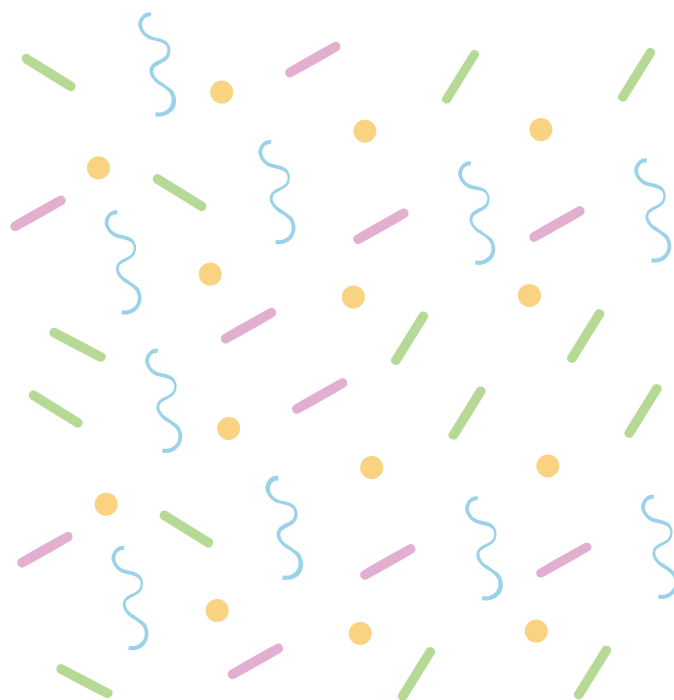


花蓮縣政府員工協助方案關懷報

清理工作空間的心理影響

你有沒有見過那種家裡堆滿了各種東西，從報紙、雜誌到過時的電子產品，以至於走廊都快要變成迷宮的場景？或者你有沒有那種捨不得丟掉任何東西，總覺得「說不定哪天就用得上」的想法？如果這些情景聽起來很熟悉，那麼你可能已經對囤物症有了一定的了解。

囤物症，這個聽起來直覺與壞習慣相連結的疾病，其實是受《精神疾病診斷與統計手冊》第五版（DSM-5）嚴謹定義的精神疾病。它不僅僅是喜歡收集或囤積物品的習慣，而是一種無法抑制的衝動，讓人感到非常困難去拋棄或分離這些物品，即使這些物品沒有實際的價值或用途。



請注意！當我們談論囤物症時，我們不是在談論那些偶爾會囤積一些紀念品或喜愛的物品的人。我們談的是那些因為囤積行為而生活空間變得難以使用，甚至影響到日常生活和人際關係的人。囤物症不僅僅影響患者，也給家人、朋友及鄰里帶來困擾和挑戰。

當我們看到桌面或房間雜亂就調侃對方道「你是囤物症嗎？」，幽默固然能潤滑職場中的關係，但是若開玩笑者不清楚語言可能造成的傷害，不能夠設限底線，職場中的矛盾就可能產生了。我們因此更需要重新認知到囤物症是一個嚴重的心理健康問題，需要被正確理解和對待。而在接下來的文章中，我們將一起探索囤物症，並打破常見的誤解與了解。





什麼是囤物症？

囤物症在過去被視為強迫症的一種，但在《精神疾病診斷與統計手冊》第五版（DSM-5）中，囤物症被單獨確立為獨立的診斷，而自此囤物症被嚴謹地定義為造成顯著的困擾和功能障礙的持續性囤積行為。囤物症患者對物品的過度收集和儲存的需求太強烈，以至於影響到日常生活而產生困擾。要如何診斷為囤物症，必須符合以下標準：

一、持續的囤積行為：

患者**持續地收集和儲存物品**，即使這些物品沒有明顯的價值或用途。

二、困難的拋棄物品：

患者**對於拋棄或分離這些物品感到極度困難**，病患會感覺到自己需要留存那些物品，而**不僅限於具有情感價值的物品，也包括普通或無用的物品**。

三、生活空間的擁擠：

由於**過度囤積**，**患者的居住空間（如家庭、辦公室）變得擁擠不堪**，大多數區域無法用於原本的用途。

四、顯著困擾或功能障礙：

囤積行為導致在**人際、職業、自我照顧功能或社會的顯著損害**。

五、非因其他疾病引起：

必須排除是其他生理或精神疾病所造成的囤積症狀。

如果家中或辦公室像是一個**菜市場**，到處堆滿了你“可能會用到”的物品，而這種習慣**已經妨礙到了日常生活**，若找不到地方坐或者床上永遠堆滿了東西，甚至因此無法邀請朋友來家裡因為太亂，那麼**可能就不僅僅是一個簡單的收藏癖好**。更關鍵的是，當提出要清理這些堆積如山的物品時，你會感到極度焦慮和抗拒，即使這些東西實際上對你來說沒有太大的意義或價值。所以囤物症的概念並不是指一般的亂糟糟或者偶爾不想清理房間的情況。它可能是一種焦慮、不安與無助的的外在表現，使人在物質上尋求安全感。

囤積症狀不等於囤物症！

有囤積症狀的人並不一定就是囤積症，其他生理疾病或精神疾病也都可能使患者表現出囤積症狀，以下是其他可能造成囤積症狀的疾病：

- 一、強迫症：強迫症病患可能有囤積問題。
- 二、失智症：記憶力障礙會干擾照顧自己和整理物品的能力。
- 三、憂鬱症：對正常活動失去興趣，使其難以專心，難以做出決定。
- 四、酗酒和濫用毒品：自我照顧能力變差。
- 五、思覺失調症：不尋常的信念和缺乏組織能力。
- 六、躁鬱症：購物過多，組織能力差。
- 七、學習障礙：思維和記憶問題造成缺乏組織能力。
- 八、自閉症和相關疾病：執著收集特定物品。

藉由囤物症我們可以很明顯的認識到，症狀可能是多重因素導致，有時因擔心自己或親朋好友而上網查詢各種症狀時，心中就自然產生了「定義寫的症狀都有，那一定是什麼病」的想法，可這樣的想法忽略了症狀背後的病理機制。我們無法如同經過多年專業訓練的專業人士那樣熟悉、有效率的判斷病情，我們對於疾病其中的病理機制、可能的發生原因、症狀程度、臨床特殊觀察等等，我們僅能學習到粗淺的概念，對於網路上或AI提供的資訊雖然能夠幫助我們形成對於疾病的基本概念，可以幫助我們在求助或就醫時更清楚自身的狀況，但也須記得這些資訊並不是為自己量身打造，若要將網路資訊套用在自己身上可能還需要更多專業判斷，我們自身可能有許多特殊條件是需要經過專家進行判斷的。

員工協助方案 EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM



| 心理 | 工作 | 管理 | 醫療 | 法律 | 理財 |

預約電話：(02)2986-3263、0800-098-985

預約信箱：world.wide.union3@gmail.com