

▶ 女人天性爱购物 网络图片

病态购物

越买越愁

“‘女人爱购物’好像是自然不过之事，尤其在香港这个购物天堂，林林总总的货品总是叫人目不暇给，加上节期的减价促销，多多少少都要有所斩获才对得住自己。可是，‘病态购物’却是另一回事。”资深精神科专科医生马燕盈开门见山呼吁女士们小心变成病态购物。

谢芳

马燕盈医生举了一个案例：“三十五岁的阿仪是已婚人士，她经常会出现一股购物冲动，在购物前会不期然地产生焦虑不安之感，觉得不买不舒服，买完就感觉‘舒服了！’但她买回来的东西不一定需要用，也非价廉物美。近来更趋严重，她曾试过一次冲动地购买了十数件衣服，但拿回家置放一角。当她看见地上放着大包小包衣物和物品时，心里感到非常后悔，只是难于控制，周而复始地冲动购物。如此过了一段日子，她渐渐入不敷支，为怕丈夫的微言，阿仪把购物单据收起，更声称自己所购的物品价格便宜和实惠。”

马燕盈医生指出，病态购物的症状因人而异，以下是一些常见征状：试图隐藏自己真实的购物情况；藏匿信用卡帐单、购物袋或收据；通过撒谎来隐藏自己的购物情况，例如不会真实说出购物所花的金钱；购物支出超过他们所能负担的；当感到生气或沮丧时，就会去购物；以购物作为一种方式来减少以前疯狂购物的内疚感；因花费或购物太多而损害了人际关系；失去对购物行为的控制。

她说，病态购物会产生短期及长远的影响：“虽然购物完后会获得短暂的快乐之感，但是这些感受随后往往与焦虑或内疚混杂在一起。长远来说，经济困难、财务问题以及人际关系，都会受到严重影响。”

原因多样

至于有什么因素和病态购物有关？她指出，有关病态购物的原因有很多，可以从这几方面作出剖析：

(1) 个人因素

若果在成长中，父母习惯以物质补偿子女心灵缺失或没有教导孩子购物消费的正确观念，这些人一般较容易受物质吸引，患上病态购物的机会也较高。

(2) 性格因素

容易受人影响，俗称“耳根软”的人。他们一般较容易受到广告信息或推销人员的影响，以致买了很多不需要或不适合的物品。另一方面，性格冲动或缺乏危机意识的人，也会因不经思索和不顾后果便贸然购物，所以也是高危一族。

(3) 宣泄压力和负面情绪

▶ 精神科专科医生马燕盈指病态购物的表现形式多样化 作者供图



当生活、工作或人际关系遇到压力或不快时，部分人会透过购物来宣泄压力和负面情绪。

(4) 生活空虚

若生活中缺少社交或是缺乏其他的爱好，购物容易变成一种追求。虽然购物后会产生短暂的满足感，可是，他们所买的货品却是很少使用，甚至原封不动地堆放在家的某角落。

(5) 虚荣心和爱比较

现今的商品促销，十分重视建立商品的品牌形象。不少商品被包装成为奢侈、身份、地位的象征。缺乏自信心、自卑感重的人，可能会以购买名牌产品来提升自信和优越感。至于爱比较的一族，则有一种“跟风”、“不能输”、“人有我有”、“不可以被比下去”的心态。

(6) 抑郁症或焦虑症

患者因常受抑郁和焦虑的征状影响，内心感到十分痛苦，部分人会借购物以纾缓情绪。但他们购物后往往又因花费太多而自责和抑郁，造成恶性循环。

(7) 躁郁症

躁郁症患者在躁期发作时，情绪会变得很亢奋，人也会变得很冲动，会毫不节制地乱买东西而不自觉，有些人因此花掉积蓄，甚至欠卡数，造成债务问题。

(8) 强迫购物障碍

患者于购物前极度焦虑，买后便完全放松。买回来的东西通常不用，只是堆在家里。

(9) 环境因素

现代的消费模式不断推陈出新，网



▶ 鞋子多款式令人难取舍，可能一下子买多双鞋

你有“病态购物”症状吗？

自我检测

资深精神科专科医生马燕盈列了以下问题，如果你觉得大部分问题都在形容你的情况，建议及早找专业人士评估及接受治疗：

- 1 当感到生气或失望时，你会否购物？
- 2 在你的生活中，入不敷支或超支是否造成问题？
- 3 你试过因为购物和家人发生冲突吗？
- 4 在购物时，你是否感到兴奋或焦虑？
- 5 购物后，你有没有觉得自己做了一件放纵或危险的事情？
- 6 购物后，你有没有感到内疚或尴尬？
- 7 你经常买你永远不会使用或穿着的东西吗？
- 8 你几乎一直都在想钱吗？

购、团购、媒体购物等已成为新趋势，足不出户就可以选购一番。付款方式亦变得轻松方便，信用卡、电子货币、手机付款等令人毫不“心疼”便大洒金钱。用钱模式也有所转变，借贷广告洗脑式的宣传，如“先用未来钱”、“贷款没难度”、“卡数一笔清”等，多多少少都会影响大众心理。

多管齐下

至于治疗，马燕盈医生强调：“首先要详细评估病态购物，以及分析患者背后



▲ 现时购物方式五花八门，大家须有节制

的原因，才能对症治疗。有研究显示，认知行为治疗（CBT）能改善病态购物的病征。若发现有其他的精神障碍，如抑郁症、焦虑症、躁郁症、强迫症等，必须同时治疗，方能改善病态购物的情况。”

同时，马燕盈医生列出了一些减低病态购物的机会的建议：

- (1) 建立写下购物清单的习惯（必需品），即想买的东西一概不买；
- (2) 只以现金付款；
- (3) 不带信用卡逛街；
- (4) 不看购物频道、不上购物网；
- (5) 若感到购买欲强烈时，尽速离开现场，转移注意力，例如做一些有兴趣的事，或者散步运动；
- (6) 保存所有购物单据，以便清楚自己每天花了多少金钱购物；
- (7) 若觉得实在无法自我掌控，可寻求专业人士协助。

如何避免变成病态购物？“建立可信赖的人际关系、进行适量的运动、建立健康嗜好、将不必要的消费转为支持公益活动、做义工等，更加能得到深层次和长久的满足及快乐。一旦发现病态购物行为，一定要尽快寻求专业人士的协助。”马燕盈医生说。