

Αποθηκεύεις συνεχώς αρχεία; Πήγαινε σε ψυχολόγο!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οποιος σπαταλά τον περισσότερο χρόνο του για να αποθηκεύει αρχεία ίσως θα πρέπει να το συζητήσει με κάποιον ειδικό

Η μανία συλλογής φωτογραφιών, βίντεο κ.α ίσως είναι ψυχική διαταραχή

Αν κάθε λίγο και λιγάκι χρειάζεστε άλλον έναν εξωτερικό σκληρό δίσκο, επειδή έχετε μανία να μαζεύετε όλο και περισσότερες ψηφιακές φωτογραφίες, βίντεο, βιβλία και οτιδήποτε άλλο σε ψηφιακή μορφή, τότε ίσως η περίπτωσή της έχει να κάνει με το «σύνδρομο ψηφιακής αποθησαύρισης» ή «ψηφιακής συσσώρευσης». Αν και δεν έχει ακόμη επίσημα ενταχθεί στις ψυχικές διαταραχές, ακούγονται φωνές ότι αυτό πρέπει να συμβεί. **Η μελέτη**

Ολλανδοί γιατροί, με επικεφαλής την ψυχίατρο δρ. **Μαρτίν βαν Μπένεκομ** του Ακαδημαϊκού Ιατρικού Κέντρου παρουσίασαν στην επιθεώρηση «BMJ Case Reports» την περίπτωση ενός 47χρονου άνδρα, ο οποίος εμφάνισε ψυχαναγκαστική τάση συσσώρευσης ψηφιακών αντικειμένων στον υπολογιστή του.

Ο άνδρας αυτός προσέθετε χιλιάδες αρχεία (φωτογραφίες κ.α) κάθε εβδομάδα στη

συλλογή του και μετά περνούσε ατέλειωτες ώρες κάθε μέρα για να τις ταξινομήσει σε κατηγορίες. Εκτός από το πάθος για ψηφιακές συλλογές, είχε αντίστοιχη μανία για τη συλλογή φυσικών αντικειμένων. Το αποτέλεσμα ήταν το διαμέρισμά του στο Άμστερνταμ να ξεχειλίζει από διάφορα μικροπράγματα που συνεχώς μάζευε και έτσι ήταν αδύνατο να προσκαλέσει τον οποιονδήποτε στο σπίτι του, σύμφωνα με το Live Science.

Ομως το «φόρτε» του άνδρα -επειδή ακριβώς απαλλασσόταν από τους υλικούς περιορισμούς των τεσσάρων τοίχων και μπορούσε να επεκταθεί στον αχανή ψηφιακό χώρο- ήταν οι ψηφιακές συλλογές, που είχε συγκεντρώσει σε πέντε μεγάλους σκληρούς δίσκους.

Αγχος

Όπως είπαν οι γιατροί, η συνεχής ενασχόληση με όλα αυτά τα ψηφιακά αρχεία, αποτελεί από μόνη της ένα πρόβλημα, καθώς δεν αφήνει κάποιον να κάνει άλλα πράγματα στη ζωή του, όπως να κοιμάται, να καθαρίζει το σπίτι του, να βλέπει φίλους και να βγαίνει για διασκέδαση.

Η όλη διαδικασία αρχικά της συγκέντρωσης και μετά της οργάνωσης των ψηφιακών αρχείων είχε εξελιχθεί από ευχαρίστηση σε πηγή άγχους για τον 47χρονο, ο οποίος πλέον έβλεπε όλη τη ζωή του με πολύ αρνητικό τρόπο.

Οι ψυχίατροι έχουν έως σήμερα αναγνωρίσει το «σύνδρομο αποθησαύρισης» ή «διαταραχή παρασυσσώρευσης» ως σύμπτωμα ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής, που ωθεί τους ανθρώπους, κυρίως ηλικιωμένους, να μαζεύουν συνεχώς άχρηστα πράγματα στο σπίτι τους και να αδυνατούν να πετάξουν το παραμικρό. Συνήθως τα σπίτια τους μετατρέπονται σε «αχούρια» και οι ίδιοι παραμελούν ακόμη και την προσωπική υγιεινή τους, με αποτέλεσμα να αποτελούν κίνδυνο για τη δημόσια υγεία.

Ο ψυχαναγκασμός

Ορισμένοι γιατροί προτείνουν τώρα ότι μια υποπερίπτωση αυτού του συνδρόμου θα πρέπει να είναι η ψυχαναγκαστική ψηφιακή αποθησαύριση ή ψηφιακή συσσώρευση ή ψηφιακή συλλεκτομανία. Αυτό θα επέτρεπε στους ψυχολόγους και ψυχιάτρους, όπως υποστηρίζουν, να κάνουν πιο εύκολα τη διάγνωση όσων ατόμων έχουν αυτή τη τάση σε βαθμό που έχει εξελιχθεί σε ψυχική διαταραχή, η οποία επιδρά αρνητικά στην ποιότητα της ζωής των ίδιων, αλλά και των άλλων γύρω τους.

Προς το παρόν, στο επίσημο εγχειρίδιο ψυχιατρικών παθήσεων (το DSM-5)

εντάσσεται μόνο η παραδοσιακή αποθησαύριση. Αλλά ίσως είναι θέμα χρόνου να ενταχθεί και η ψηφιακή. Ήδη υπάρχει η σχετική ιστοσελίδα (digital hoarding ή e-hoarding) στη Wikipedia.

Άλλοι επιστήμονες, πάντως, θεωρούν πρόωρη την επίσημη ένταξη της ψηφιακής αποθησαύρισης στις ψυχικές παθήσεις. Ένα σημείο-κλειδί είναι ότι παραμένει άγνωστο πόσοι άνθρωποι έχουν μανία να συλλέγουν μόνο ψηφιακά αρχεία, αλλά όχι φυσικά αντικείμενα. Από την άλλη, δεν θεωρείται ξεχωριστή διαταραχή το να συλλέγει κανείς μανιωδώς μόνο εφημερίδες ή μόνο ρούχα, οπότε δεν είναι σαφές γιατί η μανία συλλογής ψηφιακών αρχείων θα πρέπει να αποτελέσει ξεχωριστή κατηγορία ψυχικής διαταραχής.

Επιπλέον, υπάρχει ένα άλλο πρόβλημα: όχι σπάνια, οι γιατροί συμβουλεύουν τους ασθενείς με παραδοσιακή διαταραχή αποθησαύρισης να πάψουν να συλλέγουν φωτογραφίες ή βίντεο ή βιβλία σε φυσική μορφή και να το κάνουν πλέον σε ψηφιακή μορφή, ώστε να αδειάσουν και λίγο χώρο στο σπίτι τους. Αν όμως η ψηφιακή αποθησαύριση θεωρηθεί πάθηση, τότε μια τέτοια ιατρική συμβουλή δεν θα ήταν εύλογη.

Σε ένα πράγμα, πάντως, συμφωνούν λίγο-πολύ οι ειδικοί: ότι αν η συσσώρευση, φυσική ή ψηφιακή, παύει να αποτελεί ευχαρίστηση και μετατρέπεται σε αγχωτικό βραχνά που συνοδεύεται από «παρενέργειες» (όπως αδιαφορία καθαριότητας για το σώμα και το σπίτι), τότε χρειάζεται μια επίσκεψη σε ψυχολόγο ή ψυχίατρο.

Πηγή: tovima.gr