

Poriadkumilovná

— Organizácia domácnosti a decluttering —

7 problémov, ktoré spôsobuje neporiadok

Ako neporiadok ovplyvňuje vaše zdravie, vzťahy a prácu

2. doplnené vydanie

www.poriadkumilovna.sk

Poriadkumilovná

— *Organizácia domácnosti a decluttering* —

7 problémov, ktoré spôsobuje neporiadok

Ako neporiadok ovplyvňuje vaše zdravie, vzťahy a prácu

2. doplnené vydanie

www.poriadkumilovna.sk

Poriadkumilovná

— *Organizácia domácnosti a decluttering* —

Obsah:

Úvod	04
Nadváha	06
Depresie	07
Finančné problémy	09
Hádky s partnerom	12
Neposedné deti	14
Nespokojnosť s prácou	16
Neschopnosť sústrediť sa	17
Psychické príčiny.....	18
ADHD u dospelých	19
Aké sú vaše problémy	22
Upratný domov vám môže pomôcť ...	23
O mne	24

Úvod

Viete o tom, že chaos v byte môže byť príčinou niektorých vašich problémov?

Je vedecky dokázané, že náš **mozog preferuje usporiadanú štruktúru**. Znamená to, že pracuje lepšie, ak nie sme rozptyľovaní okolím, či už hlukom alebo neporiadkom.

Podľa výskumov je zrejmé, že chaos a neporiadok v našom okolí **zaberá kognitívnu (poznávaciu) schopnosť mozgu** a zároveň veľké množstvo zrakových vnemov (vizuálny smog) **znižuje kapacitu** tzv. pracovnej pamäte.

Podľa výskumu, ktorý urobila IKEA v roku 2018 na Slovensku, je pozoruhodné, že až **48% hádok s partnerom spôsobuje neporiadok** v domácnosti.

Ak žijeme v neporiadku, sami sa stávame chaotickými a ešte viac neporiadnymi, strácame motiváciu a premôže nás lenivosť.

Ďalší výskum, tentokrát z USA, ktorý urobila spoločnosť CELF (1) ukázal, že hoci Američania vychovávajú len 3% svetovej populácie, vykupujú až 40% svetovej produkcie hračiek!

Čo je zaujímavé, **neporiadok** doma alebo v práci však len veľmi **zriedkavo identifiujeme ako zdroj stresu**, pocitov úzkosti alebo bezmocnosti a nepripisujeme mu význam v súvislosti s našimi problémami.

Neporiadok môže byť príčinou aj iných zdravotných problémov, ako je nadváha, riziko cukrovky, srdcové ochorenia, či znížená imunita.

Ľudia, ktorí žijú **v zapratanej domácnosti, sú až o 77% náchylnejší na vznik nadváhy či obezity**. A čo je tiež závažné, neporiadok spôsobuje zvýšenú hladinu stresového hormónu kortizolu, a to najmä u žien.

Prílišné **nakupovanie a hromadenie** vecí môže byť v krajnom prípade **obsedantno-kompulzívnu poruchou**. Takýto človek nie je schopný veci vyhodiť, pretože strata vecí mu môže spôsobovať pocity blízke fyzickej bolesti.

Okrem fyzického neporiadku, ako sú rozhádzané veci, priveľa oblečenia, či dokumentov, **rovnako na nás vplývajú aj nevyriešené záležitosti**, ako sú financie, nedokončené projekty, plánované činnosti, ku ktorým sa nevieme dostať alebo nevyriešené konflikty s rodinou či priateľmi.

Prílišné zahltenie rôznymi nevyriešenými problémami zdanlivo poskytuje pocit, že sme zanedprázdnení a teda dôležití.

Riešenie svojich problémov **hľadáme vonku, u terapeutov, lekárov či právnikov**. Málokto si uvedomuje, že práve upratanie je často najjednoduchšou a najúčinnnejšou formou, ako začať s "liečením".

Neporiadok a chaos predstavuje jeden z najväčších problémov u ľudí, ktorí sa liečia na **depresiu a trpia vážnymi pocitmi úzkosti**(2).

Pritom **neporiadok** označujú odborníci ako za **jeden z najľahšie odstrániteľných faktorov stresu v našom živote**. Napriek tomu je to pre mnohých ľudí neprekonateľná prekážka.

Kniha Marie Kondo Kúzelné upratovanie a jej celosvetový úspech odhalila, že mnoho ľudí nezvláda problém s neporiadkom a že aj tu je potrebné ľuďom pomáhať.

Prvým krokom na ceste k lepšiemu životu v usporiadanom prostredí je **identifikovanie problémov**, ktorým čelíme a začatie s **procesom zmeny v našom najbližšom okolí**.

Pozrime sa na pár vybraných oblastí, ktoré môžu byť spôsobené chaosom u vás doma.

(1) CELF (Center on Everyday Lives and Families - Centrum pre každodenný život a rodinu)

(2) Audrey Sherman - Dysfunction Interrupted-How to Quickly Overcome Depression, Anxiety and Anger Starting Now.

Nadváha

Pribrali ste v poslednej dobe, ale neviete, prečo?

Ak sa pozriete na problém s priberaním z pohľadu vášho najbližšieho prostredia, v ktorom žijete, môžete si všimnúť súvislosť medzi množstvom vecí v domácnosti a stravovacími návykmi.

Podľa výskumov **neporiadok** a priveľa vecí spôsobuje nadmerný **stres**, ktorý zaťažuje organizmus, znižuje sa obranyschopnosť a následne sa **znižuje obsah živín, ktoré sa vstrebávajú z potravy**.

Vtedy máte tendenciu jesť viac nezdravých potravín, viac sladkostí a rôznych neplnohodnotných jedál, aby ste nedostatok živín doplnili. Nezdravým jedlom však dosiahnete **len čiastkový efekt - pocit sýtosti a aj to len dočasne**. Ale vitamíny a minerály vám budú chýbať aj tak.

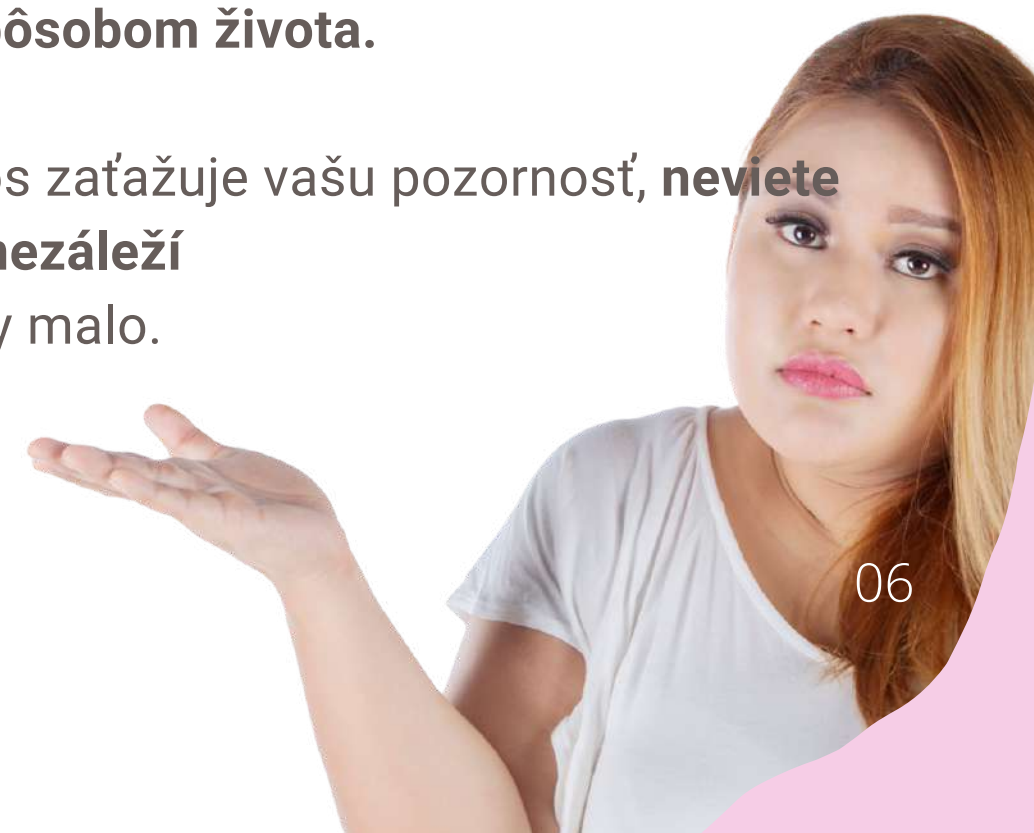
Keď sa tento **proces pravidelne opakuje, ste na najlepšej ceste k priberaniu**. Čím viac vecí vám doma prekáža, tým **väčší stres zažívate, viac jete a priberáte**.

Marketingový výskum z Minnesoty ukázal, ako vplýva neporiadok alebo poriadok na pracovnom stole na správanie sa a jedenie ľudí.

Tí, ktorí mali **uprataný stôl, si vyberali zdravšie jedlá**, preferovali klasické výrobky a prikláňali sa k overeným riešeniam.

Naopak tí, ktorí mali **na stole chaos**, síce boli kreatívnejší a boli naklonení novým netradičným postupom, ale na druhej strane **oveľa viac siahali po nezdravých maškrtách a celkovo žili nezdravým spôsobom života**.

V neposlednom rade chaos zaťažuje vašu pozornosť, **neviete sa sústrediť a preto vám nezáleží na výbere jedla** tak, ako by malo.



Depresie

Cítite úzkosť, depresie a beznádej? Nič vás neteší a nič sa vám nechce?

Depresie sú v súčasnosti v súvislosti s vysokým tempom života a vysokými nárokmi častým zdravotným problémom mnohých ľudí. Nezriedka si ani neuvedomujete, že trpíte depesiou a vaše nezdary pripisujete bežnej únave.

Únavy a stresu sa zasa snažíte zbaviť rôznymi podpornými prostriedkami, aby ste eliminovali príznaky. Nemôžete sa predsa zastaviť a dopriať si oddych a už vôbec nemáte čas sa ani zamyslieť nad skutočnými príčinami vašich problémov!

Psychologička Sherrie Bourg Carter v článku pre Psychology Today uvádza, čo všetko môže byť **príčinou týchto stavov** a jednou z nich je aj **neporiadok**.

Je známe, že **prostredie**, v ktorom trávite svoj čas, či v práci alebo doma, významnou mierou **vplýva na to, ako sa cítite**. Ak sa väčšinu času zdržiavate v chaotickom prostredí, stres a depresia nedajú na seba dlho čakať.

Neporiadok v práci alebo doma spôsobuje pocity úzkosti, bezmocnosti a ochromuje vás. Len málokedy však tento neporiadok považujete za príčinu svojho duševného stavu.

Množstvo vecí a neporiadok vysiela **množstvo podnetov** a to vás zaťažuje, zhoršuje schopnosť fyzického a duševného relaxu, signalizuje vášmu mozgu, že **práca nie je hotová**, sťažuje hľadanie vecí a to vám **odoberá energiu na dôležitejšie činnosti**. A to sú len niektoré psychické dôsledky neporiadku.

Alarmujúce sú aj výsledky pozorovania amerických rodín Centra CELF, kde sa zistilo, že **ženy reagujú na neporiadok viac ako muži a majú pritom oveľa vyššiu hladinu stresového hormónu kortizolu**.



Ako vplýva zvýšená hladina kortizolu na náš organizmus?

Chronický stres, traumatizujúca udalosť či nedostatok spánku súvisia so zvýšenou hladinou kortizolu.

Kortizol je známy aj pod označením „stresový hormón“. Podnetom na jeho vyplavenie je psychická trauma, emočný stres, pre organizmus sú však stresmi i úrazy, infekcie, operácie, nedostatok spánku či nadmerné fyzické preťažovanie tela.

Pokiaľ stres pôsobí krátkodobo, zvýšenie hladiny kortizolu je pre organizmus prospešné, pretože mu pomáha vyrovnať sa so záťažou. Napríklad látková premena sa preladí tak, aby sa zvýšila hladina cukru v krvi a telo malo dostatok energie na „boj alebo útek“, ako sa stresovej situácii často hovorí.

Problém nastáva, ak **sme stresu vystavení dlhší čas**, pretože vtedy sa začnú prejavovať nepriaznivé účinky dlhodobo zvýšenej hladiny kortizolu.

Ako sa prejavuje nadbytok kortizolu? Čo to pre organizmus znamená?

Medzi príznaky nadbytku kortizolu patrí **priberanie na hmotnosti, najmä v oblasti okolo pása**, zaokrúhlenie tváre, **akné**, pokožka sa stáva tenšou a rany sa horšie hoja.

Nastáva úbytok svalov, prítomné sú aj **poruchy spánku, únava, podráždenosť, nesústredenosť**. V krvi pretrváva príliš **vysoká hladina cukru a oslabené sú tiež imunitné funkcie**. U žien sa môže objaviť výraznejšie ochlpenie na tvári a nepravidelný menštruačný cyklus.

Zdroj: <https://vysetrenie.zoznam.sk/cl/1001021/1724277/Kortizol-je-dobry-sluha--ale-zly-pan--Priznaky--ktore-upozornuju-na-hormonalny-zmatok>



Finančné problémy

Neviete ušetriť, nemáte prehľad, koľko míňate alebo stále niečo kupujete?

Primárnym zdrojom finančných problémov môže byť samozrejme nízky zárobok, ktorý súvisí s nevhodnou prácou, zlým vnútorným osobným nastavením a nízkym sebavedomím, ktoré vám bráni uchádzať sa o inú, lepšie platenú prácu alebo začať s vlastným podnikaním.

Väčšina ľudí na celom svete má k svojmu životu pasívny postoj, ktorý je zakorenený po generácie. Vplýva na to spoločnosť, v ktorej žijú, spoločenský systém, vlády a ideológie.

Vo väčšine krajín vlády neučia a nenabádajú ľudí k aktivitám, ktoré by rozvíjali ich schopnosti, samostatnosť a tak sa vymanili z každodennej biedy, chudoby, finančnej nedostatočnosti a závislosti na iných.

Ďalším faktorom, ktorý vplýva na vašu finančnú kondíciu, sú vaše návyky a pravidlá, ktoré si osvojujete ešte ako deti v rodine a tak získavate vzory od vašich rodičov. Ak nemáte z rodiny správne finančné návyky a pravidlá, veľmi ľahko sa dostanete do problémov tým, že neviete svoje výdavky plánovať, určiť si priority, čo sú fixné výdavky a čo nie a neviete šetriť.

O peniazoch sa v mnohých rodinách nehovorí, je to tabu a pre veľa ľudí sú peniaze emocionálnym problémom, s ktorým sa nevedia vysporiadať. Veľkú úlohu tu zohrávajú práve rodinné vzory a postoje, ako je závišť, neúprimnosť, porovnávanie sa, pocit menejcennosti alebo naopak, prehnaná pýcha.



Práve **rodinné vzory správania sa môžu byť dôvodom častého nakupovania**, neschopnosti rozoznať, čo potrebujete a čo nie. **Odtiaľ je už len krok k hromadeniu vecí**, k strate prehľadu, čo je v živote dôležité (vzťahy, zdravie, rodina...)

a **prehnané lipnutie na materiálnych veciach**, o ktorých sa mylne domnievate, že vám "zalepia dieru na duši" alebo prinesú očakávanú úľavu od vašich problémov.

Žiaľ, úľava je veľmi krátkodobá a čím ďalej, tým potrebujete viac a drahších vecí, ktoré sú v konečnom dôsledku len ďalším zbytočným výdavkom. Ak nie ste "nad vecou" a žijete v okruhu ľudí, pre ktorých sú určité materiálne veci dôkazom spoločenského statusu, môže to byť na škodu vášho zdravia a to aj toho finančného, pokiaľ sa to deje bez kontroly a správneho nastavenia priorít.

Začarovaný kruh častého nakupovania, niekedy až **nutkavého správania vo forme hromadenia vecí** alebo potreba stále dokupovať zásoby jedla, hoci máte plnú špajzu, vedie prirodzene ku **strate kontroly nad vašimi financiami**.

Skutočný **problém s peniazmi nastáva, ak sa začnú veci hromadiť tak, že ich nemáte kam dávať**, a položíte ich len tak, hocikde, ak kupujeme drobnosti, ktoré nepotrebujete, **kupujete drahé veci, hoci ste ešte neuhradili povinné platby**, ako sú splátky úverov, školné, obedy, energie, či zdravotné poistenie alebo ste neuhradili za služby, ktoré vám boli dodané.

Problém s peniazmi nastáva, ak kupujete potraviny, hoci rovnaké máte doma a pretože ich máte veľa, nemáte v nich prehľad a neviete, čo vlastne máte, tak radšej kúpите ďalšie, pretože tie čo máte, sa vám nechce hľadať, alebo si urobiť v nich poriadok. Čiže **dochádza k plytvaniu**, vyhadzovaniu pokazených potravín a je to **akoby ste peniaze hádzali rovno do kontajnera**.

Problém s peniazmi nastáva aj vtedy, ak si kupujete stále nové a nové oblečenie, topánky, kabelky, doplnky alebo kozmetiku, hoci máte plnú skriňu. U mužov je to často náradie, rôzne služby (lebo na všetko potrebujete mať "lidi", pretože ste leniví pohnúť zadkom a zariadiť si veci sami).

Všetky tieto **veci**, ktoré kupujete, prinášate do vášho bytu alebo domu a tak krok za krokom svoj domov zaplňate až do momentu, keď zistíte, že vecí je priveľa. Vlastne väčšina ľudí si to ani neuvedomí a v lepšom prípade sa snaží veci udržiavať upratané.

Čo je však **závažnejšie**, za všetky tieto veci ste zaplatili a všetky tieto "peniaze" ležia takto "uložené" v nepotrebných veciach. Dokonca, možno ste kupovali často v akciách, zľavách, výhodne a podobne, čo vo vás vyvoláva falošný pocit, že ste ušetrili. Keby ste tie veci nekúpili vôbec, vtedy by ste naozaj ušetrili.

Ak vyskúšate 1 celý rok kupovať len potraviny, **budete platiť poctivo všetky účty**, nekúpите si nič nové na oblečenie a nekúpíte žiadnu zbytočnú drobnosť, na konci roka budete mať na krásnu dovolenku. **Cestovanie vás obohatí oveľa viac, ako veci.**

Ak budete z času na čas potrebovať nejakú vec do domácnosti, **požičajte si ju**. Napríklad tepovač kobercov určite nepotrebuje každý týždeň, ale len raz za rok. Alebo elektrický mlynček na mäso zužitkujete len raz v roku, kedy sa rozhodnete urobiť klobásky. A verte, vekom sa vám už nebude ani chcieť.

Rovnako si môžete požičať aj športovú výbavu, náradie a dokonca aj oblečenie či kabelku. Takto ušetríte peniaze a prispějete k šetreniu prírody a hlavne, nebudú sa vám veci hromadiť doma.



Hádky s partnerom

Stáva sa vám, že sa hádate s partnerom, hoci na to nie je žiadna zjavná príčina?

Príčiny hádok medzi partnermi sú rôzne a zo štatistík vyplýva, že aj poradie ich príčin zodpovedá tomu, o čom je aj táto e-knižka. **Prvou a najčastejšou príčinou hádok medzi partnermi je starostlivosť o domácnosť**, potom nasledujú financie, výchova detí, sexualita, vzťahy s pôvodnými rodinami a trávenie voľného času.

Dokonca výskum, ktorý urobila IKEA, hovorí, že až 48% ľudí sa najčastejšie háda kvôli neporiadku. Inými slovami, ide o domácnosť a aké majú partneri názory na úroveň čistoty, intenzity upratovania, odkladanie vecí alebo domáce práce.

Ak sa partneri **hádajú kvôli neporiadku**, príčinou teda je to, že sa **vopred nedohodnú kto, kedy a aké práce by mal vykonávať**, nestanovia si pravidlá, kam sa aké veci odkladajú, nepracujú spoločne na tom, ako zorganizovať celú domácnosť a ani jeden nevie, čo ten druhý očakáva, ak sa o tom nerozprávajú.

Ak majú partneri odlišné návyky a vzory z pôvodných rodín a v čase, keď sa nasťahujú do spoločnej domácnosti sa nedohodnú a otvorene neporozprávajú o svojich očakávaniach v oblasti starostlivosti o domácnosť, je len otázkou času, kedy príde k prvému konfliktu.

Je normálne, že máte rozdielne návyky, ale ak chcete budovať spoločnú domácnosť a vzťah, je dôležité sa rozprávať aj o takých veciach, ako je domácnosť a to tak, aby **výsledkom bola jasná dohoda**.

Každý z partnerov by mal vysloviť svoje predstavy a hranice, čo netoleruje. A rovnako **každý partner by mal rešpektovať požiadavky toho druhého. Všetky požiadavky a hranice však musia byť primerané** a nesmú hraničiť s perfekcionizmom a nezmyslenými pravidlami.

Častým problémom býva, ak jeden z partnerov **nemá vo zvyku po sebe odkladať použité veci**, je príliš **neporiadny v kuchyni alebo nečistotný v kúpeľni**. Ďalej, ak jeden z partnerov **bezohľadne "uprace" svoje veci tak, že ich dá do priestoru druhého** partnera a tým je to preňho vybavené.

Ďalším kameňom úrazu je to, ak si nový partner prinesie svoje veci do zabývaného bytu partnera a vopred sa nedohodnú, kam si veci uloží. Jednak ten, ktorému byt patrí, **sa len prizerá a nič nerobí proti tomu, aby sa byt zapratal** a prichodzí partner nosí veci a **zapratáva všetky kúty** a voľné miesta.

Chyba je na oboch stranách, pretože tiež nedošlo k dohode a nastaveniu pravidiel. Výsledkom sú hádky, ktorých príčinou je neporiadok, ku ktorému v podstate prispeli obaja. Častým výsledkom je tichý nesúhlas.

Podobne, veľmi častou príčinou hádok partnerov v oblasti neporiadku je to, že ten, ktorému neporiadok viac vadí a často poukazuje na druhého partnera, je vlastne rovnako neporiadny. Už dávno je známe, že to, čo nám najviac prekáža na druhých, je zrkadlom nás samých, náš vlastný nevyriešený problém.

www.poriadkumilovna.sk

Inak povedané, ten, ktorému vadí neporiadok partnera alebo detí, sám nerobí to, čo by mal. Síce nerobí očividný neporiadok a odkladá si po sebe veci, ale na druhej strane **má veľa nedokončených vecí, ako sú nevybavené dokumenty, hromadenie starých vecí či časopisov alebo nedodržiavanie vlastných predsavzatí**, že niečo urobí alebo dokončí.

Tým, že takýto človek poukazuje na iných, si kompenzuje vlastné problémy a **nevie, že len vlastným príkladom sa môže zmeniť aj správanie toho druhého**. Totiž **ten, ktorého správanie vám najviac vadí, to bude robiť dovtedy** (podvedome vám to ukazuje), pokiaľ nepochopíte, že vlastne robíte presne to isté, aj keď možno v inej skrytej forme, a **pokiaľ nezačnete od seba**.



Neposedné deti

Sú vaše deti neposlušné, nič ich nebaví, často plačú alebo kričia?

Neporiadok a chaos v domácnosti má veľký vplyv aj na deti. Prostredie, v ktorom vyrastajú, ich formuje a čím sú deti menšie, tým viac informácií z okolia "nasávajú" a ukladajú do mozgu.

Už celkom malé deti cítia, či je doma pokoj, poriadok, harmónia, čistota alebo naopak, chaos, hluk, neporiadok, vizuálny smog alebo nepohoda.

Podľa toho sa deti aj správajú. Ak rodičia vedia, že deti potrebujú príjemné prostredie a podľa toho svojim deťom pripravia ich priestor, je zaručené, že deti sú pokojnejšie,

lepšie a zdravšie jedia, vedia sa hrať a ak chcú, môžu sa utiahnuť do svojho vlastného priestoru a môžu sa venovať svojim záujmom.

Ak však deti vidia **okolo seba neporiadok, nevedia to pomenovať a vôbec netušia, čo im prekáža**. Prejaví sa to na ich správaní, sú nervózne, ukričané, jedia viac sladkostí, nič ich nebaví, nevydržia pri jednej činnosti dlhšie a nevedia sa sústrediť.

Ak majú deti neporiadok v izbe, nemajú žiadny systém, ako uložiť svoje hračky, nikto ich nevedie k tomu, aby si dávali pozor na hračky a na svoje veci celkovo, potom si ich deti nevážia a každá nová hračka alebo aj normálna vec, ako sú farbičky, knihy alebo zošity, je zaujímavá prvých 5 minút a potom sa na ňu zabudne.

Je na rodičoch, aby deťom poskytli usporiadané prostredie. **Neporiadok a chaos je nákazlivý a vie sa zakoreniť hlboko v mysli dieťaťa** a v neskoršom veku a v dospelosti vedie k poruchám správania, učenia, k pomýleniu hodnôt a priorít a v neposlednom rade aj k nerešpektovaniu iných ľudí, okolia a neschopnosti akceptovať názory iných.

Na druhej strane, aj výskumy ukázali, že **mierny neporiadok podporuje kreativitu**, dáva viac možností na vznik nových nápadov a ľudia, ktorí pracujú v nie úplne dokonale upratanom prostredí, sú **viac naklonení netradičným riešeniam**.

To znamená, že nie je zdravé, ak deti nútime mať stále dokonale upratanú izbu, pretože v tom prípade sa nemôžu hrať. Nie je v poriadku, ak rodičia vyžadujú perfekcionizmus a nedovolia deťom rozvíjať tvorivosť len preto, aby nerozhádzali.

Pre deti je prirodzené tvoriť a hrať sa a preto nie je možné mať detskú izbu len na parádu. Čo je však dôležité, je naučiť deti, aby po sebe vedeli aj upratať, ak treba, aby vedeli, kam čo patrí hlavne preto, aby si to vedeli nájsť, aby sa s tým mohli hrať aj nabudúce a aby ich to nestresovalo, ak to by to nájsť nevedeli.

Ak totiž deti nemajú žiadny systém a veci sa im strácajú z dohľadu, môže to v nich vyvolať frustráciu, nervozitu a smútok. To môže viesť k spomínanému nerešpektovaniu druhých a vecí iných, pretože tým, že ich rodičia nenaučia starať sa o svoje veci, nechápu, že iným ľuďom na ich veciach môže záležať.

To vedie k zdanlivo bezohľadnému správaniu, za ktoré však deti samotné nemôžu - vedia len to, čo sa naučili doma.

Láskavým prístupom, učením formou hry, pochvalou a vlastným príkladom môžu rodičia naučiť deti upratovať si po sebe a tak si do budúcnosti odniesť **pozitívne návyky**.



Nespokojnosť s prácou

Máte pocit, že vaša práca vás nenapĺňa, ale neviete prečo?

Chaos, neporiadok, nahromadené veci a z toho vyplývajúci **pocit zahltenia** môžu spôsobiť aj to, že ani vaša **práca sa vám už nebude páčiť**. Ide o to, že kvôli **nahromadeným veciam a chýbajúcemu systému**, **si doma nedokážete oddýchnuť** a načerpať nové sily.

Nezáleží na tom, či pracujete v korporáte, máte vlastnú firmu alebo pracujete doma. Všetci potrebujeme, aby sme boli po práci v prostredí, ktoré nám pomôže relaxovať. Ak pracujete doma, je to o to dôležitejšie, pretože ako ráno vstanete, prejdete k písaciemu stolu, ste vlastne v práci. Ak vaše okolie vydáva signály chaosu, aj vaša chuť do práce klesá.

Je známe, že ľudia, ktorí **nemajú doma prívetivé prostredie, neradi sa tam vracajú** a robia všetko možné, aby príchod domov oddialili. **Ostávajú v práci dlhšie, čím sa ešte viac vyčerpávajú**, alebo vyhľadávajú rôzne aktivity mimo domu, nezriedka bary alebo herne a tak sa snažia "zabudnúť" na to, aké prostredie ich doma čaká.

Je to ako začarovaný kruh, pretože výsledkom je nespokojnosť s prácou, pričom práca samotná nie vlastne je dôvodom k nespokojnosti. Zaujímavé je to, že ľudia si to neuvedomujú a, ako aj pri iných problémoch, hľadajú príčinu všade inde, vonku, a nie u seba doma.



Neschopnosť sústrediť sa

Chcete sa venovať čítaniu, svojmu koníčku alebo dokončiť prácu a nedarí sa vám?

Neschopnosť sústrediť sa tiež súvisí s tým, ako na nás vplýva naše najbližšie okolie. Ide o to, že ak sa chcete doma v klúde venovať nejakej vašej obľúbenej činnosti, ako je čítanie, šitie, kreslenie, alebo iná ručná tvorba, na všetko **potrebujete mať miesto a všetky veci**, ktoré k tomu patria.

Ak také miesto nemáte, je prirodzené, že sa neviete ani sústrediť. Hoci si nájdete nejaký kútik, kam si sadnete, ale nie je to ono, ak okolo vás je chaos.

Rovnako to platí aj vtedy, ak si potrebujete dokončiť prácu, ktorú musíte mať do zajtra hotovú.

Ak ste prinútení okolnosťami, prácu dokončíte. Alebo sa aj pustíte do šitia či kreslenia, ale nebudete mať z toho takú radosť, pretože kdesi v **podvedomí vás bude mátať** myšlienka, že by ste sa nemali venovať vášmu koníčku a "mali by ste" radšej upratať. A to vás bude rušiť.

Dobрым príkladom je kuchyňa. Ak chcete v klúde variť, je fajn, ak máte okolo seba dostatok miesta, viete, kde máte ktoré pomôcky a rovnako máte prehľad aj v surovinách a potravinách vo vašej chladničke či špajzi.

Dôvodom, prečo je dobré mať doma usporiadaný priestor aj vtedy, ak sa chcete venovať svojim koníčkom, je to, že len ak ten **poriadok máte, tak aj vaša obľúbená činnosť vám v konečnom dôsledku prinesie ten relax a odreagovanie**, na ktorý primárne koníčky slúžia.

Venovanie sa koníčku v zapratanom byte (hrať video hry medzi kopami krabíc od pizze a zvyškami jedál) **hraničí so závislosťou** a je **prejavom lenivosti** upratať si svoje najbližšie okolie, **bezohľadnosti** voči svojim blízkym a v konečnom dôsledku aj **neúcty voči samému sebe**.



Psychické príčiny

Vážnejšie diagnózy tiež môžu za neporiadok

Okrem bežných problémov, ktoré spôsobuje neporiadok, ktoré boli uvedené v predošlých kapitolách, **môže byť naopak príčinou vzniku neporiadku aj vážnejšia psychická príčina - napr. obsedantno-kompulzívna porucha alebo psychiatrická diagnóza - napr. ADHD.**

Treba veľmi citlivo rozlišovať, či ide o nesprávne návyky, vzorce správania a obyčajnú lenivosť alebo naozaj o príčinu, skrytú kdesi vo vnútri osobnosti. **Existuje niekoľko diagnóz, ktorých následkom môže byť prílišný neporiadok, hromadenie vecí** - nutkavá potreba vecí nakupovať, zbierať a zhromažďovať.

Chorobné zhromažďovanie vecí

*"Ide o psychický stav charakteristický pretrvávajúcimi ťažkosťami s vyhadzovaním vecí alebo zhromažďovaním spotrebiteľských produktov bez ohľadu na ich skutočnú hodnotu. **Prejavuje sa úzkostnou potrebou tieto veci chrániť a zväčšovať ich množstvo. Osoba postihnutá týmto ochorením prežíva intenzívne pocity strachu pri myšlienke zbavovania sa takto nadobudnutých predmetov.** Postihnutý si takéto správanie neuvedomuje a považuje ho za prirodzené. V skutočnosti tento stav pôsobí na emočnú aj fyzickú, sociálnu a finančnú stránku života postihnutého a jeho príbuzných. Choroba postihuje 2-5 percent populácie.*

***Myzofóbia**, teda chorobný strach z nečistoty a špiny, je väčšinou **súčasťou obsedantno-kompulzívnej poruchy**, ktorá býva združená s ďalšími ťažkosťami," hovorí psychiater Róbert Ölvedy".*

Viac tu.



ADHD u dospelých

ADHD nie len detská diagnóza

Porucha pozornosti a hyperaktivita (ADHD – Attention Deficit/Hyperactivity Disorder) je **chronické neurovývojové ochorenie** charakterizované pretrvávajúcou a vývojovo neprimeranou mierou nepozornosti a/alebo hyperaktivity a impulzivity, ktoré narušujú bežné fungovanie v živote.

Pôvodne bolo považované len za poruchu detského veku. Štúdie i klinická prax ale ukazujú, že **u veľkej časti detí s ADHD príznaky pretrvávajú aj do dospelosti**. Naďalej nie je mnoho detí s týmto ochorením diagnostikovaných a liečených.

Toto ochorenie, ktoré i **v dospelom veku pôsobí významné behaviorálne a psychické problémy**, majúce za následok sociálne a pracovné postihnutie, **je nedostatočne rozpoznávané a liečené**.

Podľa štúdie asi dve tretiny pacientov s ADHD v detstve vykazuje príznaky aj v dospelosti. Odhady výskytu ADHD v dospeljej populácii sa pohybujú medzi 1–8 %.

Medzinárodná štúdia WHO u 11 422 osôb vo veku 18–44 rokov z 10 krajín sveta s rozdielnou socioekonomickou úrovňou, používajúca diagnostický rozhovor, odhalila priemerný výskyt 3,4 %. Vyšší výskyt byl v krajinách s vyšším príjmom, medzi mužmi, menej vzdelanými jedincami a obéznymi pacientmi.

Pacienti trpiaci ADHD sú často nesprávne diagnostikovní a liečení pre úzkosť, depresie alebo poruchy osobnosti. Veľa pacientov sa „stráca“ pri prechode z adolescencie do dospelosti v dôsledku nenadväznosti zdravotnej starostlivosti medzi týmito obdobiami.



Klinický obraz ADHD

ADHD je klinický syndróm charakterizovaný neprimeranou mierou nepozornosti, hyperaktivity a impulzivity so začiatkom v detstve. Diagnostické kritériá boli vytvorené pre deti a pre dospelých sa používajú v modifikovanej podobe. Vyskytujú sa **tri subtypy ADHD** podľa prevažujúcich príznakov: **s prevažujúcou nepozornosťou, hyperaktívno-impulzívny a kombinovaný typ**. Do dospelosti pretrváva najčastejšie subtyp s prevažujúcou nepozornosťou.

Príznaky s vekom väčšinou ustupujú a menia sa.

Hyperaktivita sa v dospelosti často prejavuje ako pocit vnútorného nepokoja a/alebo ako **subjektívna potreba neustále vykonávať nejakú činnosť**.

Impulzivita vedie v dospievaní a v dospelosti k užívaniu návykových látok a nezodpovednému správaniu. Vo vzťahu k druhým impulzivita podporuje podráždenosť a agresivitu.

Nepozornosť sa podobne ako v detstve prejavuje roztržitosťou, zlým nakladaním s časom a plánovaním úloh.

Typický pacient sa ADHD je po 30. roku života stále „neusadený“, často mení zamestnanie a vzťahy a nedosahuje socioekonomickú úroveň, ktorá zodpovedá jeho predpokladom. Príčinou je **neschopnosť počúvať a udržať koncentráciu pri rozhovore, podráždenosť, odkladanie úloh** (prokrastinácia), znížená schopnosť sebaorganizácie a impulzívne a neracionálne rozhodnutia.

Človek trpiaci ADHD je častejšie účastníkom dopravnej nehody. Životný štýl býva charakterizovaný nedostatočnou starostlivosťou o vlastné zdravie, fajčením, užívaním alkoholu a iných návykových látok, rizikovým sexuálnym správaním alebo posunutým denným režimom pri chronických problémoch so spánkom.



ADHD a uplatnenie v dospelosti

Hoci príznaky ADHD nemožno zamieňať s antisociálnymi a kriminálnymi prejavmi, sú pacienti s ADHD, zrejme v dôsledku svojej hyperaktivity a impulzivity, **viac náchylní k rôznym kriminálnym deliktom** a sú v porovnaní s vrstovníkmi častejšie zatknutí, odsúdení a uväznení. Porucha pozornosti môže i **napriek zachovaným kognitívnym schopnostiam prispieť k nedokončenému vzdelaniu a tým i nižšiemu finančnému ohodnoteniu**.

Mnoho postihnutých sa v dôsledku sociálnych hendikepov cíti **osamelo a hanbí sa za svoje zlyhanie**. Ľudia s ADHD majú problémy so sebaaprezentáciou a presadením sa, pociťujú nižšiu telesnú i duševnú pohodu (well-being). Dospelí ľudia s ADHD majú aj vyššie riziko narušených vzťahov rodičia-deti a ich deti majú viac psychopatologických prejavov v porovnaní so „zdravými“ rodinami.

Zdroj: *Psychiatrie pro praxi* / 2014/ výber z článku: [/https://www.psychiatriepropraxi.cz/artkey/psy-201403-0005_Diagnostika_a_farmakoterapie_ADHD_v_dospelosti.php](https://www.psychiatriepropraxi.cz/artkey/psy-201403-0005_Diagnostika_a_farmakoterapie_ADHD_v_dospelosti.php)

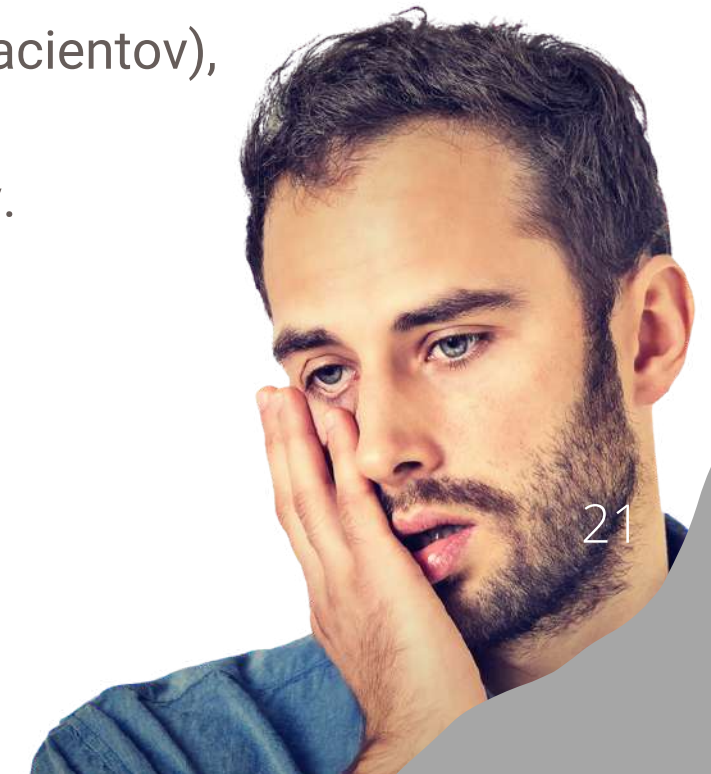
www.poriadkumilovna.sk

ADHD a kompenzačné mechanizmy

Pacienti s ADHD si v dospelosti k prejavom poruchy **vytvárajú rôzne kompenzačné mechanizmy**. **Na jednej strane sú to funkčné postupy ako šport, voľba akčného povolania, vedenie diára a meditačné techniky**. Naopak **dysfunkčné je opakované odkladanie nepríjemných úloh, užívanie marihuany na zmiernenie príznakov ADHD** apod.

Sprievodné poruchy ADHD

V dospelosti má 75 % postihnutých ADHD najmenej jednu ďalšiu súčasnú poruchu. Depresívna porucha sa objavuje u 25–53 % a bipolárna porucha u 4–10 % dospelých s ADHD. Úzkostná porucha bola zistená u 18 % pacientov s ADHD oproti 8 % v skupine bez tejto diagnózy. Častá je disociálna porucha osobnosti. ADHD je sprevádzaná zneužívaním psychoaktívnych látok (45–55 % pacientov), najmä alkoholu a marihuany, v menšej miere psychostimulantov. Vyskytuje sa aj gambling.



Aké sú vaše problémy?

Rozmýšľali ste nad tým, prečo sa vám niečo nedarí?

Skúste sa zamyslieť nad tým, čo vás najviac trápí a hľadajte skutočné príčiny. Nazrite do seba, nebojte sa pozrieť pravde do očí. Len tak nájdete pôvod problémov a potom aj účinné riešenia.

Okrem týchto siedmich "problémov", o ktorých sa píše v tejto e-knižke, existuje ešte mnoho iných, možno aj závažnejších, ktorých príčinou je neporiadok.

Skoro vždy sa však v konečnom dôsledku týkajú zdravia, či už fyzického alebo psychického.

Iné negatívne zdravotné dôsledky / príčiny neporiadku:

- vysoký krvný tlak,
- zvýšené riziko cukrovky,
- vyššia hladina cholesterolu,
- problémy s dýchaním,
- alergie, astma,
- problémy pohybového aparátu,
- kožné problémy.

Iné negatívne psychické dôsledky / príčiny neporiadku:

- spoločenská izolácia, pocit osamelosti,
- nízke sebavedomie,
- nespavosť, nadmerná únava,
- apatia, smútok, pocit bezmocnosti,
- strata záujmu o koníčky.

A mnohé iné....



Upratný domov vám môže pomôcť

Asi viete o tom, že prostredie formuje. Ak budete mať okolo seba poriadok, môže vám to pomôcť v mnohých oblastiach

Možno sa vám zdá, že "**obyčajné upratovanie**" **predsa nemôže urobiť takú zmenu**, ktorá vám pomôže zbaviť sa stresu, depresie, upokojí vaše deti alebo zastaví vaše priberanie.

Váš život stojí za to, aby ste sa **zastavili a zistili, čo je skutočne dôležité a ako by ste chceli žiť.**

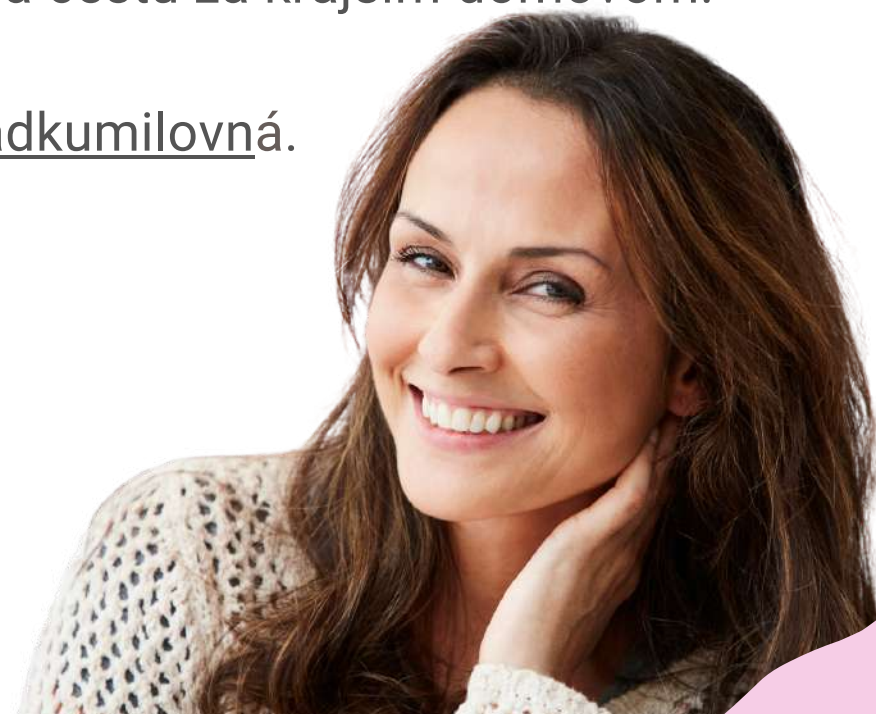
Položte si otázku, **čo vám bráni urobiť jednoduché rozhodnutie a zmeniť váš byt na skutočný domov**, plný harmónie, pohody a priestoru, ktorý bude pohládzať vašu dušu a bude vám prinášať radosť pri každom pohľade.

Spýtajte sa sami seba, **čo môžete urobiť ešte dnes preto, aby ste sa doma cítili lepšie.** Ako chcete, aby vyzeral váš obytný priestor? Povedzte si, čo urobíte **zajtra, pozajtra alebo cez najbližší víkend a čo urobíte do Vianoc**, do jari, do leta...

Ak si viete odpovedať na tieto otázky, budete aj presne vedieť, čo a ako máte robiť. Ak sa pustíte do procesu zbavovania sa neporiadku, zároveň očistíte aj vašu myseľ od starých nánosov a všetko uvidíte v novom svetle:)

Vydajte sa so mnou na cestu za krajším domovom.

[Viac o službách Poriadkumilovná.](#)



O mne

Pred niekoľkými rokmi som zažila vyhorenie. Pracovné, osobné, zdravotné... Skúšala som sa znovu a znovu naštartovať, ale nič nefungovalo. Vždy sa všetko vrátilo na začiatok a čo som pripravila, každý projekt, skončil skôr, ako začal. Vedela som, že musím niečo zmeniť...

Vtedy som natrafila článok, v ktorom sa písalo o zbavení sa oblečenia, ktoré nám niekto daroval. A tým to celé začalo. Do veľkých vriec (v počte asi 12) som naložila oblečenie, ktoré som mala po nežijúcej krstnej mame. Bolo to pekné oblečenie z Nemecka. Ale už nebolo cesty späť.

Potom nasledovala pivnica, kvôli ktorej sme objednali veľkokapacitný kontajner.... Dnes mám oblečenie v jednej malej skrinke:) Nepredstaviteľné? Verte, že je!

Pomáham svojim klientkam a klientom vytriediť a zbaviť sa nepotrebných vecí a uložiť zvyšné veci tak, aby bol v nich prehľad, aby nikto nič nehľadal a aby v domove vládla pohoda.



Poriadkumilovná

Organizácia domácnosti a decluttering

7 problémov, ktoré spôsobuje neporiadok

Ako neporiadok ovplyvňuje vaše zdravie, vzťahy a prácu

2. doplnené vydanie

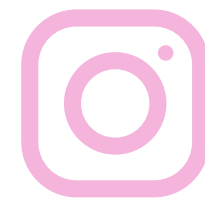
Upozornenie: Autorka nie je psychologička ani psychiatricka a uvedené následky, resp. príčiny neporiadku sú spísané na základe osobných skúseností, skúseností s klientmi, na základe dostupných zdrojov a pozorovania okolia. Uvedené diagnózy sú len výberom z dostupných článkov a web stránok a nenahrádzajú profesionálnu diagnostiku a liečbu. Aplikovanie akýchkoľvek odporúčaní je dobrovoľné a na vlastnú zodpovednosť čitateľa.

Pridajte sa do FB skupiny Poriadkumilovné
Rezervujte si nezáväznú konzultáciu ZADARMO



Facebook

@poriadkumilovna



Instagram

@poriadkumilovna

www.poriadkumilovna.sk