



### **Oznaki kompulsywnego zadłużenia**

1. Nieczytelność, niejasność w swojej sytuacji finansowej. Niewiedza o stanie konta, miesięcznych wydatkach, ratach pożyczki, opłatach, mandatach czy kontraktowych zobowiązaniach.
2. Częste pożyczanie rzeczy takich jak: książki, długopisy, małe sumy pieniędzy od przyjaciół lub innych ludzi i nie zwracanie ich.
3. Słabe nawyki oszczędzania. Brak planowania wydatków, emerytury lub innych niepowtarzalnych, ale przewidywalnych kosztów i odczuwanie zaskoczenie, gdy się pojawią problemy finansowe. Nastawienie: żyję dziś, nie martwię się o przyszłość.
4. Kompulsywne zakupy- niemożność przejścia obok "świetnej okazji", dokonywanie impulsywnych zakupów, pozostawienie metek na ubraniach by można je było zwrócić, nieużywanie rzeczy, które kupiłeś.
5. Trudności w obsłudze podstawowych osobistych lub finansowych zobowiązań oraz poczucie szczególnego osiągnięcia /w sensie dumy/, gdy takim podstawowym zobowiązaniom się podoła.
6. Inne uczucia, gdy kupujesz rzeczy na kredyt, a inne kiedy płacisz gotówką- poczucie bycia w klubie=wspólnocie, bycia akceptowanym, dorosłym.
7. Życie w chaosie i dramacie związanym z pieniędzmi- używanie karty kredytowej, by spłacić inną, permanentne życie w finansowym kryzysie.
8. Tendencja do życia na krawędzi, na ostrzu. Życie od wypłaty do wypłaty. Ryzykowanie w zakresie ubezpieczenia zdrowia czy samochodu. Wypisywanie czeku bez pokrycia z nadzieją, że pieniądze pojawią się na koncie .

9. Nieuzasadnione wycofanie oraz zażenowanie w sytuacjach normalnej dyskusji o pieniądzach.

10. Przepracowanie i dorabianie- praca w godzinach dodatkowych, by zarobić pieniądze na spłatę wierzycieli. Nieefektywne wykorzystanie czasu, przyjmowanie pracy poniżej zdolności i poziomu wykształcenia.

11. Niechęć do dbania i cenienia siebie. Narzucanie sobie zaprzeczanie, bagatelizowanie istniejących podstawowych potrzeb?/ ograniczeń. Zaprzeczanie własnym potrzebom po to by spłacić wierzycieli.

12. Poczucie lub nadzieja, że ktoś się Tobą zajmie, jeśli będzie to konieczne, Choć nie chcesz wpaść w poważne finansowe kłopoty, ale zawsze będzie ktoś do kogo będziesz mógł się zwrócić o pomoc.