

## 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.

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