

今年的“双十一”落下帷幕不久，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。

女子双11狂买20万元被送心理科

“购物狂”，可能得了“狂躁症”

除了价值20万元一屋子无从收拾的快递包裹，今年“双十一”，沈阳的李昕还收到了医院心理科的一张“躁狂发作”诊断书。

精力旺盛、言语增多，行为轻率、随意挥霍……很多人一定像李昕一样惊讶：“购物狂”不是挥霍无度？还可能得了“狂躁症”。

今年的“双十一”落下帷幕不久，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……

“我有钱，这点东西都是小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……”11月10日，李昕得意洋洋地往“购物车”里添加商品，嘴上念念有词，而且语速越来越快。而在这之前近一个月的时间里，她已经买了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、鲁莽行为、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、手帐本、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。“以为情绪调节有障碍，没当病来看待。”徐贝贝说。

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，大学毕业后两年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十一的促销广告，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。

(应被采访对象要求，部分为化名)

本版图片均来自网络

《工人日报》12月8日报道

