

双十一到了，尾款人你们还好吗？今年的“预付金”形式的购物形式，恐怕有人控制不住自己的囤货了！爱买东西，如果在正常范围内，满足生活所需，还能够让自己开心，这没有问题。但一旦严重，你就要当心“囤积症”，需要治疗了。听到这里有点慌了？到底如何区别是爱买爱囤货，还是患上了“囤积症”呢？

【日常生活中大部分囤积是焦虑情绪 极端情况要治疗】

双十一期间，不少市民少不了“买买买”：“看双十一有折扣，比之前稍微便宜点就会去买。”“线上购物有活动，基本会买些必需品，纸巾这些，吃的用的都有。”

喜欢一件东西，花钱买下来，看价钱便宜，一次性囤了不少。购买者从中感到愉快，又在经济能力范围内，这样的购物并没有什么好干预的。但需要提醒的是，如果出现买得停不下来的情况，就要当心染上“囤积症”。

南京医科大学精神医学系副主任、南京脑科医院主任医师孙静表示：“囤积症在我们医学中是强迫症的一种，遇到过囤积症的病人买名牌包，网上代购买了头二十个，用信用卡刷钱刷了好多，直到别人追账了，父母才知道买了好多。而她父母发现这个包根本没用过。”

除了买个不停这种表现，囤积症也有人表现为东西舍不得扔，外面的东西不停往家里捡等等。囤积症的评估在心理学上有一套完整的的测评体系：“有的东西买回来根本不用，有的东西超过自己的消费能力，家里人觉得他这种行为不可思议

，那还是要到医院来看一下。”

【专家支招：把购物清单写下来 及时掐断冲动消费的可能】

很多人也会担心，平时爱买，喜欢囤点东西，这也算一种病吗？对此，孙医生表示：“在日常生活中囤积，更多隐射的是焦虑，对失去东西的焦虑，对便宜的东西的焦虑。这需要我们去做鉴别，不是看到买东西多就是个心理问题、精神问题，我们需要消除很多人焦虑的情绪。”

消除焦虑情绪，改正囤积的习惯可能没有那么容易，但是大家可以先有一个认识，然后在日常生活中不断提醒自己。比如，出现购物冲动时可以出去散散步，或把手机放一边，以此来转移注意力，

心理学家表示：“如果你知道自己有囤积的毛病，把双十一期间要买的东西写在纸上，给自己家人看，这样能够慢慢让自己的购物更加理性。”

提醒大家，理性消费！有一个很好的做法叫“断舍离”不。“断”需要我们学会筛选，有选择、理性地购买，不为冲动买单。“舍”则是舍弃多余的物品，卖掉或送给有需要的人用，这个东西的价值才会重新焕发。“离”即要松开“好”的念头，定期强迫自己清理这些无用的物品。

