastellaan ostokäyttäytymisen ja tunteiden välistä yhteyttä – sitä, miten erilaiset tunteet voivat vaikuttaa ostamiseen. Ostaminen voi toimia keinona säädellä tunteita, jolloin sillä pyritään helpottamaan esimerkiksi stressiä, tylsyyttä tai muita hetkellisiä tunnetiloja.

Oppaan tarkoituksena on lisätä ymmärrystä haitallisesta ostokäyttäytymisestä ja siitä, miksi ostaminen voi joissain tilanteissa muuttua hallitsemattomaksi tai haitalliseksi. Lisäksi opas tarjoaa mahdollisuuden pysähtyä oman toiminnan äärelle ja pohtia omia ostamiseen liittyviä ajatuksia, tunteita ja tapoja.

Oppaassa on harjoituksia ja pohdintakysymyksiä, joiden avulla voit tarkastella omaa ostokäyttäytymistä ja sen yhteyttä tunteisiin. Tehtävissä ei ole oikeita tai vääriä vastauksia – ne on tarkoitettu oman ajattelun tueksi.

Toivon, että opas lisää itseymmärrystäsi ja tarjoaa työkaluja kohti tietoisempaa ostokäyttäytymistä.



Tämä opas on tehty opinnäytetyönä Lapin ammattikorkeakoulussa Lempäälän Ohjaamolle.

Tekijä: Petra Hämynen

Julkaistu: 05/2026

Tämä teos on lisensoitu CC BY-SA 4.0 -lisenssillä. Lisenssin teksti on luettavissa osoitteessa <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

2. MITÄ ON HAITALLINEN OSTOKÄYTTÄYTYMINEN?

Haitallinen ostokäyttäytyminen tarkoittaa ostamista, joka alkaa vaikuttaa kielteisesti arkeen, talouteen tai hyvinvointiin. Ostaminen voi olla toistuvaa, vaikeasti hallittavaa tai tapahtua tilanteissa, joissa siihen ei ole todellista tarvetta. Kyse ei ole yksittäisistä heräteostoksista, vaan toimintatavasta, joka voi ajan myötä muodostua haitalliseksi ja alkaa kuormittaa arkea monella tavalla.

Ostokäyttäytymiseen voivat vaikuttaa myös ulkoiset tekijät, kuten sosiaalinen media. Erityisesti nuorilla aikuisilla sosiaalinen media voi lisätä kulutuspainetta ja vertailua muihin ihmisiin. Sen kautta voi muodostua mielikuva siitä, millaista elämän “kuuluu” olla, mikä voi lisätä tarvetta ostaa asioita oman statuksen, identiteetin tai hyvinvoinnin kokemuksen vahvistamiseksi.

Haitallinen ostokäyttäytyminen voi ilmetä esimerkiksi impulsiivisena ostamisena tai pakonomaisena shoppailuna. Ostaminen voi kohdistua sekä tavaroihin että elämyksiin, kuten palveluihin, tapahtumiin tai matkustamiseen.

Impulsiivinen ostokäyttäytyminen

Impulsiivinen ostaminen tarkoittaa hetken mielihohteesta tapahtuvaa ostamista ilman ennakkosuunnittelua. Ostopäätös syntyy nopeasti, ja siihen liittyy usein voimakas halu saada tuote heti. Harkinta jää vähäiseksi, eikä ostamisen seurauksia ehditä aina pohtia.

Impulsiivinen ostaminen on yleistä, ja sitä tapahtuu kaikille. Se ei ole automaattisesti haitallista, mutta toistuessaan se voi alkaa vaikuttaa talouteen ja hyvinvointiin.

Impulsiivista ostamista voivat lisätä esimerkiksi alennukset, mainonta ja hetken mieliteko. Myös sosiaalinen media voi vahvistaa impulsiivista ostokäyttäytymistä, sillä se altistaa jatkuvasti uusille tuotteille, trendeille ja ostamiseen kannustavalle sisällölle.

Shoppailuriippuvuus

Shoppailuriippuvuus tarkoittaa toistuvaa ja vaikeasti hallittavaa ostamista, jossa ostaminen ei perustu todelliseen tarpeeseen. Ostamisesta voi muodostua keskeinen osa arkea, ja siihen saatetaan käyttää runsaasti aikaa ja rahaa.

Ostokäyttäytymistä on vaikea kontrolloida, ja se voi jatkua, vaikka henkilö yrittäisi vähentää sitä. Shoppailuriippuvuus voi ilmetä myös pakonomaisena ostettavan etsimisenä, tuotteiden selailuna tai ostosten suunnitteluna ilman varsinaisen ostotapahtuman toteutumista. Verkkokauppojen lisääntymisen myötä erityisesti jatkuva ja aikaa vievä verkkoselaaminen on noussut yhdeksi ilmiön keskeisistä piirteistä.

Taustalla voi olla pyrkimys säädellä omia tunteita, kuten stressiä tai ahdistusta. Shoppailuriippuvuuteen liittyy usein vaikeus hallita omaa toimintaa, ja siinä voi ilmetä samoja piirteitä kuin muissakin riippuvuuksissa, kuten pakonomaisuutta ja ostamisen jatkumista haitallisista seurauksista huolimatta.

3. HAITALLISEN OSTOKÄYTTÄYMISSÄ SEURAUKSET

Haitallinen ostokäyttäytyminen voi vaikuttaa moniin elämän osa-alueisiin, kuten psyykkiseen hyvinvointiin, talouteen ja ihmissuhteisiin.

Ostaminen voi tuoda hetkellistä mielihyvää tai helpotusta, mutta pidemmällä aikavälillä se voi aiheuttaa kuormitusta ja kielteisiä tunteita, kuten syyllisyyttä, häpeää tai ahdistusta.

Ajan myötä ostaminen voi alkaa vaikuttaa arjen hallintaan ja esimerkiksi vapaa-aikaan, opiskeluun tai työssä jaksamiseen. Ostamiseen voi liittyä myös jatkuvaa rahankäyttöä, joka ylittää omat taloudelliset mahdollisuudet.

Haitallinen ostokäyttäytyminen voi johtaa taloudellisiin vaikeuksiin, kuten velkaantumiseen. Joissain tilanteissa siihen voi liittyä ostamisen salaamista tai siitä valehtelua, mikä voi kuormittaa ihmissuhteita ja aiheuttaa ristiriitoja läheisten kanssa.

4. TUNTEET HAITALLISEN OSTOKÄYTTÄYTYMISEN TAUSTALLA

Tunteet ovat keskeisessä roolissa ostokäyttäytymisen taustalla. Haitallisessa ostokäyttäytymisessä, kuten impulsiivisessa ostamisessa ja shoppailuriippuvuudessa, ostamista käytetään usein keinona säädellä omia tunteita.

Ostaminen voi tuoda hetkellistä mielihyvää tai helpotusta, ja sen avulla voidaan pyrkiä lievittämään esimerkiksi stressiä, ahdistusta, yksinäisyyttä, tylsyyttä, turhautumista, vihaa tai surua. Ostaminen ei liity pelkästään tuotteiden hankintaan, vaan sen avulla voidaan yrittää parantaa mielialaa tai saada hetkellinen hallinnan tunne.

Vaikka ostaminen voi hetkellisesti helpottaa oloa, sen jälkeen voi ilmetä negatiivisia tunteita, kuten syyllisyyttä, häpeää, ahdistusta, nolostumista tai katumusta. Tämä voi johtaa kierteeseen, jossa ostamista käytetään yhä uudelleen tunteiden käsittelyyn.

Myös ostamisen vähentäminen tai lopettaminen voi herättää epämiellyttäviä tunteita, kuten levottomuutta, ärtyneisyyttä, surullisuutta tai ahdistusta. Tämä voi lisätä riskiä palata aiempiin ostotapoihin. Näin ostokäyttäytymisestä voi muodostua tapa käsitellä tunteita, vaikka se ei pitkällä aikavälillä ratkaise niiden taustalla olevia syitä.



5. TUNNISTATKO NÄITÄ PIIRTEITÄ OMASSA OSTOKÄYTTÄYTYMISESSÄSI?

Lue väittämät ja mieti, kuinka moni niistä tuntuu tutulta:

- Ajattelen ostamista tai ostoksia usein päivän aikana
- Ostaminen vie ajatuksiani niin paljon, että minun on vaikea keskittyä muihin asioihin
- Ostan asioita parantaakseni mielialaani tai helpottaakseni oloa
- Ostamiseni vaikuttaa arkeeni (esim. opiskeluun, työhön tai ihmissuhteisiin)
- Minun täytyy ostaa yhä enemmän saadakseni saman hyvän olon tunteen kuin ennen
- Minusta tuntuu pahalta, jos en pysty ostamaan jotain haluamaani
- Olen yrittänyt vähentää ostamista, mutta en ole onnistunut siinä
- Ostamiseni on aiheuttanut minulle ongelmia (esim. rahahuolia tai huonoa oloa)
- Koen voimakkaita haluja tai pakkoa ostaa
- Minun on vaikea hallita ostamistani
- Ostan asioita, joita en oikeasti tarvitse tai käytä
- Käytän paljon aikaa ostamiseen tai ostosten selailuun
- Selailen usein nettikauppoja tai käyn kaupoissa kiertelemässä ilman erityistä tarvetta
- Jatkan ostamista, vaikka tiedän siitä olevan haittaa
- Salailen tai piilottelen ostoksiani (esim. puolisolta tai läheisiltä)
- Tunnen usein häpeää tai syyllisyyttä ostamisen jälkeen

Pysähdy hetkeksi

Jos tunnistit itsesi useista kohdista, omaa ostokäyttäytymistä voi olla hyvä pysähtyä pohtimaan tarkemmin. Muista, että yksittäiset kohdat eivät vielä tarkoita ongelmaa. Tärkeintä on huomata oma toiminta ja suhtautua siihen uteliaasti, ei syyllistäen.

6. TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA SÄÄTELY

Kun olet pohtinut omaa ostokäyttäytymistäsi, seuraavaksi voidaan tarkastella tunteita tarkemmin. Tunteiden tunnistaminen ja säätely ovat taitoja, joita voi harjoitella ja ne voivat auttaa myös ostokäyttäytymisen ymmärtämisessä ja muuttamisessa.

Tunteiden tunnistaminen – miksi se on tärkeää ja miten se tapahtuu?

Tunteiden tunnistaminen tarkoittaa sitä, että opit huomaamaan ja nimeämään, mitä tunnet eri tilanteissa. Usein tunteet vaikuttavat toimintaamme huomaamattamme, myös ostamiseen.

Saatat esimerkiksi huomata selaavasi verkkokauppaa tai ostavasi jotain hetken mielijohdeesta, vaikka et oikeasti tarvitsisi sitä. Taustalla voi olla tunne, jota et ole ehtinyt pysähtyä tunnistamaan.

Kun opit tunnistamaan tunteitasi, sinun on helpompaa ymmärtää, miksi toimit tietyllä tavalla ja mitä tarpeita käyttäytymisesi taustalla voi olla. Ilman tätä pysähtymistä tunteet voivat ohjata toimintaa automaattisesti. Tunteiden tunnistaminen antaa sinulle mahdollisuuden pysähtyä ja tehdä tietoisempia valintoja.

Tunteita voi oppia tunnistamaan kiinnittämällä huomiota esimerkiksi kehon tuntemuksiin, ajatuksiin ja tilanteisiin.

Ahdistus on yksi yleisimmistä tunteista ostamisen taustalla ja se voi tuntua:

- sydämen sykkeen kiihtymisenä, hengityksen nopeutumisenä tai hikoiluna
- epämukavina tuntemuksina, kuten vatsanväänteinä, käsien vapinana tai heikotuksena
- voimakkaana haluna paeta tilannetta tai lopettaa se, mitä olet tekemässä
- levottomuutena, kuten jatkuvana liikehtimisenä tai nopeana puheena

Voit pysähtyä hetkeksi ja kysyä itseltäsi:

Mitä tunnen juuri nyt?

Missä kohtaa kehoani tunne tuntuu?

Mikä tilanne tai ajatus liittyy tähän tunteeseen?

Pelkkä tunteen huomaaminen ja nimeäminen on jo tärkeä ensimmäinen askel!

Tunteiden säätely – mitä se on ja miten sitä voi harjoitella?

Tunteiden säätely tarkoittaa sitä, miten toimit tunteidesi kanssa. Tunteita ei ole tarkoitus poistaa tai tukahduttaa, sillä usein käy päinvastoin: mitä enemmän tunnetta yrittää työntää pois, sitä voimakkaammaksi se voi kasvaa. Tällöin tunne voi purkautua esimerkiksi impulsiivisena toimintana, kuten ostamisena.

Kun olet tunnistanut tunteen, seuraava askel on pysähtyä sen äärelle hetkeksi ilman, että toimit heti. Tämä voi tuntua vaikealta, koska keho ja mieli hakevat usein nopeaa helpotusta.

Tunteiden säätelyssä keskeistä on opetella sietämään tunnetta hetken aikaa ja valitsemaan, miten toimit sen sijaan, että reagoisit automaattisesti.

Voit kokeilla esimerkiksi seuraavia keinoja:

Pysähdy hetkeksi

Älä toimi heti. Anna itsellesi aikaa ennen päätöstä.

Nimeä tunne

Sano itsellesi: “Tämä on ahdistusta” tai “Olen nyt levoton”.
Tunteen nimeäminen voi jo rauhoittaa oloa.

Hengitä rauhallisesti

Hidasta hengitystäsi ja keskity hetki siihen. Se auttaa kehoa rauhoittumaan.

Siirrä huomio hetkeksi muualle

Tee jotain muuta: käy kävelyllä, kuuntele musiikkia tai juttele jonkun kanssa.

Muistuta itseäsi

Tunteet menevät ohi, vaikka et toimisi niiden mukaan.

Ostamisen halu voi tuntua voimakkaalta, mutta sekin on usein hetkellinen tunne tai reaktio. Kun et toimi heti sen mukaan, huomaat usein, että tunne alkaa vähitellen lievittyä.

Aina ei tarvitse onnistua, vaan kyse on siitä että opit huomaamaan omia reaktioitasi ja kokeilemaan uusia tapoja toimia. Jokainen kerta, kun pysähdyt ennen toimintaa, vie sinua eteenpäin.

7. HARJOITUKSIA TUNTEIDEN TUNNISTAMISEEN JA SÄÄTELYYN

Seuraavaksi siirryt harjoittelemaan tunteiden tunnistamista ja säätelyä haitallisen ostokäyttäytymisen näkökulmasta. Harjoitusten tarkoituksena on auttaa sinua pysähtymään ostohalun äärelle ja huomaamaan, mitä sen taustalla tapahtuu.

Voit tehdä harjoituksia esimerkiksi kirjoittamalla ajatuksiasi ylös paperille tai puhelimen muistiinpanoihin. Harjoitukset kannattaa säilyttää, jotta voit palata niihin myöhemmin ja huomata omaa kehitystäsi.

Tavoitteena ei ole estää tunteita tai ostamisen tarvetta väkisin, vaan lisätä ymmärrystä omasta toiminnasta ja oppia tunnistamaan hetki, jossa voit tehdä tietoisemman valinnan.

Usein ostamisen tarve ei liity itse tavarahan, vaan siihen, että ostamisen kautta pyritään säätämään omaa tunnetilaa tai hakemaan hetkellistä helpotusta oloon. Kun opit pysähtymään ennen toimintaa, pystyt tekemään tietoisempia valintoja ja vähitellen muuttamaan omaa toimintaasi.

Seuraavissa harjoituksissa tutustut omiin tunteisiisi, pysähdyt tarkastelemaan ostohalua eri tilanteissa ja harjoittele vaihtoehtoisia tapoja toimia. Voit tehdä harjoituksia omaan tahtiisi ja palata niihin silloin, kun se tuntuu sinulle sopivalta.

Tunnesanaharjoitus – mitä tunnen ennen ostamista?

Yksi tapa oppia tunnistamaan tunteita on käymällä läpi tunnesanoja ja vertaamalla niiden herättämiä mielikuvia omiin tuntemuksiin ja kokemuksiin. Tässä harjoituksessa pysähdyt pohtimaan, miten erilaiset tunteet voivat liittyä ostohaluun.

Valitse alla olevista tunteista yksi kerrallaan ja pohdi :

- Voisiko tämä tunne liittyä tilanteeseen, jossa tekee mieli ostaa jotain?
- Miltä tämä tunne tuntuisi kehossa juuri ennen ostamista?
- Mitä yleensä tekisin, jos tuntisin näin?

ahdistus

helpotus

suru

tylsyys

levottomuus

viha

stressi

katumus

innostus

yksinäisyys

turhautuminen

häpeä

ärsytys

syllisyys

kateus

Voit myös lisätä omia tunnesanoja.

Pysähdy ostohalun äärelle

Tämän harjoituksen avulla voit pysähtyä ennen ostamista ja tunnistaa, mitä tunnet sillä hetkellä. Usein ostamisen taustalla on tunne, jota ei ole ehtinyt huomata.

1. Pysähdy hetkeksi

Kun huomaat halun ostaa jotain, pysähdy ennen kuin toimit.

Kysy itseltäsi:

- Mitä minussa tapahtuu juuri nyt?
- Mikä sai minut haluamaan ostaa?

2. Nimeä tunne

Yritä tunnistaa ja nimetä tunne ostohalun taustalla. Muista, että tunteita voi olla useampi yhtä aikaa.

- Mitä tunnen tällä hetkellä?
- Onko kyse esimerkiksi ahdistuksesta, tylsyydestä, yksinäisyydestä, stressistä tai ilosta?

3. Huomaa keho

Tunne näkyy usein myös kehossa.

- Missä kohtaa kehoa tunne tuntuu?
- Tuntuuko levottomuutta, jännitystä tai painetta toimia nopeasti?

4. Mitä tarvitsen oikeasti?

Pysähdy pohtimaan, mitä todella tarvitset.

- Yritäkö helpottaa jotakin tunnetta ostamalla?
- Mitä muuta voisin tehdä tässä tilanteessa?

5. Viivytä toimintaa

Anna itsellesi aikaa ennen päätöstä.

- Voinko odottaa 10–15 minuuttia ennen ostamista?
- Muuttuuko tunne sillä aikaa?

6. Anna tunteen olla

Sinun ei tarvitse poistaa tunnetta heti.

Voit sanoa itsellesi:

“Tämä tunne saa olla tässä. Minun ei tarvitse toimia sen mukaan.”

Ostamisen jäljittäminen – mitä oikeasti tapahtui?

Pysähdy yhden aiemman ostotilanteen äärelle ja tarkastele sitä jälkeenpäin:

- Mitä tapahtui juuri ennen ostamista?
- Millainen olo minulla oli silloin?
- Mitä yritin saada ostamisella aikaan?
- Muuttuiko oloni ostamisen jälkeen? Miten?

Tavoitteena on huomata, että ostaminen liittyy usein tunteeseen ja hetkelliseen oloon, ei pelkkään tuotteeseen.

Tylsyys ja ostaminen – mitä se kertoo minulle?

Tylsyys on yksi yleisimmistä tunteista, joka voi olla haitallisen ostokäyttäytymisen taustalla. Nykyään tylsyyttä yritetään usein välttää esimerkiksi somen selaamisella tai muulla tekemisellä, kuten ostelemalla.

Tylsyys ei kuitenkaan ole turha tunne. Se voi kertoa siitä, että jokin arjessa ei tunnu merkitykselliseltä tai itselle sopivalta. Se voi olla merkki siitä, että omaa ajankäyttöä tai tekemistä olisi hyvä pysähtyä pohtimaan.

Pysähdy hetkeksi ja mieti:

- Milloin minulla on yleensä tylsää?
- Mitä teen silloin yleensä?
- Yritätkö usein “paeta” tylsyyttä esimerkiksi ostamalla tai selaamalla jotain?
- Onko elämässäni jotain, mikä ei tällä hetkellä tunnu mielekkäältä?

Seuraavaksi voit pohtia:

- Mitkä asiat ovat minulle oikeasti tärkeitä?
- Mistä tekemisestä tai asioista saan oikeasti hyvää oloa pitkällä aikavälillä?
- Elätkö tällä hetkellä sellaista arkea, joka tuntuu minusta hyvältä?

Tavoitteena ei ole poistaa tylsyyttä, vaan oppia huomaamaan, mitä se sinulle kertoo.

Vaihtoehtoinen toiminta – mitä voin tehdä toisin?

Kun huomaat ostohalun heränneen, kokeile ensin jotain muuta toimintaa ennen kuin teet päätöksen.

Voit esimerkiksi:

- käydä kävelyllä
- kuunnella musiikkia
- tehdä jotain käsillä
- jutella jollekin
- odottaa hetken ja hengittää rauhassa

Mitä sinä itse tykkäät tehdä?

Tee itsellesi lista asioista, jotka auttavat sinua tai tekevät hyvän olon. Voit kirjoittaa listan esimerkiksi puhelimen muistiinpanoihin ja ottaa sen esille, kun huomaat ostohalun heränneen.

Usein ostohalu helpottaa, kun et toimi heti sen mukaan.



8. MISTÄ SAAT APUA?

Jos huomaat, että ostokäyttäytyminen aiheuttaa huolta tai tuntuu vaikealta hallita, et ole yksin. Asiasta puhuminen voi helpottaa ja auttaa jäsentämään omia ajatuksia ja tunteita. Apua ja tukea on saatavilla.

Keskusteluapu

Voit ottaa asian puheeksi esimerkiksi seuraavissa palveluissa:

Opiskelijaterveydenhuolto ja työterveys

Tukea hyvinvointiin, jaksamiseen ja arjen haasteisiin opiskelijoille ja työssäkäyville.

Mielenterveyspalvelut

Hyvinvointialueiden palvelut, joista saa apua mielenterveyteen ja elämäntilanteisiin liittyvissä asioissa.

Ohjaamo

Maksutonta ja luottamuksellista ohjausta nuorille monenlaisiin elämäntilanteisiin.

Etsivä nuorisotyö

Tukea arjen hallintaan ja palveluihin kiinnittymiseen. Voit saada rinnallakulkijan, joka kulkee mukana omassa tilanteessasi ja auttaa eteenpäin.

Sekasin-chat

Matalan kynnyksen keskustelupalvelu nuorille, jossa voi jutella nimettömästi koulutettujen vapaaehtoisten ja työntekijöiden kanssa.

Taloudellinen neuvonta

Takuusäätio

Neuvontaa raha-asioihin, velkoihin ja talouden hallintaan sekä työkaluja oman talouden suunnitteluun.

Oikeusaputoimistot

Apua velka- ja talousasioihin sekä tukea talouden suunnitteluun.

Lisämateriaalia

Jos haluat syventää ymmärrystä tunteista ja mielen hyvinvoinnista, voit tutustua seuraaviin materiaaleihin:

Mielenterveystalo.fi – Mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma

Omahoito-ohjelma sisältää tietoa mielen hyvinvoinnista ja harjoituksia, jotka tukevat rentoutumista ja omien voimavarojen vahvistamista.

Kirjallisuus tunteista ja tunnesäätelystä:

- Sadeniemi ym.: Viisas mieli
- Myllyviita: Tunne tunteesi
- Harris: Onnellisuusansa

Kirjat käsittelevät tunteita, ajatuksia ja keinoja kohdata omaa mieltä hyväksyvällä tavalla.

Muista, että avun hakeminen ei ole epäonnistumista, vaan ¹4 tärkeä askel kohti parempaa hyvinvointia ja arjen hallintaa.

- Andreassen, C. S. 2014. Shopping addiction – an overview. *Journal of the Norwegian Psychological Association*, Volume 51, Issue 3, 194–209.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Pallesen, S., Bilder, R. M., Torsheim, T. & Aboujaoude, E. 2015. The Bergen Shopping Addiction Scale: reliability and validity of a brief screening test. *Frontiers in Psychology*, 6:1374.
- Black, D. W., Shaw, M. & Allen, J. 2016. Five-year follow-up of people diagnosed with compulsive shopping disorder. *Comprehensive Psychiatry*, Volume 68, 97–102.
- Darrat, A. A., Darrat, M. A. & Amyx, D. 2016. How impulse buying influences compulsive buying: The central role of consumer anxiety and escapism. *Journal of Retailing and Consumer Services*, Volume 31, 103–108.
- Hollander, E. & Allen, A. 2006. Is compulsive buying a real disorder, and is it really compulsive? *American Journal of Psychiatry*, 163(10), 1670–1672.
- Lejoyeux, M. & Weinstein, A. 2013. Shopping addiction. *Teoksessa: Principles of Addiction. Comprehensive Addictive Behaviors and Disorders*, Volume 1, 847–853.
- Müller, A., Mitchell, J. E. & de Zwaan, M. 2015. Compulsive buying. *The American Journal on Addictions*, Volume 24, 132–137.
- Müller, A., Brand, M., Claes, L., Demetrovics, Z., de Zwaan, M., Fernández-Aranda, F., Frost, R. O., Jimenez-Murcia, S., Lejoyeux, M., Steins-Loeber, S., Mitchell, J. E., Moulding, R., Nedeljkovic, M., Trotzke, P., Weinstein, A. & Kyrios, M. 2019. Buying-shopping disorder – is there enough evidence to support its inclusion in ICD-11? *CNS Spectrums*, Volume 24, 374–379.
- Müller, A., Laskowski, N. M., Trotzke, P., Ali, K., Fassnacht, D. B., de Zwaan, M., Brand, M., Häder, M. & Kyrios, M. 2021. Proposed diagnostic criteria for compulsive buying-shopping disorder: A Delphi expert consensus study. *Journal of Behavioral Addictions*, Volume 10, Issue 2, 208–222.
- Thomas, T. A., Schmid, A. M., Kessler, A., Wolf, O. T., Brand, M., Steins-Loeber, S. & Müller, A. 2024. Stress and compulsive buying-shopping disorder: A scoping review. *Comprehensive Psychiatry*, Volume 132, 152482.
- Williams, A. D. & Grisham, J. R. 2011. Impulsivity, emotion regulation, and mindful attentional focus in compulsive buying. *Cognitive Therapy and Research*, Volume 36, 451–457.
- Tunteisiin liittyvä kirjallisuus:
- Harris, R. 2007. *Onnellisuusansa. Elinvoimaa hyväksymisen ja omistautumisen avulla.* Suom. Pietikäinen, A. 2016. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Myllyviita, K. 2016. *Tunne tunteesi.* Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Nummenmaa, L. 2010. *Tunteiden psykologia.* Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nummenmaa, L. 2019. *Tunne-kartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä.* Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A.-L. 2019. *Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville.* Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Oletko huomannut, että ostaminen helpottaa oloa hetkeksi, mutta ei ratkaise sitä, mitä oikeasti tunnet?

Moni ostaminen ei liity itse tuotteeseen, vaan sisäiseen oloon, jota on vaikea sanoittaa tai kohdata.

Tämä opas, *Tyhjyyttä täyttämässä*, on suunnattu nuorille, jotka haluavat ymmärtää omaa ostokäyttäytymistään ja siihen liittyviä tunteita.

Oppaan avulla opit tunnistamaan ostohalun taustalla olevia tunteita, pysähtymään ennen ostamista ja löytämään keinoja toimia toisin arjen tilanteissa.

Kyse ei ole ostamisen kieltämisestä, vaan oman toiminnan ymmärtämisestä ja tietoisempien valintojen tekemisestä.

Tyhjyyttä ei voi täyttää ostamalla – mutta sitä voi oppia ymmärtämään!