



物與心的困境： 揭開囤積症的心理迷宮

文／精神醫學部 職能治療師 劉光興

你是否曾有過這樣的經驗？當你打開衣櫃，看到擁擠不堪的衣物時，內心升起一股莫名的焦慮；面對書架上多到數不清的書籍，你猶豫著是否應該清理一番；又或者，你家中堆滿了各式各樣的紀念品、贈品和日常用品，占據了寶貴的活動空間。若你有過類似的感受，不妨細細思量，自己是否也正受到「物品囤積」的困擾？

如何定義囤積症？

從職能治療師的角度來看，儲物行為反映了個案在工具性日常生活功能中「家務維持」的困難。當個案的物品囤積到一定程度，不但影響居家環境的整潔與動線安全，長期下來更可能衍生火災、公共衛生等問題，嚴重影響個人及他人的生活品質（Ong et al., 2015；Snowdon, 2015）。對許多人來說，

適度的收藏是一種樂趣，甚至是展現個人品味的方式。然而，當物品的累積超出了合理範圍，佔據生活空間、影響日常運作，甚至引發焦慮不安時，這種行為就可能演變成一種疾病，即囤積症（hoarding disorder）（蘇韋列，2018）。

根據《精神疾病診斷與統計手冊》的定義，囤積症是一種持續難以分手或丟棄財物，導致生活空間嚴重堆積雜物，並造成顯著困擾和障礙的精神疾患。患者通常對保留物品的實用價值、審美價值或感情珍視產生強烈執著，擔心丟棄可能造成浪費。這種行為常源自患者對生活狀況失去控制，藉由囤積來補償；物品也可能成為情感寄託或安全感來源。

根據《新英格蘭醫學雜誌》的研究，早期確診和治療至關重要。診斷過程需要直接



和病患進行心理病理學訪談，評估其是否符合診斷標準，並排除其他可能造成囤積的器質性疾病或精神疾病。據估計，約有2-6%的成人和2%的青少年有嚴重的囤積行為。超過四分之三的患者同時伴有焦慮症、憂鬱症等其他精神疾病，身體健康狀況也較差。囤積症往往造成患者社交隔離、人際關係惡化及職業功能障礙等負面影響。

最有實證支持的治療方式：認知行為治療

在許多案例中，囤積症的發生與遺傳基因、創傷事件有關，但確切生理學機制仍不明確（Mataix-Cols, 2014）。此外，也要評估病患家中的雜物程度以及生活障礙程度，並提防潛在火災隱患等風險。目前對囤積症最有實證支持的治療方式是「認知行為治療」，包括教育患者、訂立目標、提升動機、培養決策

技巧、實際練習分類與丟棄物品，以及使用認知技術修正對物品的扭曲看法。

針對這個困擾，評估儲物行為時需要區分個案屬於正常收藏、受制約的儲物、病態的儲物，或是伴隨失智的無目的儲物。評估除了觀察個案的認知、情緒因素外，還要注意個案的收藏物品種類、儲物空間的雜亂程度，以及儲物行為是否妨礙日常作息。同時也別忘了，許多儲物者常伴有焦慮、憂鬱等精神症狀，且缺乏對自身行為的病識感。因此面對儲物行為這項困擾時，需要相當的耐心和同理心，除了維持居家環境的整潔安全，更要著重提升自己做決定的能力，學習捨棄不需要的物品、面對內心的焦慮，逐步練習分類、丟棄物品的技巧。過程中也可引導個案反思物品對自己的意義，學習從依賴「擁有」，轉為追求有意義的「活動參與」（蘇韋列，2018）。

囤積症不只是個人癖好

囤積行為看似個人癖好，實則與社會文化息息相關。從社會學的角度來看，當代社會對於物品的態度與價值觀，構成了囤積行為的重要基礎。自19世紀後期開始，消費主義與購物文化在美國蓬勃發展。這股潮流將購物活動美化為一種時尚休閒，中產階級更將擁有物品視為彰顯品味與身分地位的象徵。正如社會學家西美爾所言，時尚的追隨實際上是一種獲取群體認同與肯定的方式。

此外，廣告業的崛起亦功不可沒，它透過宣傳手法，將產品與理想生活方式連結，塑造物品的隱性功能與價值。比方說，19世紀的自行車廣告就鼓吹擁有車輛等於時尚、精神獨立的象徵。無形中，大眾被灌輸習得「擁有新事物」的觀念，助長囤積物品的心理基礎（Shaeffer, 2017）。

反思各面向因素，才能尋得平衡之道

除了消費主義，居家空間的演變也與物品囤積密切相關。從維多利亞時期的「陳設房」、中產階級的「活動空間」，乃至後現代的自我風格展現，家居佈置往往透過物品擺設、裝飾來彰顯生活品味，並作為社會地位的延伸。人們逐漸習慣透過物品建構自我認同。20世紀初更興起一股「收藏」熱潮，系統性的物品收藏被視為展現經濟地位、勤勉美德及自我實現的方式，物品囤積因而與高尚嗜好聯結在一起。

另一方面，物品去留的困境也反映了現代社會的矛盾心理。一方面，即棄式的消費被鼓吹成理所當然；另一方面，物盡其用、節儉惜物的傳統觀念仍根深蒂固。加上日益

高漲的環保意識，許多人開始質疑隨意丟棄物品是一種「浪費」，反而視保留物品為美德。在這樣的價值觀衝突下，難以割捨物品就成了普遍的社會現象。由此可見，儘管囤積症被視為一種偏差行為，它的形成實與當代社會建制化的物質觀緊密相連。過度簡化的個人病理解釋，反而忽視了這種行為的社會基礎與內聚力。只有深入反思消費主義文化，以及我們與物品的關係，才能尋得平衡之道。

除了宏觀的社會文化視角，人類學和心理學研究進一步指出囤積症患者的主觀經驗和心理機制。一項質性研究發現，他們對物品賦予了獨特的意義詮釋。許多人拒斥將收藏品標籤為垃圾，而是強調它們的使用價值和情感價值。他們視物盡其用為一種社會責任。此外，物品與社會關係、情感連結也有著密不可分的關係。受訪者表示，收藏物品是為了延續逝者的記憶，彌補人際疏離帶來的空虛感。這種透過物品維繫關係的觀點，顛覆了囤積造成社交孤立的傳統看法。有時，物品囤積往往源於真實的生活困境，如健康、空間、時間等限制。若將這種普遍現象簡單病理化，反而忽視了個案的處境。雖然病患對醫學標籤存有爭議，但他們能夠清晰地闡述自身觀點，展現了理性思考和能動性（Brzyska et al., 2019）。

從心理學的角度來看，囤積症與不安全依戀型態息息相關。一項針對156位患者的研究發現，焦慮型依戀與決策困難呈正相關。焦慮依戀者由於害怕被拋棄，傾向對物品產生過度依賴和執著。他們對情緒反應過於激

烈，難以適切處理負面情緒，進而影響決策能力（Crone et al., 2019）。

社群媒體可能是囤積行為的成因

此外，被社群媒體衝擊的現代人普遍有錯失恐懼症（Fear of Missing Out）的心態，這也可能是導致囤積行為的成因。FOMO就像是一位不請自來的房客，悄悄住進我們的心裡，不斷低語：「買下它吧，不然你會後悔的！」。這種對錯過機會的恐懼，正是許多人囤積行為的幕後推手。想像一下，你在逛街時看到一件打折的衣服。雖然不是很需要，但「限時特價」四個大字彷彿在呼喚著你。FOMO此時悄悄出現，告訴你：「錯過這次，下次可就沒有了！」結果，衣櫃裡又多了一件可能永遠不會穿的衣服。

社群媒體更是 FOMO 的溫床。每天刷著朋友們曬出的「完美生活」，我們不自覺地陷入比較的漩渦。「為什麼別人的生活這麼精彩？」這種想法驅使我們購買越來越多東西，希望能填補內心的空虛。囤積不僅僅是物品的堆積，更是情感的寄託。每一件囤積的物品，都可能承載著我們對未來的焦慮、對現在的不滿足，甚至是對過去的眷戀。那些「以後可能會用到」的東西，其實是我們對不確定未來的一種心理防禦。

此外，囤積行為也與自我認同緊密相連。質性研究發現，患者將自我價值投射到物品上，藉此掩蓋內心的羞愧感，尋求控制感與滿足感。物品囤積成為逃避情緒和意義真空的手段。由於缺乏親密關係的支持，記憶和經驗無法被整合，只能無意義地堆積，形成停滯的生活（Brien et al., 2016）。

由此可見，囤積症反映了個體在物質世界中的自我定位困境。唯有在醫學派典之外，平等看待患者主觀的生命經驗，重視物品對他們的意義，並梳理其心理和人際需求，才能開展出真正「以人為本」的理解視角和臨床路徑。

如果你有囤積的困擾，不妨嘗試以下的自助策略：

- 1 覺察囤積背後的情緒需求，學習更有效的情緒調節方式。
- 2 找到可信賴的朋友，分享內心的想法，獲得支持和理解。
- 3 練習做決定的技巧，如列出物品的優先順序，設定漸進的丟棄目標。
- 4 創造一個鼓勵丟棄物品的環境，如獎勵自己、尋求他人鼓勵。
- 5 過著減法生活，不主動購入當下不需要的物品，真正需要時再購入。

若身邊的家人朋友有囤積的問題，我們可以這麼做：

- 1 避免簡單地批評指責，多去傾聽他們保留物品背後的原因。
- 2 表達關心和支持，鼓勵他們小步前進，肯定他們的努力。
- 3 提供實際協助，如幫忙分類物品、整理環境，營造舒適的互動氣氛。
- 4 建議尋求專業諮商，如認知行為治療，但尊重當事人的意願和步調。

結語

總的來說，囤積症折射了個體在物質泛濫的時代，與物品及自我認同的複雜糾葛。從社會學的視角而言，它根植於消費主義文化、物質價值觀的建制化影響；從心理學的視角來看，它又與不安全依戀、羞愧感、意義匱乏等內在困境密切相關。而人類學研究則揭示，患者對物品的主觀意義體系，往往與主流病理化的觀點大相逕庭。

面對囤積症（或者囤積困擾），我們需要在臨床診斷之外，深入理解個體的生命處境和主體經驗，重視物品對他們的獨特意義，梳理隱藏其中的情感和關係需求。唯有在對話和理解中建立信任，協助他們提升情緒調節和依戀安全感，並在生活中找到新的意義支點，方能走出物品堆砌的心靈迷宮，重建自我與環境的和諧關係。



與此同時，我們更應反思社會物質主義價值觀，以及自身與物品的微妙關係，找回生活的節奏和內在滿足。🌍

參考資料

- 蘇韋列、王淑綺（2018）。儲物行為：工具性日常生活功能議題。臺灣職能治療研究與實務雜誌，14（2），123-134。https://doi.org/10.6534/jtotrp.201812_14（2）.0006
- Brzyska, E., Lee, S., Lees, R., Maclean, A., Shenker, N., Singh, I., & Townsend, E.（2019）。'It's just a room': The lived experience and meaning of clutter for people with hoarding difficulties. *Public Health*, 167, 18-25.
- Maier, T.（2004）。On phenomenology and classification of hoarding: A review. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 110（5），323-337.
- Mataix-Cols, D.（2014）。Hoarding disorder. *New England Journal of Medicine*, 370（21），2023-2030. https://doi.org/10.1056/NEJMcp1313051
- Brien, C., O'Connor, J., & Russell-Carroll, D.（2016）。"Meaningless carrying-on": A psychoanalytically-oriented qualitative study of compulsive hoarding. *Psychoanalytic Psychology*, 35（2），270-279. https://doi.org/10.1037/pap0000100
- Crone, C., Kwok, C., Chau, V., & Norberg, M. M.（2019）。Applying attachment theory to indecisiveness in hoarding disorder. *Psychiatry Research*, 273, 318-324. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.01.055