

被“买买买”困住的他们到底需要什么？ 购物成瘾，可能得了“囤积症”



“明明什么都不缺，还是忍不住买买买？”

“明明已经买买买，还是填不满自己的心？”

随着618购物节的到来，你是否已经清空了“购物车”？或是已经感受到了拆包裹的快感？

但不要单纯图一时之快，心理学专家提醒，这种行为背后可能隐藏着一个心理问题。买买买，不仅可能是购物成瘾，还可能患上了“囤积症”。

当然，并不是所有的情况都能与这种心理问题直接挂钩。囤积症(学名：强迫性囤积症)是一种复杂的心理障碍，尽管具体的统计数据因地区和研究方法的不同而有所差异，但有研究表明，这种心理障碍在老年群体中更为高发。

“很多老年人物质充裕，看似什么都不缺，但往往因子女疏离、亲友离世或社交圈变小而感到孤独和不安。”心理学专家指出，他们的内心越来越空虚，不得不通过囤积物品来寻求一种安全感和控制感，从而导致极端行为的出现。

被“困”在囤物中的老人

近几年来，上海本地有关老人囤积症引发风险的案例并不罕见。

一名独居阿姨在退休后迷恋网购，一年花费超过100万元，家中快递堆积如山，但所有快递包含生鲜类的食物均未拆封，长期堆积产生的恶臭和安全隐患影响了自己的日常生活和邻居的居住环境。

另一个具有代表性的案例和老人爱囤垃圾的习惯有关。一名拥有多套房产并有相当可观月收入的阿姨却有囤积垃圾的习惯。她长期以来痴迷于捡拾废品，导致家中堆满了大量的废品和垃圾，最终引发了邻居的投诉，甚至走上了法庭。

还有一名上海本地业主表示，自己曾遇到在家中中长期囤物的邻居老人，囤积的物品导致家中失

火，老人也为此付出了生命的代价。

多个案例表明，有囤积障碍的老人不是单纯地因为财务困难而囤积物品，也并非简单地沉迷于收集或者不善于整理，而是源自一种与焦虑和心理障碍相关的病理现象。这些囤积者往往难以处理信息，难以决定是否丢弃物品，也难以维持家庭和社交关系。

根据美国精神病学学会发布的《精神疾病诊断与统计手册》第五次修订版本(DSM-5)，囤积障碍的诊断标准包括：

个体长期难以舍弃物品，即使这些物品对他来说没有实际价值；

因丢弃物品而产生强烈的情感困扰，比如不安或痛苦；

物品积累导致生活空间的严重混乱，或对个人职业、社会等重要功能领域造成显著障碍；

需考虑排除其他心理障碍以及其他医学问题的影响因素。

随着城市化进程和生活节奏的加剧，老年人因孤独和缺乏社会支持，容易发展出囤积障碍等心理问题，不仅威胁到他们的生活安全，还可能对邻里环境和社区安全构成严重影响。

囤积症已逐渐成为一个社会问题的缩影，反映出老年人心理健康和社会支持体系的双重挑战。

易被忽视的内心需求

囤积症主要原因可归结为心理、生理和社会因素的交织。

黄浦区精神卫生中心记忆专科负责人、科主任周颖指出，“许多老年人在退休后可能因子女疏离、亲友去世和生活圈子缩小而感到孤独、无助和不安。这种情感上的空虚促使他们通过囤积物品来寻求安全感、控制感和成就感。”

生理因素也起着重要作用，“随着年龄的增

长，老年人常常面临认知功能下降，如记忆力减弱和决策能力减弱，这些变化使他们难以有效管理和处理物品，从而加剧了囤积行为的出现。”

周颖补充道，在一些文化背景中，囤积物品还被视为应对未来不确定性或对家庭的关爱表现，“老年人可能习惯于积累物品，认为这样可以为未来做足准备，体现对家人的关怀。”

即使在物质充足的情况下，老年人也可能因缺乏情感联系和社交互动而感到孤独和不安。物质的富裕并不能填补内心的空虚，这是一种“丧失感”的体现。而修正“丧失感”需要特殊的认知、治疗和支持，单靠整理、保洁往往效果不佳，无法解决问题的核心。

“当我们发现身边有人出现囤积障碍时，应给予更多的关注和更积极的措施。”周颖提到，家人、亲友和来自社会的理解和支持，都是缓解囤积障碍的重要部分。

“认知行为疗法能够帮助老年人识别和改变负面思维和行为模式，提高老年人对囤积障碍的认识，帮助他们了解其背后的心理原因，增强他们的自我意识和管理能力，从根本上提高他们处理物品的决策能力。”

调整生活方式也是缓解囤积障碍的有效途径，“比如鼓励老年人发展兴趣爱好，参加社交活动，以转移他们对物品的过度关注，并协助他们整理和清理囤积的物品，改善生活环境，提高生活质量。”

周颖强调，“我们往往很容易注意到身体发出的信号，却很容易忽视心里的‘话语’。”渐渐地，小小的“求助”可能会变成“声嘶力竭”，“心的空间是我们最重要、最安全的地方，‘囤积’的动机是填满它、善待它，但它最需要的是倾听和陪伴。”

文/见习记者 丁梦婕
图/部分截自《新闻坊》



上海博瑜贸易有限公司 荣获 上海政府 购买服务供应商	上海舜鑫环保工程有限公司 荣获 上海政府 购买服务供应商	杭州强仁建材有限公司 备案证号:BW(化)-19-20220002 产品名称:陶瓷砖胶粘剂 获取 上海市 建设工程材料备案证	南通永业新型建材有限公司 备案证号:BW(建)-06-20240004 产品名称:(砂)蒸压加气混凝土砌块 (粉)蒸压加气混凝土砌块 获取 上海市 建设工程材料备案证
上海明珍财务服务有限公司 荣获 上海政府 购买服务供应商	上海冀君制冷设备有限公司 荣获 上海政府 购买服务供应商	上海郦浒新型建筑材料有限公司 荣获 2023年度上海房建类装配式预制构件 企业诚信及质量管理能力等级评价A级企业	星空绿筑(浙江)科技有限公司 备案证号:BW(化)-01-20240013 产品名称:钢结构构件 获取 上海市 建设工程材料备案证
上海非偶科技有限公司 荣获 上海政府 购买服务供应商	上海佳国物业管理有限公司 荣获 上海政府 购买服务供应商	上海政泰建筑工程有限公司 荣获 上海政府 购买服务供应商	上海颂辉干粉建筑材料有限公司 备案证号:BH(化)-21-20240007 产品名称:聚合物水泥防水砂浆 获取 上海市 建设工程材料备案证