

你有囤積症候群嗎？

諮商輔導中心

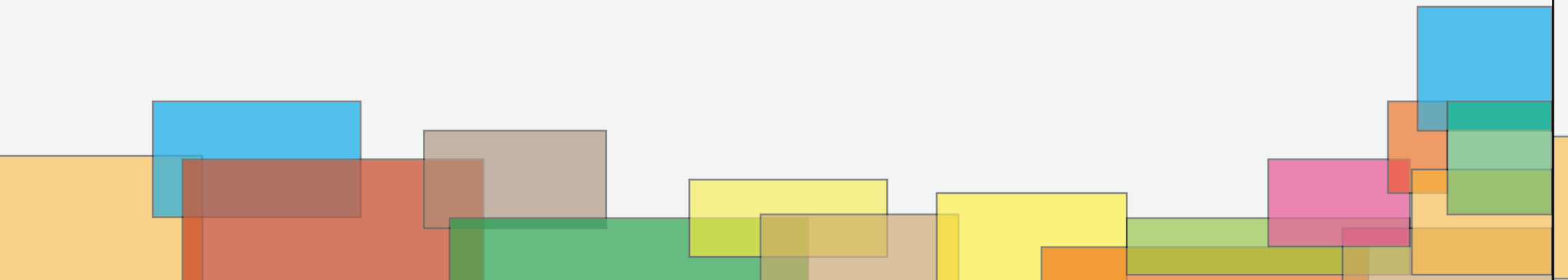
諮商心理師 張淳溱

心情部落格 105年4月7日

電視常有播出住戶家中堆滿雜物，甚至擴及樓梯走道而妨礙鄰人的新聞。相信你也曾看過週遭某些人，將雜物堆滿房間，連吃飯、睡覺的空間，都很勉強的現象吧？在 21 世紀以前，甚少人提及這個問題。直到 2013 年，美國精神疾病診斷手冊 DSM-5 正式新增「**儲物症**」的診斷項目後，相關的討論才因此浮出檯面。你身邊也有這樣的人嗎？也許他們不是髒，不是懶，只是得了「**囤積症**」。

《囤積解密》書中分析，囤積者想囤積的不是物品，而是「與物品牽連的情感」。他們所無法處理的其實是「分離」，對囤積者而言，「捨棄物品」相當困難，任何人、事、物的中止及分離，都會引發強烈的焦慮或罪惡，不得已只能囤積塞滿。對他們來說，「囤積」像是一種無法割捨的情感阻礙。

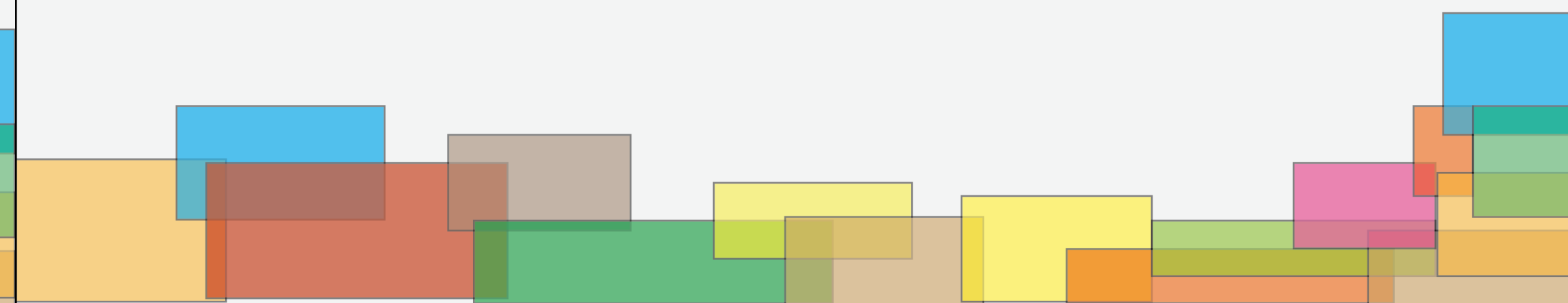
通常囤積者的起源來自於早年關係失落或安全的匱乏、害怕「再被剝奪」的恐懼，當個人的生命失去愛的來源，割捨及收拾都是一件難以辦到的事，不論是心裡空間的「事」，還是物理空間的「物」，透過囤積以為自己並未失去什麼，不需要經歷告別與分離。



藉由滿滿的舊物堆疊，囤積者自我認定可逃避與「重要關係」告別、分離的哀傷，致使他們失去「割捨」的能力，也同時失去「建構秩序」的能力，這是囤積者持續感到痛苦，卻寧可迴避問題的主因。這樣對「對物品情感依附」的執念、缺乏自覺的囤積行為，因此日漸累積，直到造成生活不便、人際關係阻礙，甚至成為社會隱憂。

囤積者著實需要協助，卻也很難協助，身為囤積者的家人、朋友，建議有下列的心理預備：

- 一、別亂扔囤積者的東西：這會讓囤積者感覺被剝奪與焦慮，彼此關係反而破裂。
- 二、要脅與下最後通牒是無效的：多數囤積者不認為自己有問題，看不出清理的必要性，因此責怪他們沒有用，反而表達出你的關心與擔憂較能被接受。
- 三、別誤會囤積者愛物品勝過於愛你。
- 四、別一個人扛下所有的責任，鼓勵囤積者尋求治療。
- 五、幫不下忙時只能放下，照顧自己的需求。



對於協助的具體方式，可以從以下幾點著手：

- 一、**發現囤積的起因和過程**：了解囤積者對於囤積物所賦予的意義，例如：覺得有一天一定會用的到、覺得每個物品都有其紀念意義、將物品擬人化覺得他們也有感情、覺得有安全感或控制感、過度愛物惜物怕浪費…等起始原因；以及後續形成的模式，例如：衝動控制的困難、難以分類或收納的困難、完美主義而無法採取行動、無益的信念、對物品的情感依附、極度自我忽視…等，才能針對其焦點採取適當的因應。
- 二、**改變對於獲取的想法、忍住獲取的誘惑**：與囤積者討論擁有與捨棄物品的優缺點，建立獲取的準則，例如：有沒有可以擺放的地方？一個月內會用得到？等，讓囤積者有機會在行動前釐清思緒，減少不合理的獲取行為。
- 三、**訂定可以實行的清理計畫**：一天清理至少半小時、從最容易整理的地方開始、清理分類要少，最好有「留」或「不留」，並事先規劃好收納位置。
- 四、**確實遵守清理規則**：只要拿起一樣東西，便立刻決定他的去留及分類，不要放下來等以後決定，這不會因為延長考慮時間變得容易，並在取捨完畢後立即執行清除工作，以避免同樣程序一再反覆。
- 五、**獎勵每次的達標**：聚焦在達成的小目標上，不要為了還沒清理的大部分而沮喪，只要持續不中斷，就讚美國積者的堅持，並建立獎賞制度。
- 六、**溫和而堅持的陪伴**：囤積行為經常是長年的累積，改變的過程很難一蹴可及，需反覆不斷練習與提醒，例如在囤積者又無法決定取捨時，可詢問丟掉最壞的情形會如何，了解害怕丟棄的真正原因，澄清所擔憂的是否合理。可以協助囤積者分類與清理但最後由他決定是否捨棄。

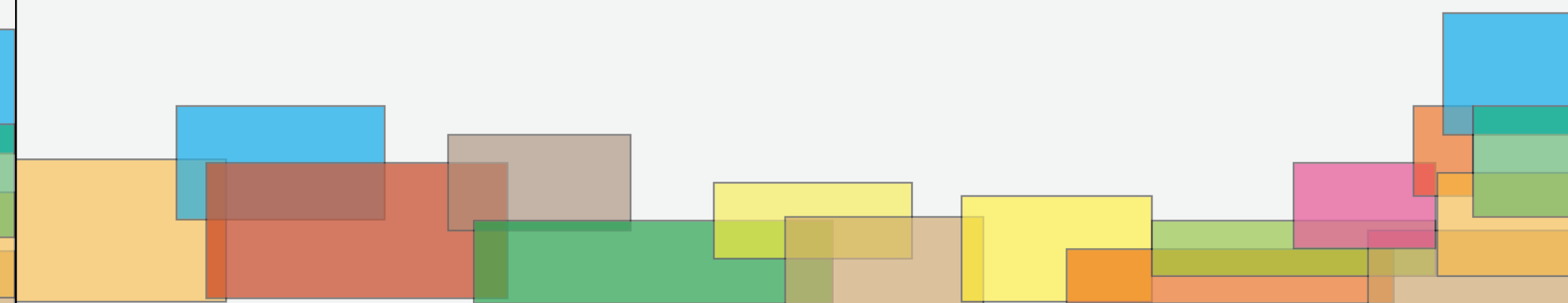
愛與關懷是協助囤積者走出雜亂的良方，支持他們從學習「寬恕」出發，學習告別、割捨生命中過於沉重的負擔，為生命找回新空間的梳理秩序。

儲物症，被列在強迫性相關疾患中，依照診斷的條件，它必需符合以下四點：

- 不管持有物的事實價值如何，對其捨棄，皆持續出現困難。
- 此種困難，主要是認為這些物品皆為其所需，丟棄會對自己心理造成挫折。
- 儲物已明顯影響或限縮必要的生活空間，也減少或喪失其當初需求的原意。
- 造成明顯的社會、職業及其他重要領域（如環境安全等）的障礙。

《參考書目》：囤積解密（2015）。Phyllis，方智書版社。

精神疾病診斷準則手冊（2014）。台灣精神醫學會譯，合計圖書出版社。



諮商輔導中心活動預告

活動名稱：團體心理測驗二
大學生學習與讀書策略量表

活動日期：4/7(四)

活動時間：10:10-12:00

活動地點：團體研討室

參加對象：自由報名

活動名稱：導師會議

活動日期：4/14(四)

活動時間：10:10-12:00

活動地點：圖資館 6F 國際會議廳

參加對象：全校導師

活動名稱：

教職員成長活動 - 正念減壓工作坊

活動日期：4/18(一)

活動時間：09:00-16:00

活動地點：韻律教室

參加對象：教職員自由報名

活動名稱：

解開愛的「家」鎖 ~ 家庭關係探索團體

活動日期：4/25-5/30(週一 共六次)

活動時間：17:30-19:30

活動地點：團體諮商室(二)

參加對象：自由報名

活動名稱：身心障礙學生就業準備講座

活動日期：4/28(四)

活動時間：10:30-13:00

活動地點：團體研討室

參加對象：身心障礙學生