

千万豪宅堆垃圾 百万快递不肯拆
“囤积成癮”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”绝不可取。

（据《新民晚报》）

欢迎刊登/分类信息

刊登热线:0951-6014331

宁夏百川科技有限公司脱碳活性炭再生及
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
有限公司脱碳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/1KtHdeM_A1e9j1BdlmKX?pwd=jr2
提取码：jr2 纸质报告查阅：宁夏百川科技有限公司
二、征求意见稿的公众范围：项目区周边居民、企事业单位
及相关部门。
三、公众意见表网络链接：https://pan.baidu.com/s/
17Vgt0YncUFa1Aln2NKCw?pwd=76wz 提取码：76wz
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 1060697224@qq.com
五、公众提出意见起止时间：2025年7月14日-2025年7
月25日（十个工作日）

废油包装无害化处理及环保设施升级
改造项目(重新报批)环境影响评价征求意见稿公示
一、征求意见稿的链接: https://pan.baidu.com/s/
1G3sCpV5tVdiabCdAUqcg 提取码: 8tw5
二、征求意见稿的公众范围: 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.baid
u.com/s/1WxaQu7aeXqRwTtTtKu1VA 提取码: mnyb
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。

氯碱及特种树脂项目
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“氯碱及特
种树脂项目环境影响评价报告”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/gsdetail/?id=50714KBdj 纸
质报告查阅: 固原市经济开发区新材料产业园
二、征求意见稿的公众范围: 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/
xxgk2018/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
作日

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:

11064000003400,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。

登广告 办挂失 登公告 今日有

刊登热线:18909588251(微信同号)

