

Test: Lider du af købemani?

	Ja	Nej
Køber du ofte ting, som du ikke har brug for eller har råd til?		
Bruger du ofte penge, når du føler dig ensom, skuffet, angst, deprimeret eller vred?		
Bruger du mere tid på shopping end du har lyst til?		
Føler du ofte skyld, angst og skam efter et køb?		
Lyver du ofte omkring dine køb? Gemmer dine køb og sørger for ikke at blive opdaget?		
Kan du føle irritation, frustration eller desperation, når du bliver forhindret i at købe?		
Tager du lån for at få råd til at købe (enten i banken, hos venner, quick-lån eller andre steder)?		
Er du bekymret for din måde, at forbruge på, men bliver ved at bruge penge?		
Oplever du at dit forbrug skaber konflikter i din familie eller blandt dine venner?		
Oplever du at dit forbrug stresser dig og går ud over dit arbejde?		
Har du svært ved at være nærværende, der hvor du er og med dem, som du er sammen med – fordi dine tanker ofte kredser omkring det næste køb eller stress over dit seneste køb?		
Undgår du at tjekke post eller mails, der har med dine køb at gøre?		
Går du alene med dit overforbrug – føler skam, så du holder det hemmeligt for dem du kender?		

Er du stadig i tvivl om du lider af købemani og har brug for hjælp, så er du meget velkommen til at kontakte mig.

Hvilken hjælp vi kan have brug for er meget individuelt. Nogle arbejder bedst på egen hånd, mens andre ønsker professionel støtte enten alene eller i en gruppe af ligesindede.