

# 恋旧心理 囤积过度 收纳不当或存健康风险



## 旧物是过去的延续

老年人为什么热衷囤积旧物？浙江理工大学心理系主任马凤玲教授表示，这类行为多数时候是恋旧心理的体现，也可能是节俭生活模式的延续。

恋旧并非老年人专属，不少80后、90后年轻人也常怀念小时候的零食、游戏等，只是恋旧心理在老年人群中相对更为普遍。

著名心理学家埃里克森提出人格发展的八阶段理论，描述人从出生到老年的心理发展过程，强调在不同阶段面临的心理冲突和应对方式。埃里克森认为，老年期是个体回顾自己的一生，总结经验并寻找生活意义的阶段，是人生自我完善的重要方式。

“如何回顾和总结自己走过的人生，追寻其中的价值？囤积下来的旧物是不可或缺的依据。”马凤玲告诉记者。

睹物思人忆往昔。老年朋友

珍藏多年的物件，往往与其人生中的高光时刻或想要保留的生活体验密切相关。也许是一张照片、一本荣誉证书，或者是一份纪念品，这些老物件可能在别人眼里毫无价值，但对收藏者而言弥足珍贵。它们是一座桥梁，将老人和过往、价值连接在一起。

马凤玲表示，有珍藏价值的旧物若代表着正面的经历或积极的情绪，它对促进老年人心理健康会产生积极意义。

除了珍藏有纪念价值的老物件外，还有的老人对身边几乎所有的东西都比较爱惜，不轻易丢弃物品，总觉得扔掉可惜，说不定什么时候就能派上用场。马凤玲认为，这是因为许多老年人经历过物质相对匮乏的年代，勤俭节约成为刻在骨子里的时代烙印。囤积旧物既是年轻时生活模式的一种延续，也能够给老年人带来安全感。

## 囤积过度或是健康预警

“囤积旧物是老年人的常见行为，但若是过度囤积，就要警惕是否是囤积症。”杭州市富阳区第三人民医院老年精神科华浩水主任医师提醒。

华浩水表示，囤积症属于精神疾病的一类，与强迫症类似，表现为强迫性地囤积东西，患者在添置新东西的同时，不舍得扔掉旧物。成人囤积障碍发病率约1%至3%，老年人、男性较为常见。

研究表明，患有严重囤积症的老年人，脑功能存在明显紊乱，从而导致对物品的认知障碍并形成病态的依恋。这类人通常特别害怕丢弃物品，会夸大物品的作用。有的患者常常会说，失去某些物品就好比失去了自己的一部分。也因为脑功能障碍，他们表现出对物

品放置的感知减弱，无法分类，也容易忘记与物品相关的重要信息，总喜欢将物品放在视线范围内。

囤积症患者通常对自己的行为没有自知力，更不认为这是一种疾病，往往不愿接受或不配合治疗。目前对于囤积症还缺乏有效的治疗方法，主要采用以认知行为治疗为基础，辅以药物的综合治疗方法。

如何区分正常的囤积行为与囤积症？华浩水表示，如果在囤积过程中，出现持续性丢弃困难，不管东西实际价值如何，都难以舍弃，不断囤积，不加以分类整理，也不想出售废品，囤积行为严重影响正常生活和家庭成员关系时，就要警惕病理性的囤积行为问题，需及早就医。

## 收纳不当警惕三大风险

囤积旧物不当还会引发哪些健康风险和安全隐患？杭州市第三人民医院全科医学科主任李鹏表示，老年人应警惕感染、过敏和跌倒风险。

有的老年人在囤积旧物时，不重视归纳整理、合理摆放，而是将旧物塞至角落，一堆了之。家中若设有专门的杂物堆积处，这部分空间通常较为密闭、阴暗。杂乱、密闭、潮湿的空间是细菌和微生物滋生的温床，尤其是霉菌的产生。旧物一旦堆积太多、太久，就会大大增加居住者呼吸道感染的风险，而老年人群自身免疫功能较差，更容易感染，会严重危害身体健康。

囤积物品可能会用到纸板箱，还有的老年人喜欢在家中堆放报纸或旧家具。纸板箱、报纸和家具中含有苯、甲醛等化学成分和尘螨，长期在密闭空间中集聚、挥发，这些化学成分和尘螨容易引发老年性过敏性疾病，包括过敏性鼻炎、过敏性皮炎等。

乱堆旧物还容易导致老年人摔倒，而老年人跌倒容易出现骨折情况。李鹏表示，每年都有不少因被家中杂物绊倒到医院就医的老年患者。若其中藏有堆积多年的铁锈、木屑等危险物，还要警惕破伤风、伤口感染等风险。

专家建议，老年人在囤积旧物时，应及时做好归类整理。如果自己不舍得扔，或吃不消整理，可以让子女帮助进行“断舍离”，营造一个更加舒适、整洁的生活空间。

本报记者 林乐雨

有的人将部分有纪念意义的物品精心保存，有的人舍不得丢弃还有实用价值的物件，还有的人，无论物品价值几何，都不忍舍弃。这背后折射出老年人怎样的心理状态？过度囤积会带来哪些健康风险？对此，记者请教心理学、全科医学等方面专家进行解析。

