

Fattori Associati alla Disorganizzazione

La Disorganizzazione può essere causata da diversi fattori. È possibile determinare le cause della propria disorganizzazione e trovare soluzioni per superarla con l'aiuto di un Professional Organizer, in particolare con qualcuno formato in disorganizzazione cronica.

CONDIZIONE MENTALE	CREDENZE SUI PROPRI BENI	FATTORI OGGETTIVI
--------------------	--------------------------	-------------------

La seguente tabella offre alcuni esempi per ciascuna categoria e non deve essere considerata esaustiva.

Condizione neurologica	Stili o Modalità di apprendimento	Perfezionismo
<ul style="list-style-type: none"> • Disturbo da Deficit di attenzione/iperattività (ADHD) • Trauma cranico (TBI) • Fibromialgia • Morbo di Parkinson • Sclerosi Multipla 	<ul style="list-style-type: none"> • I metodi non si adattano alla modalità di apprendimento • Pensatore visivo che pensa: "lontano dalla vista, lontano dalla mente" • Simpatia tattile • Pensatore Olistico 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasciano da parte le cose a causa della paura di sbagliare • Acquisiscono più del necessario per rendere le cose perfette • Trascorrono troppo tempo a fare sforzi per renderlo "perfetto"
Problemi di salute mentale	Deficit di elaborazione delle informazioni	Attaccamento ai Beni
<ul style="list-style-type: none"> • Depressione • Disturbi d'ansia • Disturbo Evitante di Personalità • Fobia Sociale • Disturbo Ossessivo Compulsivo (DOC) • Disturbo d'Accumulo 	<ul style="list-style-type: none"> • Difficoltà a prendere decisioni • Facilità di distrazione. Carenze di memoria • Difficoltà nel categorizzare 	<ul style="list-style-type: none"> • Sovra attaccamento agli oggetti a causa di: <ul style="list-style-type: none"> • Ragioni sentimentali • Ragioni strumentali • Ragioni intrinseche
Tendenze che creano dipendenza	Differenze di apprendimento	Credenze e Attitudini
<ul style="list-style-type: none"> • Shopping compulsivo • Infomania • Dipendenza dall'urgenza • Risparmio compulsivo • Dipendenza da droga/alcool 	<ul style="list-style-type: none"> • Dislessia • Discalculia • Disgrafia • Disturbo dell'elaborazione uditiva • Disabilità nell'apprendimento non verbale 	<ul style="list-style-type: none"> • False credenze come: sono un procrastinatore; lo sono sempre stato e sempre lo sarò. • Paura di sbagliare o di essere giudicato male dagli altri.
Problemi di invecchiamento	Modelli emotive e/o comportamentali	Credenze inefficaci sui beni
<ul style="list-style-type: none"> • Difficoltà fisiche • Effetti farmacologici • Problemi cognitivi 	<ul style="list-style-type: none"> • Procrastinazione & elusione • Acquisire o salvare oggetti a seguito di reazioni emotive 	<ul style="list-style-type: none"> • Valutare irrealisticamente gli oggetti • Associare beni con la propria identità • Senso dell'obbligo di prendersi cura degli oggetti
Sfide fisiche	Problemi di Comunicazione	Scelte
<ul style="list-style-type: none"> • Mobilità ridotta • Affaticamento • Calo della vista • Disfasia • Disturbi del sonno 	<ul style="list-style-type: none"> • Scarse capacità di negoziazione • Stili di comunicazione conflittuali tra colleghi o familiari • Deboli strategie di gestione, leadership e delega 	<ul style="list-style-type: none"> • Programmazione eccessiva • Troppe cose • Nessun senso di missione • Non fissare obiettivi a breve o lungo termine • Priorità fuori luogo
Crisi di Vita	Cambiamenti	Fattori Sistemici
<ul style="list-style-type: none"> • Emergenze sanitarie • Morte del coniuge • Incidente d'auto • Perdita del lavoro • Crisi familiari • Traumi emotivi e/o fisici 	<ul style="list-style-type: none"> • Uno o più traslochi • Sindrome da stress da trasloco • Nascita o adozione di un bambino • Ritorno a casa di figli adulti o genitori anziani • Divorzio o separazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Nessun sistema • Sistema inefficace, come quello troppo complesso o troppo difficile da implementare
Mancanza di abilità	Fattori Ambientali	
<ul style="list-style-type: none"> • Apprendimento assente a scuola • Scarsi modelli educativi genitoriali o scolastici • Turbolenti 	<ul style="list-style-type: none"> • Scarsa illuminazione • Mancanza di spazi contentivi • Strada molto trafficata nelle vicinanze • Spazio non piacevole • Lavori di Ristrutturazione domestica 	