



## Handlemani - hva hjelper?

Vi blir daglig utsatt for et betydelig kjøpepress gjennom internett, tv, aviser, blader og reklameplakater. Det er lett å la seg rive med, og mange kjøper klær og andre gjenstander som de ikke trenger.

En ny undersøkelse viser at cirka 1 av 20 voksne mennesker lider av handlemani. De oppgir at de blir oppstemte av å handle, men blir lei seg og kjenner skyldfølelse etterpå. Hva de kjøper er ofte av mindre betydning. Trangen til å handle fører ikke sjelden til at de overtrekker kontoen. Problemet er like utbredt blant kvinner og menn. Det er usikkert om handlemani er en form for avhengighet på linje rusmidler, eller om det er en tvangshandling beslektet med spiseforstyrrelser, ustanselig håndvask, ryddemani og lignende.

Enkelte undersøkelser tyder på at legemidler som blir benyttet ved depresjon og angst kan være til hjelp ved handlemani, men studiene er ikke entydige. I noen finner man effekt av slik behandling, mens i andre har nytten vært usikker.

Forskere undersøkte nylig vurdert effekten av såkalt kognitiv terapi. Målet med slik behandling er å avdekke fastlåste oppfatninger man har om seg selv og sin væremåte. Man trener på å vurdere sine livsproblemer og utvikle mer hensiktsmessig måter å forholde seg til dem på. Denne tilnærmingen er effektiv ved mange psykiske lidelser deriblant depresjon, angstlidelser, spiseforstyrrelser og kroniske smerter. I en liten studie sammenlignet man pengeforbruket før og etter fire uker med kognitiv terapi hos personer som led av handlemani. Det månedelige forbruket sank fra cirka fire tusen kroner til om lag 800 kroner.

Kilder: American Journal of Psychiatry  
Behaviour Research and Therapy