

## I segnali dell'indebitamento compulsivo

1. Non essere chiari a proposito della vostra situazione finanziaria. Non essere al corrente del saldo dei conti correnti, le spese mensili, il tasso di interesse di prestiti, oneri, tasse, multe o obblighi contrattuali.
2. Di frequente "prendere in prestito" da amici o altri degli oggetti come libri, penne o piccole somme di denaro e omettere di restituirli.
3. Non essere abituati a risparmiare. Non pianificare per le tasse, pensione o altre spese non ricorrenti ma prevedibili e poi rimanere sorpresi quando arriva la scadenza; un atteggiamento "vivi oggi, non preoccuparti del domani".
4. Shopping compulsivo: essere incapaci di rinunciare a un "affarone"; fare degli acquisti compulsivi; lasciare le etichette sui vestiti in modo che possano essere portati indietro al negozio; non usare gli articoli che hai comprato.
5. Difficoltà nell'affrontare degli obblighi finanziari o personali di base, e/o uno smodato senso di realizzazione quando questi impegni vengono mantenuti.
6. Una sensazione diversa quando le cose vengono comprate a credito rispetto a quando vengono comprate in contanti, una sensazione di fare parte del club, di essere accettati, di essere adulti.
7. Vivere nel caos e nel dramma riguardo i soldi: usare una carta di credito per pagarne un'altra; assegni scoperti; essere sempre alle prese con una crisi finanziaria.
8. Una tendenza a vivere sul filo del rasoio: vivendo in attesa del prossimo stipendio; assumendosi dei rischi rimanendo senza assicurazione sulla salute e sull'automobile; firmando degli assegni con la speranza che i soldi possano apparire per coprirli.
9. Inibizione e imbarazzo non giustificati davanti a una conversazione normale a proposito dei soldi.
10. Sovraccaricarsi di lavoro o sotto guadagnare : lavorare ore straordinarie per guadagnare soldi per pagare i creditori; usare il tempo inefficientemente; accettare incarichi sotto le vostre qualifiche e il vostro livello di istruzione.
11. Una riluttanza a prendervi cura di voi stessi e darvi valore: vivere nell'auto deprivazione; negare i vostri bisogni di base per poter pagare i vostri creditori.
12. Una sensazione o una speranza che qualcuno si occuperà di voi se necessario, quindi non arrivate ad avere gravi difficoltà finanziarie dato che , ci sarà sempre qualcuno a cui rivolgersi.