

过度消费的背后是心理亚健康问题凸显,“购物狂”可能是得了“狂躁症” “双十二”将至 “买买买”须理智

心理咨询师表示:物质消费不是安抚心灵的最佳方式

阅读提示

“疯狂购物”是一种病吗? 沈阳市某三甲医院心理科副主任医师陈丽雅说,狂躁症属于精神类疾病。实际生活中,患者会因判断力受损而做出非理智行为,比如可能出现不顾后果、随意挥霍、盲目投资等行为。不符合实际需求和自身条件的疯狂购物行为符合狂躁症特征。

“我有钱,这些东西都是小 case,MK 锁头包要凑齐六款颜色。口红要买个烟花礼盒,不贵,才 1500 元。电动牙刷有了,哎呀,又出了一款粉红色,买买买……”“双十二”马上就到了,很多人正不断地往购物车里添加东西。

今年的“双十一”天猫交易额定格在 2684 亿元,物流订单超过 10 亿。然而,狂欢的背后却有着当代人心理亚健康问题。根据《中国城镇居民心理健康白皮书(2018)》数据显示,73.6%的城镇居民处于心理亚健康状态,存在不同程度心理问题的有 16.1%。记者采访了解到,以为是情绪调节障碍没当成病、对精神障碍治疗有偏见、全媒体轰炸式营销致使“购物狂”越来越多。

网购 20 万元、收 56 个包裹……

沈阳的李昕在这之前近一个月的时间里,已经买了 20 万元的东西。看到这种情况,家属赶紧将她送进沈阳市安宁医院心理科。最后,经过医院检查确诊为狂躁症,李昕疯狂购物是因为“躁狂发作”。

11 月 27 日 10 点 35 分,徐贝贝收到菜鸟驿站取件提醒短信,这是她“双十一”56 个包裹中的最后一个。从名牌包、运动鞋、羽绒服、粉底液、婴儿玩具、尿不湿、卷纸,再到眼部按摩仪、各种小零食……加起来有 7.9 万元。“其实很多都不是必需品,甚至是重复品、毫无用处的东西。面对琳琅满目的商品特别冲动,看见了不买,心里会堵得慌,买了之后又非常后悔。”徐贝贝说。

徐贝贝的心态是众多“剁手党”心态的缩影。

“疯狂购物”是一种病吗? 沈阳市某三甲医院心理科副主任医师陈丽雅解释说,狂躁症属于精神类疾病。实际生活中,患者会因判断力受损而做出非理智行为,比如有可能出现不顾后果、随意挥霍、盲目投资等行为。不符合实际需求和自身条件的疯狂购物行为符合狂躁症特征。

《中国精神疾病分类与诊断标准-第三版(CCMD-3)》指出,狂躁症是以情绪高涨或易激

惹为主,注意力不集中、语量增多、思维奔逸、自我评价过高、精力充沛、行为鲁莽、睡眠需要减少、性欲亢进等 8 项中有 3 项(若仅为易激惹,至少需 4 项)即可确诊。“病态性购物症和赌博、暴食一样,在心理学上属于冲动控制疾病范畴。如果伴有话语格外多、特别开朗,可能有狂躁倾向。”陈丽雅说。

“买买买”背后是焦虑无处安放

每天刷一遍天猫、京东、小红书、唯品会等手机购物 APP。被网红“种草”一款品牌“老爹鞋”,一周之内买了 7 种配色。平均每个月要买 10 多件衣服,有的衣服甚至 1 年穿不上一天。化妆台上光是粉底液就不下 20 种。不止这些,发光戒指、手机外用话筒、手账本、抓娃娃机……27 岁单身的徐贝贝每月服饰美容、生活日用、娱乐消费近 1 万元,而她的月薪仅有 4300 元,储蓄存款已经花没。刚开始,徐贝贝以为自己只是“工作压力大找个发泄口”“控制力差”“强迫症”,在公司请来的心理咨询师孙博三次心理辅导后,她知道自己是“病”了。

孙博是一名国家二级心理咨询师, 已为 20 余家企业近 500 名职工做过心理咨询、辅导。“现在的工薪族生活、工作压力大,过度焦虑还没有合适的方式疏解,往往越积越多。一部分职工已达到很严重需要治疗的地步,可当我劝他们去医院时,99%的人没了下文,他们对精神障碍治疗有偏见,认为治病丢人,还认为心病治不好,只能自己想开。”孙博说。

他向记者介绍一个案例,大学毕业两年后的庞哲热衷于买盲盒收藏,上个月办理了辞职手续,扬言“炒盲盒买房”,他家里两整面墙摆着 648 个盲盒娃娃,花了近 5 万元,庞哲父母双下岗,家庭收入仅为 2800 元。当孙博劝庞哲去看心理医生时被拒绝了,理由是“我又没疯,再说心病也治不好。”

为啥狂躁症患者成为购物狂的尤其多?“电视、手机、街上广告牌,甚至小区超市都是‘双十二’的促销广告,想不看都不行。”“如今买东西动动手就行,商品也琳琅满目,商家总会推陈出



新,还有一群网红‘种草’,购物成为最快、最有效的发泄方式。”“有时就为了消费而消费,抢到某件低价商品时兴奋不已, 等东西到了幸福感很快就没了。”记者随机采访了 12 位“过度消费”的工薪族,他们认为全媒体轰炸式营销加速了他们过度消费,越来越烦躁。

现金、记账、限时付抑制冲动消费

“‘狂躁症’轻者有社交功能障碍和对社会应尽职责表现紊乱,重者可出现幻觉、妄想。不仅影响生活和工作,甚至有可能给自己和他人的生命造成威胁。”陈丽雅说。

孙博建议通过改善饮食、放松心情、养成良好生活习惯、学会控制情绪等方式缓解病情。“食用碳水化合物类食品能增加脑血清素水平,减少不良情绪反应。多听一些欢快的音乐,保持身心愉悦。不要过量饮酒、吸烟,少吃辛辣物、少吃易兴奋的食物。学会控制情绪,只有在情绪平稳中才能冷静思考,一味放纵情绪百害无利。”

辽宁社会科学院社会学研究所所长王磊认为,过度消费超出个人及家庭的基本需求和支付能力,是一种扭曲的、不可持续的消费方式,会给自己和家庭带来沉重的经济负担,破坏社会风气,并且浪费资源。

他建议,养成计划购物的习惯,在没有打折或闲暇换季时列出自己需要的物品。坚持记录大件商品或大笔消费的支出金额,减少盲目支出。把购物时间排到日程安排上,限定一个大致的时间,可以避免挑选时间长、范围广造成的购物过剩。用现金支付,这样比较清楚自己的消费额度,减少沉溺刷卡透支的机会。

“发泄方式有很多,物质消费不是安抚心灵的最佳方式。”孙博说。

据《工人日报》

