

Fatores Associados À Desorganização

A desorganização pode ser causada por diversos fatores. Determinar a(s) causa(s) da desorganização de alguém e encontrar soluções para superá-la pode ser facilitada com a ajuda de uma Personal Organizer, particularmente treinada para lidar com a desorganização crônica.

CONDIÇÕES RELATIVAS AO CÉREBRO	CRENÇAS SOBRE SI MESMO/COISAS	FATORES SITUACIONAIS
--------------------------------	-------------------------------	----------------------

O gráfico a seguir oferece exemplos limitados dentro de cada categoria e não deve ser considerado com tudo incluído.

Condições neurológicas	Métodos de aprendizagem	Perfeccionismo
<ul style="list-style-type: none"> • TDAH • Traumatismo craniano • Fibromialgia • Doença de Parkinson • Esclerose múltipla 	<ul style="list-style-type: none"> • Sistema de ensino não adequado ao estilo de aprendizagem do indivíduo • Pessoa visual que acredita que “o que não for visto, será esquecido.” • Simpatia tátil • Pensador holístico 	<ul style="list-style-type: none"> • Deixar coisas pela metade por medo de errar • Adquirir mais que o necessário para tudo sair perfeito • Gastar mais tempo que o necessário para tentar atingir a perfeição
Problemas de saúde mental	Déficit no processamento de informação	Apego aos pertences
<ul style="list-style-type: none"> • Depressão • Ansiedade • Evitação • Ansiedade social • TOC • Transtorno de Acumulação 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificuldade em tomar decisões • Distração • Déficit de memória • Dificuldade em categorizar 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivos sentimentais • Motivos instrumentais • Motivos intrínsecos
Tendências viciosas	Diferenças de aprendizagem	Crenças e atitudes
<ul style="list-style-type: none"> • Aquisição compulsiva • Infomania • Vício urgente • Economia de dinheiro compulsiva • Vício alcohólico e/ou em drogas 	<ul style="list-style-type: none"> • Dislexia • Discalculia • Disgrafia • Desordem de processamento auditivo • Deficiência não-verbal de aprendizagem 	<ul style="list-style-type: none"> • Crenças falsas como: “Eu sou um procrastinador, sempre fui e sempre serei” • Medo de errar ou ser julgado negativamente pelos outros
Questões relacionadas ao envelhecimento	Padrões emocionais e/ou comportamentais	Crenças ineficientes sobre os pertences
<ul style="list-style-type: none"> • Dificuldades físicas • Medicamentos • Problemas cognitivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Procrastinação e evitação • Adquirir ou guardar objetos como um resultado de reações emocionais 	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar irrealisticamente os objetos • Associação de pertences à identidade de alguém • Sentimento de obrigação de cuidar de algo
Desafios físicos	Problemas de comunicação	Escolhas
<ul style="list-style-type: none"> • Mobilidade • Fadiga • Visão ruim • Disfasia • Problemas com sono 	<ul style="list-style-type: none"> • Não saber negociar • Conflitos na maneira de se comunicar com familiares ou colegas de trabalho • Gerenciamento deficiente, falta de liderança e de estratégias para delegar 	<ul style="list-style-type: none"> • Agenda sobrecarregada • Muitas tarefas • Nenhum senso de missão • Não criar metas de longo prazo • Não estabelecer objetivos • Prioridades invertidas
Crises existenciais	Transições	Fatores sistemáticos
<ul style="list-style-type: none"> • Emergência de saúde • Morte de um ente querido • Acidente de carro • Perda de emprego • Crise familiar • Trauma 	<ul style="list-style-type: none"> • Uma ou mais mudanças • Síndrome do • Estresse de transferência • Nascimento/adoção de uma criança • Pais ou filhos adultos passam a morar com você • Divórcio ou separação 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausência de um sistema • Sistema ineficiente – muito complexo ou muito difícil para implementar
Falta de habilidades	Fatores ambientais	
<ul style="list-style-type: none"> • Nunca aprendeu na escola • Mau exemplo dos pais • Agitação 	<ul style="list-style-type: none"> • Iluminação fraca • Falta de espaço • Múltiplas áreas • Fluxo de tráfego embaraçoso • Espaços desagradáveis • Reforma da casa 	