

“父亲去世后，母亲留在老房子里自己住，将近100平方米的房子，堆着她从各处捡来的塑料袋、旧纸板、矿泉水瓶，甚至是一些塑料餐盒，还有不能穿的旧衣物、无法使用的老物件。”

“该扔就扔？你们不懂，这些东西都有用，以后会派上用场。”

问诊结束后，河北省精神卫生中心老年精神一科主任医师孙秀丽告诉那位“不懂的年轻人”，老人可能患上了囤积症。“你母亲不懂你的‘断舍离’，你其实也不懂老人家的病、不懂老人家的心。”



刘田的岳母把各式杂物堆放在客厅里。

老人总将废品堆满屋？ 医生提醒：当心是这种病！

“避风港”成为“垃圾房”

家住北京的王芳（化名）和老伴住着宽敞明亮的三居室，但有一个房间的门，就连子女也不能轻易打开。这个屋子里面装满了她从外带回的各类空塑料瓶，从柜子里到桌子上，塑料瓶密密麻麻地堆放着，稍一触碰，还会呼啦啦往下掉，但王芳始终不愿意处理。

“这些瓶子谁都不许动，谁也不许卖！”这群“宝贝”占据了偌大的空间，气味难闻，还常见到乱爬的蟑螂。邻居们多次投诉无果，居委会只好找来王芳的子女，孩子们反复劝说，甚至提出主动帮老人整理，但统统被王芳拒绝了。

像王芳这样爱囤积的老人并不鲜见。蔡沐华（化名）的姥姥，把100多平方米的三居室，经过60年的日积月累，变成了“垃圾房”。“当时一进姥姥家门，我简直不敢相信眼前所见的景象。”蔡沐华仍然记得，出国多年后回到那间再熟悉不过的老房子，竟然连一个坐着的地方都难以找到，想要进一步在姥姥身边照顾她都成了问题。

蔡沐华看着曾经温馨的避风港成为一个堆满旧物和杂货的“垃圾房”，心里满是疑惑，“姥姥这是怎么了？”

“引发囤积行为的原因有很多，从临床经验来看，首先要排查老人是否存在心理异常或者认知障碍，这可能是出现了某些疾病的前期表现，导致他们产生了不合常理的物品使用观念和价值判断。那些年轻时没有囤积习惯，上了年纪反而喜欢囤积物品的老人尤其要注意。”孙秀丽表示。

有些老人因为曾经一些特殊经历，产生了不安全的依恋体验，对很多物品产生了难以割舍的依赖感，身边的所有物品都被投注情感，给了自己决不能扔的理由，一旦物品被丢弃就会产生强烈的痛苦感和分别感。而年轻时期因为缺乏某样物品而经历的较为严重的创伤事件，也会让老人对囤积物品有一定执念。

蔡沐华发现，姥姥家的杂物中会有一些家人小时候玩过的东西。“她在年轻时就开始收集各种

物品，从我们的玩具到不再使用的家具，家里囤积的不仅有塑料袋、旧纸板，一些小东西也记录了家庭成员的成长轨迹。”

每一件物品似乎都承载着人们对家庭的深情和对过往的怀念。这些物品是记忆之间的纽带，也是对抗孤独和失落感的盾牌。“我们总习惯于老人们白发苍苍的形象，好像经常忘记他们也曾是孩子，那些曾经的创伤和依恋，可能需要余生来治愈。”北京师范大学心理学部教授彭华茂说。

缺少家人的陪伴、情感的满足，那些关于孤独、未来、死亡的焦虑和恐惧，往往是囤积行为的心理根源。“经常有患者悄悄和我讲，他们非常害怕自己某天孤零零在房间里去世，没有人能及时发现他们的离开。”北京安定医院老年精神障碍门诊副主任医师陈雪彦说。破衣服、空瓶子、螺丝钉、塑料袋……这些其他人不屑一顾、随手扔掉的不起眼的小东西，此时成为老人们能看得到、抓得住的心理情感依靠。

用陪伴和关注 帮助他们成为“银发收藏家”

“姥姥腿脚不方便，家里东西太多会影响她的行动，也会诱发安全问题。”蔡沐华说，去年5月，姥爷去世了。姥姥一个人在家，看到家里囤积的旧物难免触景生情。经过一家人充分沟通，姥姥最终要到外地休养一段时间，而蔡沐华和妈妈也做了一个决定：在取得姥姥同意的前提下，趁其不在家，帮她打扫这些“时光的宝贝”，重整生活的秩序。

这是一项大工程，两个人面对3个卧室、厨房、客厅等8个区域里堆满的旧物，既茫然又束手无策。当蔡沐华一次次从柜子、床底找出姥姥用塑料袋层层包裹的金项链、旧纸币和值得珍藏的信件时，他才意识到原来姥姥是那么需要陪伴和帮助。

在家庭沟通环境良好、相互情感支持充分的情况下，家人会抱有一定同理心，去理解老人的囤积行为。孙秀丽建议，孩子要通过陪伴和关心，给予老人更多的安全感，在与父母一同分析物品的必要性时，给予方法和情绪引导。“对于囤积障碍，目前还缺乏有效的治疗方法，主要采用心理治疗，辅以必要的药物治疗的综合治疗方法。”

一件件物品确认、一个个房间清空……蔡沐华和妈妈用了整整两个月的时间，才把姥姥家清理好，但他们依然不知道，以后如果姥姥继续囤积，除了劝说，他们该如何是好。

“先扔掉最不必要的东西，然后在陪伴老人聊天、做开心的事情时，逐渐处理其他杂物，原本扔东西会让老人感到焦虑，通过这种方式，可以帮助他们建立起处理杂物与积极情绪的正向情感连接。”孙秀丽表示，这也可能需要较长时间，但通过耐心和关爱，孩子的努力最终会帮助老人改善状况。

陈雪彦认为，目前学界提出“银发收藏家”这一说法，其实是在鼓励存在囤积行为的老人，在减轻病耻感的同时，让他们能积极主动地管理囤积的物品，对其进行分类和价值判断，缓解囤积行为及其带来的后果。这是一种正向的积极和鼓励。“希望越来越多有囤积行为的老年人，在正规诊疗、家人陪伴和自我管理下，有一天能够成为真正的‘银发收藏家’。”

“经过清理后，我们还进行了适老化改造。如今姥姥家里干净明亮，安装了安全扶手，改造了卫生间环境，家里的每个房间都有床，随时方便家人来照看、陪伴姥姥，那些有记忆温度的老物件，也被分门别类地安置在家中的柜子里，家人们还打算专门整理一个空间，给姥姥放置她想继续收集的东西。”蔡沐华说：“我们希望，姥姥回来时，这间‘时光的屋子’，今后可以为她带来更多温暖和爱。”

是怀旧、收藏，还是无效囤积？

山东省济南市的刘田（化名）最近有些烦恼，岳母经常花9.9元、19.9元买一些小玩意儿，每天能收到七八个快递。而废弃的快递纸盒，老人也不舍得扔，就堆放在客厅的沙发上。最严重的时候，快递纸箱都已经堆到天花板上了。

同样是面对快递纸箱，有些老人的处理方式则截然不同。“我认识的一位老人，在拿到家人的快递后，会自己找一张纸，记录下某年某月某日，某位家人购买了何种物品，然后给所购物品、快递纸箱和自己记录的信息拍照留念，废弃的快递纸箱会及时扔掉。他认为这是一种记录家人生活状态、孩子成长的很独特的方式，其中有明显的逻辑关联。”彭华茂表示。

真正的怀旧、收藏和无效囤积

之间的区别是什么？

“很多老人喜欢存旧物、捡废品，觉得自己是在收藏，与囤积并不相同。囤积行为往往是无节制、无目的性、无价值判断的，囤积者无法意识到哪些东西是有价值的，也无法自主管理那些物品，而一旦有人试图干预，还会让他们爆发如大喊大叫等过激行为，这也意味着，囤积者的精神健康或许出现了问题。”陈雪彦告诉记者，无目的性的积攒，其实也是一种囤积行为。

收藏和适度怀旧对于老人是一种精神寄托，既不影响自己与他人的正常生活，也不会给大家带来困扰，甚至会给生活增添很多乐趣，也能够让老人在收藏和怀旧中获得认同感和成就感，而囤积则带来各类健康、安全隐患

和生活上的不便。

“一旦出现囤积行为，也意味着患者可能会有强迫、焦虑抑郁、认知障碍等其他情况。”陈雪彦表示，在临床上，虽然已经将囤积作为单独一类疾病，但仅存在强烈囤积行为而无其他心理问题的患者十分少见，囤积行为仍然是精神疾病的一种表现。

“不得不说，老年人的孤独感其实会随着时间的演进而逐渐增强，有些老人就是希望通过囤积这种行为引发关注，虽然是在劝说和责备，但好过不闻不问。”彭华茂认为，既要看到囤积这个行为本身，思考引发囤积背后的原因，从老人真实的生活状况出发，了解他们的生活和心理状态，关注他们背后的精神需求。