

受囤积障碍影响的家庭

建议受囤积障碍影响的家庭：在帮助亲人之前，先学习有关囤积障碍的知识，并为自己找到支持网络。

如果你认为某位家人或朋友正受到囤积障碍的困扰，在未经同意的情况下丢弃他们的物品或清理他们的空间，并不能治疗囤积障碍，甚至可能使情况恶化。

- **了解囤积障碍的早期迹象：**早期迹象包括家中某些区域变得无法进入、杂物逐渐占据生活空间、不支付账单、因购物产生债务，以及对物品有强烈的依附。
- **了解囤积障碍的治疗：**这本手册是一个很好的第一步！一个很好的第二步是访问：HelpForHoarding.org
- **与他们谈论囤积障碍：**和他们谈论囤积障碍：沟通时，重点表达你对他们以及你自己安全的担忧（比如跌倒、火灾隐患等），同时也要找到你们共同的目标。此外，在家外寻找一个能给你支持的渠道，比如心理治疗师或互助小组，帮助自己缓解压力。
- **关注您自身的心理健康：**考虑接受心理咨询，帮助自己梳理因亲人患有囤积障碍而产生的复杂情绪。加入一个为受家人心理健康问题影响的亲友所设立的互助小组，也可能对您有所帮助，因为许多家庭在支持患病亲人时都感到孤立无援。
- **了解囤积障碍的改变是困难的：**需要认识到康复通常是缓慢的，并伴随着反复。由于囤积障碍常与其他心理健康问题同时出现，如果没有专业人士的帮助，支持亲人可能会具有挑战性。请对自己和你的亲人保持同理与理解。

资源

了解更多关于囤积障碍（HD）：
HelpForHoarding.org

了解不同类型的囤积障碍：
hoarding.iocdf.org/subtypes

帮助患有囤积障碍的家庭成员：
hoarding.iocdf.org/for-families

查找专门治疗囤积障碍的本地持证心理健康专业人士：
iocdf.org/find-help

在你所在地区搜索相关资源和支持小组，请访问 sit.HelpForHoarding.org，并在绿色的“Find Help”搜索框中输入你的位置。



International
OCD
Foundation

什么是囤积障碍？ (Hoarding Disorder)



International
OCD
Foundation

P.O. Box 961029
Boston, MA 02196

iocdf.org

617-973-5801
info@iocdf.org

什么是囤积障碍？

对我们每个人来说，个人物品都承载着重要的意义。很多时候，我们会保留一些其实并不需要的东西，因为它们在当下对我们有意义，或者我们觉得将来可能会有用。然而，患有囤积障碍（HD）的人，这种感受会被放大。囤积障碍是一种心理健康疾病，个体在丢弃物品方面存在极大的困难，这会带来痛苦，并使他们无法按原本用途使用生活空间。

关于囤积障碍的数据

- 囤积障碍的迹象最早可能在 11 到 15 岁之间出现。
- 囤积障碍影响约 2% 到 4% 的人群——**仅在美国就多达 1300 万人。**
- 大多数患有囤积障碍的人同时也伴有其他心理健康疾病，例如抑郁、广泛性焦虑、注意力缺陷多动障碍（ADHD）以及社交焦虑。
- 约有 20% 的囤积障碍患者同时也患有强迫症（OCD）。

囤积障碍是如何被诊断的？

囤积障碍（HD）只能由持证的心理健康专业人士进行诊断，他们通常会关注三个方面：

- 个体收集并对大量物品产生依附，即使这些物品在大多数人看来毫无用处或价值很低，而且在丢弃这些物品时存在很大的困难。
- 这些物品使生活空间变得杂乱，导致无法按原本用途使用房间。
- 这种杂乱会在日常生活中造成困扰或问题，包括难以为自己和家人维持一个安全的生活环境。

囤积障碍与收藏或一般杂乱有什么不同？

收藏者和囤积障碍患者都会重视自己的物品，许多囤积障碍患者也可能称自己为“收藏者”。区分一般收藏与囤积障碍的一个关键点在于杂乱的程度，以及这些物品并不是为了展示而保留的，同时也缺乏明确的主题或类别。

囤积障碍是如何治疗的？

目前尚无囤积障碍的“黄金标准”治疗方法，但患者通常会从以下几种方式的结合中受益：

- 认知行为疗法（CBT）：**CBT 帮助个体改变思维和行为方式。针对囤积障碍，CBT 主要关注减少获取物品、练习分类与丢弃，以及减少对物品的保存。
- 动机式访谈：**一组促进自我动机的策略，帮助个体制定属于自己的计划，从而在生活中实现积极改变。
- 技能训练：**囤积障碍患者常常在解决日常家庭问题，以及对物品进行整理和做出决策方面存在困难。技能训练帮助他们学习新的技能、进行练习，并将这些技能运用到应对囤积问题中。
- 《埋在宝藏中》“Buried in treasures”工作坊：**一种高度结构化且有时间限制的小组项目，旨在支持人们进行整理、减少获取新物品，以及减少对物品的保存。
- 药物治疗：**某些药物可以帮助改善情绪和焦虑，从而使部分个体能够更积极地参与囤积障碍的治疗。
- 社区干预：**提供住房、社会服务、公共卫生服务及其他支持的地方组织，通常会协作，为存在严重囤积问题的居民提供干预与帮助。

