

總是買到剁手 你也喜歡花錢買快樂嗎？



部分民眾會藉由購物撫慰心靈，久了之後恐會演變成購物成癮。

隨著周年慶的月份到來，許多民眾會趁著檔期大買特買，百貨公司周遭隨處可見拎著大包小包的購物狂人，我們經常形容喜歡血拚的人是「購物狂」，而購物狂一詞雖然聽起來帶點詼諧，可是你知道瘋狂購物，有可能是精神疾患的一種症狀嗎？

江先生是一名上班族，每天只要一有空檔就會上網購物，甚至會在上班時間偷逛網拍，經常讓主管感到不快，而江先生每月份的薪水幾乎都拿去購物，就算帳戶數字快要見底，還是忍不住下單的慾望，如此過度消費的行為令人擔憂，在家人勸說就醫後，才得知這是衝動控制障礙。

萬芳醫院精神科醫師陳奕安表示，衝動控制障礙是一類精神疾病的總稱，當中包括對立反抗症、偷竊症等，而其他精神科疾病如注意力不足過動症、物質或行為成癮疾患、人格障礙疾患等，都有可能出現衝動相關症狀。研究上認為這可能與大腦前額葉和眼眶額葉的功能有關。

衝動控制障礙又可從兩種角度分析：

一是抑制能力不足，往往未經思考下做出輕率行為。

二是驅動力過盛，無法忍受延遲滿足，即使知道有害還是忍不住去做。

陳醫師解釋，成癮與大腦中的獎賞系統有關，當病人做某件事而感到愉快時就會不停活化迴路，尤其遇到壓力大、情緒低落時，更容易重複上演能讓自己快樂的事，造成獎賞系統亢進、渴求增加，最後導致成癮。

該個案江先生也分享，每當心情不好或是壓力大時，就會想起消費時的快感，所以變得很依賴花錢購物，不過快樂的感覺很短暫，所以他只能不斷循環購物享受這快樂。對此陳醫師說，對病人而言能當下得到反饋是最重要的，快樂的感覺雖然維持不久，但是排解的管道方便且回饋立即，所以才容易上癮。

而購物成癮的族群中，常有焦慮症、憂鬱症或躁鬱症的病人，他們會透過購物作為情緒抒發的途徑進行「自我治療」，需特別注意的是，假使有情緒疾患的病人頻繁出現輕率行為時，可能是病情加重的徵兆，應回診和醫師調整後續療程。陳醫師最後也補充，假使民眾愛買的情況並沒影響生活與人際關係時，不用太過緊張是否成癮了，反之，若亂買的行為已打亂生活作息、影響個人功能時，建議盡早就醫了解病情的原委。



萬芳醫院精神科 陳奕安醫師