CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · OSSESSIVO-COMPULSIVO E CORRELATI

Disturbo da accumulo

Difficoltà persistente a separarsi dagli oggetti, anche se privi di valore, per il bisogno di conservarli. L'accumulo arriva a impedire l'uso degli spazi della casa.

SEGNALI FREQUENTI

- Conservare oggetti inutili
- Disagio intenso nel buttare via le cose
- Stanze che non si possono usare

INDICAZIONI PER TE

1. Inizia da una zona piccola e decidi sul momento
2. Applica la regola «ne entra uno, ne esce uno»
3. Cerca aiuto senza giudizi; lo scontro non funziona

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Non buttare via le cose senza il suo permesso: genera più ansia
2. Offri il tuo aiuto per riordinare insieme una zona piccola

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se c'è rischio di incendio, cadute o problemi di igiene
2. Se la persona vive isolata

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Faccio molta fatica a buttare via le cose, anche se non le uso

☐ Sento che un giorno mi serviranno

☐ Mi angoscia pensare di liberarmi degli oggetti

☐ Ci sono stanze di casa mia che non posso usare

☐ Acquisto cose di cui non ho bisogno

☐ Mi vergogno quando vengono ospiti

☐ Ho avuto conflitti a causa dell'accumulo

☐ L'accumulo comporta un rischio (cadute, incendio, igiene)

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-de-acumulacion
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112