

Características Comuns dos Indivíduos Afetados pela Desorganização Crônica (DC)

- ❑ Acumular grandes quantidades de objetos, documentos, papéis ou outros bens além da necessidade ou prazer aparente.
- ❑ Tem dificuldade em se separar das coisas e as deixarem ir.
- ❑ Possuem vários interesses e muitos projetos incompletos.
- ❑ Necessitam de dicas visuais como lembretes para fazer o que devem.
- ❑ Tendem a se distrair facilmente ou perdem a concentração.
- ❑ Frequentemente possuem grandes dificuldades para gerenciar o tempo.

Em casa	No local de trabalho
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Ambientes da casa desorganizados. ❑ Áreas de armazenamento lotadas. ❑ Uso de vários calendários na casa ou nenhum. ❑ Ambiente familiar estressante. ❑ Documentos importantes perdidos na casa. ❑ Frequentemente, sai atrasado para a escola/faculdade ou trabalho devido a itens perdidos ou distrações. ❑ Dificuldade em completar tarefas domésticas como lavar roupas, lavar louça, fazer cama, cozinhar e limpar a casa. ❑ Vários projetos iniciados, mas não finalizados. ❑ Incapacidade de encontrar as coisas. ❑ Pode ter alugado um storage box para armazenar os seus pertences em excesso. 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Pouca percepção do tempo. ❑ Perde ou se engana com os arquivos (papel ou computador). ❑ Se atrasa ou falta às reuniões. ❑ Incapaz de encontrar as coisas. ❑ Perde os prazos de entrega. ❑ Dificuldade para tomar decisões. ❑ Impreciso ao dar instruções. ❑ Perde frequentemente a agenda ou os planners. ❑ Problemas de organização sempre são citados nas avaliações de trabalho. ❑ Vários (ou nenhum) sistemas de arquivamento em uso.

Se você estiver descobrindo que você, um membro da família, amigo ou colega de trabalho é afetado pela desorganização crônica (DC), em primeiro lugar, seja paciente! A desorganização crônica não acontece da noite para o dia. Leva tempo para aprender novas habilidades e estratégias para lidar com a DC. Os indivíduos afetados pela DC estão entre as pessoas mais criativas e inovadoras. Trabalhar com um organizador profissional e com profissionais que tenham conhecimentos sobre a DC ajudará no progresso. Aprenda tudo o que você puder sobre a desorganização crônica.