CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · OBSESSIVOCOMPULSIU I RELACIONATS

Trastorn d'acumulació

Dificultat persistent per a desprendre's d'objectes, encara que no tinguen valor, per la necessitat de guardar-los. L'acumulació arriba a impedir usar els espais de la casa.

SENYALS FREQÜENTS

- Guardar objectes sense utilitat
- Malestar intens en tirar coses
- Habitacions que no es poden usar

PAUTES PER A TU

1. Comença per una zona xicoteta i decideix en el moment
2. Aplica la regla de «entra un, ix un»
3. Cerca ajuda sense judicis; la confrontació no funciona

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. No tires coses sense el seu permís: genera més ansietat
2. Ofereix ajuda per a ordenar una zona xicoteta junts

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si hi ha risc d'incendi, caigudes o higiene
2. Si la persona viu aïllada

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Em costa molt tirar coses, encara que no les use

☐ Sent que algun dia les necessitaré

☐ M'angoixa pensar a desfer-me d'objectes

☐ Hi ha habitacions de la meua casa que no puc usar

☐ Adquirisc coses que no necessite

☐ Em fa vergonya que vinguen visites

☐ He tingut conflictes per l'acumulació

☐ L'acumulació suposa un risc (caigudes, incendi, higiene)

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-de-acumulacion
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112