

千万豪宅堆垃圾 百万快递不肯拆

# “囤积成瘾”怎么治？

在许多人看来，“攒东西”不过是个人习惯，尤其多见于老龄群体。可当“收藏”逐渐占据生活空间，甚至影响他人时，这背后可能隐藏着远超“习惯”的深层问题。

家住上海市嘉定区的独居老人王女士便是如此：她沉迷网购，花费百万元买下的快递堆积如山，却从未拆开一件，每天需翻越“快递山”进门，自己无处安睡不说，更让邻居苦不堪言。

无独有偶，上海市黄浦区一处价值上千万的豪宅里，也是一名独居老人，将家中堆满垃圾，甚至把公共楼道变成“储物区”，最终逼得邻居无奈搬家，其子女亦表示无能为力，甚至“拉黑”了前去沟通的居委会工作人员。

储藏本是人类的普遍行为，适当储藏有益无害。但像这样过度囤积无用之物、无法割舍，实则是一种病理性行为，其背后是被长期忽视的心理危机——囤积障碍。上海市精神卫生中心心理治疗师李黎、朱思绮对此进行了专业解析。



网络图片

## 被误解的心理疾病

囤积障碍是一种被正式定义的心理疾病，影响2%至6%的成年人，患者常陷入“无法舍弃”的痛苦，即便物品已无实际用途，其生活空间被侵占、日常功能受影响，甚至埋下安全隐患。

从病因来看，囤积者并非“懒”，而是大脑“整理系统”出现异常，在决策、分类、冲动控制上存在困难。面对“要不要丢”的选择时，他们会因强烈焦虑而逃避决策，比如普通人能快速判断旧T恤“无用”，但囤积者却卡在“万一日后需要”的纠结中。

研究还发现，他们的视觉记忆和信息整理能力较差，使“整理”格外困难，这种认知障碍在老年人中更明显。更令人心疼的是，囤积常成为心灵的“防护盾”——经历创伤或重大生活压力（如亲人离世、搬家、失业）的比例远高于常人，他们通过保留物品获得“未失去”的心理安慰。

## 理解与尊重是关键

许多囤积者未意识到自身行为的问题及危害，帮助他们的核心并非“清理物品”，而是传递理解与尊重。朱思绮强调，千万不要偷偷扔掉他们的东西，而是给予他们决策权。因为对囤积者来说，真正让他们恐惧的，往往不是物品被清走，而是他们“被剥夺了选择权”。

李黎就遇到过这样的咨询案例，小区里的独居老人患有严重的囤积障碍。每次居委会来清理，他都情绪激动，甚至还会把扔掉的物品一件件捡回来。

真正有效的方式，是让他们自己决定每样物品的去留。虽然过程缓慢，却更容易被接受。同时，需避免羞辱与评判。子女或邻居若说出“太脏了”“这些都是垃圾”等话，即便出于善意，也会让对方更封闭、抗拒帮助。改用中立温和的表达，如“我担心这些物品影响你的安全”，更易建立信任。

囤积，是一种复杂的心理困境。如果我们只盯着老人们那些堆满杂物的空间，那我们也可能陷入另一种“看不见”的困境——忽视囤积者的内心挣扎。李黎表示，陪伴他们的过程，陪伴囤积者的过程，不是“打扫战斗”，而是修复关系、重建人与物品健康连接的旅程，第一步或许只是倾听他们“不舍得扔”的故事。

## 区分囤积与正常收藏

两位治疗师提出，值得警惕的是，病理性囤积可能是认知障碍的前兆。当老人开始混淆物品用途（如用药瓶装盐）、或对危险堆积物（如易燃废品）失去判断力时，这可能是阿尔茨海默病的信号。

但热爱“囤货”的人无需过度焦虑，囤积与收藏有本质区别。收藏者以藏品为荣，物品有序存放；囤积障碍患者则杂乱堆积，囤积物常无固定类别，甚至是无价值或有害的东西（如垃圾）。

更核心的区别在于，真正的囤积障碍患者缺乏对自身行为的洞察力，认为囤积合理、否认行为不良且拒绝治疗，仅可能因囤积受阻引发的抑郁和焦虑就医（如无处存放物品、物品被移动丢弃等）。

若家人出现异常囤积倾向，什么样的人更可能发展成囤积障碍呢？国外研究表明，老年人，创伤事件影响人群，具有依赖、社交回避等人格特征者更容易出现囤积障碍。无论在哪个年龄段，如果家人出现了不正常的囤积倾向，尽早关注、及时就诊是关键，简单粗暴的强制“断舍离”不可取。

（据《新民晚报》）

## 欢迎刊登/分类信息

刊登热线：0951-6014331

## 遗失声明

●马莲梁南清真寺遗失银行开户许可证，开户行：宁夏中宁青银村镇银行大战场支行，账号：9550250120000757092，核准号：J8734001420901，声明作废。  
 ●何丽华遗失宁夏天源达房地产开发有限公司于2015年11月25日开具的天鹅湖小镇玫瑰园0#车库（最西把边第一个车库）使用权转让费收据原件一份（编号：0042695，金额：100000元），特此声明。  
 ●邱玉雪遗失执业医师资格证，证号：

宁夏百川科技有限公司脱硫活性炭再生及净化废水处理项目环境影响评价征求意见稿公示  
 依据《环境影响评价公众参与办法》，将“宁夏百川科技有限公司脱硫活性炭再生及净化废水处理项目”征求意见稿公示如下：  
 一、征求意见稿全文链接及纸质报告查阅途径链接：[https://pan.baidu.com/s/1K9HdM\\_A-1eqJiBmnIKA?pwd=jt2r](https://pan.baidu.com/s/1K9HdM_A-1eqJiBmnIKA?pwd=jt2r) 提取码：jt2r  
 二、征求意见的公众范围：受项目直接、间接影响以及关注该项目的单位和个人。  
 三、公众意见表的网络链接：<https://pan.baidu.com/s/1WXaQu7acXqRwlThKu1VA?pwd=mnby>  
 四、公众提出意见的方式和途径：公众可通过邮寄、电子邮件（1278324042@qq.com）等方式和途径将公众意见进行反馈。  
 五、公众提出意见的起止时间：自公示之日起，有效期10个工作日。

110640000003400，声明作废。  
 ●邱玉雪遗失宁夏医科大学麻醉学专业毕业证书，编号：107521200905000261；学位证书，编号：1075242009000287；硕士学士学位证书，编号：1075232021320011，声明作废。  
 ●李爱国遗失五里宜居63-2-101房屋押金收据，金额：500元，票号：0009222，特此声明。  
 ●宁夏素徕酒店管理有限公司（统一社会信用代码：

916401053178722617）遗失公章、财务章、法定代表人章各一枚声明作废。  
 ●银川市兴庆区一诺鸿运电子产品销售经销部遗失营业执照正副本，统一社会信用代码：92640100MA771QKR0R，声明作废。  
 ●孙慧（工号：37581066）遗失新华保险展业证，证号：02000564000080002012006077及个人营销员委托合同，声明作废。

氟醋及特种树脂项目  
 环境影响评价公众参与第二次公示  
 依据《环境影响评价公众参与办法》，将“氟醋及特种树脂项目环境影响报告书”征求意见稿公示如下：  
 一、征求意见稿全文链接及纸质报告查阅途径链接：[https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?i\\_id=50714Khdj](https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?i_id=50714Khdj) 纸质报告查阅：固原市经济开发区新材料产业园  
 二、征求意见的公众范围：固原市经济开发区新材料产业园  
 三、公众意见表网络链接：[http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024\\_665329.html](http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html)  
 四、公众意见提出方式及途径：下载并填写公众意见表发送至1483805212@qq.com  
 五、公众提出意见起止时间：自公示之日起十个工作

登广告 办挂失 登公告 今日有

刊登热线：18909588251（微信同号）

