



女人天性爱购物 网络图片

马燕盈医生举了一个案例：“三十五岁的阿仪是已婚人士，她经常会有一股购物冲动，在购物前会不期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原因多样



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。

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，以致买了不需要或不合适的物品。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

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

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

你有“病态购物”症状吗？

自我检测

- 1 当感到生气或失望时，你会否购物？
- 2 在你的生活中，入不敷支或透支是否造成问题？
- 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東西吗？
- 8 你几乎一直都在想钱吗？

资深精神科专科医生马燕盈列出了以下问题，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：

重的人，可能会以购买名牌产品来提升自信和优越感。至于爱比较一族，则有一种“跟风”、“不能输”、“人有所有”、“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，以及分析患者背后的原因，才能对症下药。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。



▲购物方式五花八门，大家须有节制

独居长者需社会关心

杏林细语

大公报记者 陈惠芳

香港东华三院Best 60s关注“脑”朋友计划日前联合香港大学秀圃老年研究中心合作举行“无独者年”——长者孤独情绪与心理健康研究结果发布会。研究发现，除了抑郁、焦虑、认知障碍等心理健康问题外，鉴于近年独居长者人数持续增加，他们的孤独情绪亦需要公众、家庭成员以及医护界的关注。

精神科专科医生陈仲谋表示，根据近一两年的研究显示，香港男女的平均寿命已达世界之冠。长者长寿，是否代表他们健康快乐？

研究显示，有些香港长者因孤独情绪导致抑郁症，自杀率甚高，举例如伴侣去世，另一半成了孤独老人，他们要重新适应日常生活，学习照顾自己，过程非常艰难。其实，情绪失落会削弱人的免疫力；年轻人多会引致伤风、感冒，长者则出现慢性疾病，可说百病丛生。由于情绪影响了免疫力，亦会增加死亡率，并对长者、家庭、社区和社会带来负面影响，包括医疗费、致政府经济负担加重等。因此，社会对长者须多方面关注。

东华三院Best 60s关注“脑”朋友计划致力推动公众关注长者心理健康，鉴于独居长者

人数持续增加，特别展开香港首个长者孤独情绪的研究，借此了解长者孤独感的情况以及相关因素，并提出减轻长者孤独感的建议。

研究首先透过焦点小组探讨长者孤独的经验感受，其后透过问卷形式，访问三百八十五名六十岁或以上的长者，收集其个人以及家庭情况、孤独感受、希望后辈能陪伴的事项等数据，然后进行分析。

研究结果显示，约有一成受访者感到较严重的孤独感，其中独居、没有儿女在香港居住、没有孙儿在香港居住、自我感觉身体健康较差、沟通时感到紧张，以及从未使用电脑、智能电话或平板电脑的长者，会感到较严重的孤独情绪。研究亦指出，受访长者希望后辈陪伴进行的首五项事情，包括：与他们过生日、过节、扫墓/祭祖、住院和做手术，让他们感到备受重视。

独居长者朱女士分享道：“当感到孤独时，自己会到长者中心参加活动，例如东华三院的前规划服务，而每逢传统节日，该中心都有活动，可以和义工朋友一起享受节日气氛。”

拥有丰富探访独居长者经验的义工柯小姐则说：“对独居长者来说，有人关心、有人聆听他们说话，他们就会感到开心和满足。付出少少时间，就可以为长者带来快乐。”

正视失眠 对症治疗

玲心絮语

刘锦玲

大家有没有试过失眠呢？相信不少人都试过难以入睡或者是半夜醒来后不易再次入睡吧。失眠，又称为“睡眠失调”(Sleeping Disorder)。据统计，香港每十个人中，约有一人患有长期失眠。失眠令人常感到疲惫或困倦、不容易集中精神、易怒、难以完成工作上指定的任务或事务，严重的会影响其工作表现及社交生活。专家指出，经常性或长期的失眠会对身体、精神、情绪、记忆及认知能力，有非常负面的影响。

若失眠情况不太严重，可以考虑采用简单的方法帮助自己入睡，如洗个热水澡、饮热牛奶或龙眼茶(桂圆茶)等。在睡前最好为自己营造合适的睡眠环境，包括暗淡的光线，适室温，放轻松的音乐或保持宁静的空间，还有选用舒适的寝具。在睡前仍未能放松，可能是身体或脑

部仍处于兴奋或活跃状态，临睡前避免用电脑或手机等电子产品。另外，不要喝太多水或让自己过饱或过饥，而在日间可做适量的运动松弛神经，晚上只进行简单的柔软体操，不要做剧烈的运动等，都可以帮助入睡。

不过，有时失眠可能是由超过一个的原因所引发。若失眠情况严重，便不能单靠以上的方法去减少失眠的烦恼。

其实，失眠的原因可以有多种，有些人可能是因为被烦恼的事困扰，也有些人是因身体上或心理上的问题(有长期病患、痛症或抑郁症)而难以入睡，也有人是因为睡眠的节奏紊乱而引发失眠……有研究发现，失眠和抑郁症有极大的关联，有抑郁症状的人经常会睡不好。

而引发睡眠失调的原因也可以是因为人际关系、生活或工作的压力；亦有人是因为个人本身有不同程度的疾病如湿疹或各类病症，引致精神困扰而未能好好休息。

根据美国精神医学会(American

Psychiatric Association)制订的DSM-V(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5th Edition 精神障碍诊断与统计手册-第五版/2013年)，失眠的种类可分为：(1)难以入睡，(2)不能持续沉睡，(3)早醒。如果大家发现自己在一星期里有三日都有持续地睡眠失调、睡眠素质欠佳的情况，应尽快去找医生或辅导人员作详细的诊断，共同寻求处理问题的方法！通过合适专业的心理辅导员或心理治疗师以及精神科医生的诊断、辅导或药物的治疗，可以减轻病情及稳定情况。

我们每日都需要足够的休息和睡眠，才有精力去应付生活上的种种考验和挑战，但失眠往往影响我们生活上的各方面；不单影响个人工作效率、学习的进度，身心健康、人际关系，甚至会影响到自己和别人的人身安全。若想减少失眠的影响或困扰，我们除了要多了解失眠的问题、原因及防治的方法，千万不要讳疾忌医，延迟诊治！

作者简介：刘锦玲曾在影视演出及担任综艺节目主持人。近年在美国三藩市州立大学毕业，主修社会学及副修心理辅导。曾在香港防止自杀热线、危机热线等担任辅导员。