

囤积物品背后 隐藏着怎样的情绪？

记者 王敏

遇见自己

一路奔跑，一路朝阳，
就是要遇见更好的自己。

心理热线：15595169923(微信同号)



想一想，你身边是不是有喜欢囤东西的人？可是，囤下的东西也不用。有的人甚至会从外面收“破烂”回来。其实，他们囤东西也并非为了卖钱，就是囤着，最后越堆越多让家里连落脚的地方都快没有了……本期我们将和国家二级心理咨询师张艺，一起通过三位主人公的真实故事，探讨有这样“癖好”的人背后的心理原因。为什么他们囤东西的“癖好”会让生活失去秩序感？一起来听听心理咨询师的讲解。



资料图片

案例一

“丢掉可惜”的心理在作祟

今年52岁的常女士，从小跟着姥姥长大，老人的很多习惯，在她身上都能看到。尤其是对于日常生活中的物品，常女士总会像姥姥教导她一样教导自己的女儿，“别乱丢，丢掉可惜，以后说不定还能用。”

于是在常女士家中，拆了的包装、穿旧的衣服、用坏了的小电器，还有一些旧家具，都被她安置起来保存着。但事实上，很多东西存了很多年都用不上，占用了空间，还让整个家显得凌乱无序。每次女儿回来，都会因为屋里不断增多的旧物和她起争执，但怎么劝都没用。常女士坚持保持这样的习惯，在她看来，自己姥姥一辈子勤俭持家，在当时那么艰苦的条件下，就是这样带大了她，现在生活条件再好，生活节俭的品质不能变，该存的就要存，万一有需要，这些东西就是“宝贝”了。

心理咨询师建议

情绪问题会成为喜欢囤积的诱因。当我们感到焦虑不安、抑郁孤独，或者在生活中经历很多挫败时，一些人囤积物品的欲望就会比平时高涨很多。这是因为囤积物品能舒缓他们的不良情绪。

有研究表明，年龄越大越爱囤积物品。年轻人囤东西，更多的是由于“喜欢”去囤东西，而中老年人则更多是因“丢掉可惜”的心理。如果早期经历过极度的匮乏，这样的个体长大后，就需要通过囤积物品来消除内在的匮乏和不安全感。生活中像常女士这样存在“丢掉可惜”心理的人比较常见，只要不会给生活带来太大影响，适当囤积可以看作是一种积极的自愈行为，但如果过度囤积，就要对这一行为进行调整了。

小贴士

● **制定计划**：帮助老人制定一个逐步清理物品的计划，让他们慢慢适应减少囤积的过程。

● **分类整理**：鼓励老人将物品分类，区分哪些是必需品，哪些是可以丢弃的，哪些是可以捐赠的。对于旧衣物、书籍等，可以捐赠给需要的人，这样老人也会感到物品发挥了价值。

案例二

囤积物品成为对抗孤独的一种方式

今年68岁的退休教师张力(化名)，曾是社区里的模范居民。他的生活规律而有序、为人谦和有礼，受到邻里敬重。然而，自老伴去世后，张老师的世界仿佛一夜之间失去了色彩。起初，他只是在家中堆积了一些旧报纸和空瓶子，家人以为这只是他回忆过去、排解孤独的一种方式。但随着时间的流逝，张老师的行为逐渐变得极端，从外面也捡一些旧物堆在家里。

他的房间，开始被各种旧物填满，每当家人试图清理这些杂物，张老师总是情绪激动地阻止，并把家人丢掉的东西，再一件一件捡回来。张老师说，看着屋子里塞得满满的东西，他的心里似乎好受些。但大多时间，内心的孤独和失落像无底洞一样吞噬着他，而他的囤积行为，也让家人感到困惑和痛苦。

心理咨询师建议

首先，老伴的去世对张老师来说是一个巨大的情感打击，这导致了他对过去的强烈留恋和对未来的恐惧。囤积物品成为他对抗悲伤和孤独的一种方式，这些物品成为了他情感的寄托，仿佛每一件物品都承载着与老伴共同生活的回忆。此外，张老师可能对自己的社会角色和价值产生了怀疑，囤积行为在一定程度上也是他试图维持自我价值和掌控感的一种表现。这一类老人除了囤积旧物，性格上会有明显的变化，表现为难以亲近、内向寡语，有的脾气会暴躁、无常，如果家人发现老人有这样的变化，应该及时给予专业的帮助，而不是粗暴地阻止囤积的行为。

小贴士

● **情感支持**：家人应给予张老师更多的情感关怀，帮助他表达和处理失去亲人的悲伤。

● **行为疗法**：可以寻求专业支持，采用行为疗法，逐步引导张老师减少囤积行为，比如设定每周清理一定数量物品的目标。

● **社交重建**：家人应积极鼓励张老师参加一些社区活动，以充实他的生活，减少孤独感。

案例三

囤积旧物，也许是一种行为障碍

58岁的李兰(化名)，从几年前开始就拒绝丢弃家中任何物品了，并且开始从外面捡东西存放在屋子里，比如花架子、花盆、盒子、旧椅子等等。捡拾这些旧物，李兰也没有使用，就是捡回来放家里。最初捡来的东西堆放在阳台上，后来在客厅里也开始放，家里又乱，味道还不好闻，这让儿女们十分崩溃，更担心环境不卫生影响李兰的身体健康。

最让儿女忧心的是，李兰记忆力开始减退，以前每天常做的事也容易忘记做。有时候，她还会坐在一堆破烂中间，眼神迷茫地翻找，似乎在寻找什么重要的东西，但她自己又不知道在找什么。

心理咨询师建议

如果发现家中老人出现生活脏乱、强迫性囤积没必要的物品，并且没有表现出不好意思的感觉，那么有可能是第欧根尼综合症的潜在患者。第欧根尼综合症，也是一种行为障碍。这种病症高发于老年人群体，主要表现为不注意卫生问题，强迫性囤积垃圾，感情冷漠，人际关系淡薄、极度以自我为中心。这可能与老年认知损害是有相关性的，也就是大脑的前额叶受损所致。这个部位是负责推理、决策等高级认知活动的，一旦受损就会出现执行功能下降、情感认知下降、记忆力下降等情况。

小贴士

● **系统评估**：如果老人出现一些反常的症状，建议家属带老人到医院做一个系统的评估检查。第欧根尼综合症不单是因为大脑的损害，同时也会因为患者长期处于脏乱差的环境导致他的内脏及胃肠道出现感染。

● **药物治疗**：通过医院的护理及相应药物进行治疗，恢复一些记忆力以及改善认知损害。

● **儿女陪伴**：对于老年人，一定要多陪伴，多交流，这样老人的认知才不会快速衰退。