

## Caratteristiche Comuni di Persone che soffrono di Disorganizzazione Cronica

- Accumulano una grande quantità di oggetti, documenti, carta senza apparente necessità o piacere
- Hanno difficoltà a separarsi dagli oggetti e a lasciarli andare
- Hanno molti interessi e passioni e molti progetti non finiti
- Hanno bisogno di “indizi” (richiami o stimoli?) visivi per ricordarsi di agire
- Tendono a distrarsi facilmente e a perdere la concentrazione
- Hanno spesso problemi di gestione del tempo

### Casa

- Spazi in disordine e con molte cose
- Garage, solai e cantine straripanti
- Nessuno o vari calendari di casa in uso
- Ambiente familiare stressante
- Perdita di importanti documenti di famiglia
- Si muovono spesso in ritardo per recarsi a scuola o al lavoro a causa di distrazioni o perché non trovano oggetti importanti
- Difficoltà nel portare a termine i lavori domestici come lavatrice, pulizie, lavori in giardino
- Molti progetti iniziati e non finiti
- Incapacità a trovare le cose quando servono
- Spazio aggiuntivo preso in affitto per continuare a conservare gli oggetti

### Lavoro

- Scarso senso del tempo
- Documenti mancanti o fuori posto (sia cartacei sia digitali)
- Ritardo o assenza alle riunioni
- Incapacità a trovare le cose
- Scadenze non rispettate (per concordanza)
- Difficoltà a prendere le decisioni
- Danno istruzioni vaghe
- Spesso smarriscono il calendario o l'agenda
- I problemi organizzativi sono rilevati nelle valutazioni lavorative
- Scarsa concentrazione
- Nessuno o molti tipi di archiviazione

Se stai scoprendo che tu, un membro della tua famiglia, un collega o un amico soffrite di disorganizzazione cronica (DC), prima di tutto, *sii paziente!* La DC non arriva dall'oggi al domani. Ci vuole tempo per imparare nuove competenze e strategie per far fronte alla DC. Le persone che soffrono di DC sono spesso tra le persone più creative e innovative. Lavorare con un professional organizer e altri professionisti esperti di DC ti aiuterà a fare progressi. Impara tutto quello che puoi sulla DC.

ICD® Scheda Informativa – 003 | Traduzione di Irene Novello