



Kenapa Sebagian Orang Kerap Menimbun Barang? Penyebab tersembunyi di balik Kebiasaan Menyimpan Barang secara Berlebihan

Description

Mengenal Gangguan Penimbunan Barang dan Cara Mengatasinya

Apa Itu Gangguan Penimbunan Barang?

Gangguan penimbunan barang adalah gangguan kesehatan mental di mana seseorang memiliki dorongan untuk menyimpan barang bawaan mereka, yang menyebabkan mereka mengumpulkan jumlah barang yang signifikan dan berantakan. Seorang profesor terkemuka dalam bidang psikologi, Brad Schmidt, menjelaskan bahwa “orang tersebut sering memiliki keinginan kuat untuk memperoleh barang-barang tersebut.” Orang yang menderita gangguan penimbunan barang merasa sulit untuk berpisah dari barang-barang mereka, dan merasa sangat terganggu ketika harus membuang barang-barang tersebut.

Mengapa Orang Menimbun Barang?

Penyebab pasti dari gangguan penimbunan barang belum ditentukan, tapi dianggap merupakan kombinasi faktor genetik dan lingkungan. Menurut psikolog klinis Marla Deibler, individu dengan anggota keluarga yang menimbun barang sering mengalami kesulitan serupa dan berisiko tinggi untuk mengembangkan kondisi tersebut. Beberapa alasan mungkin termasuk dibesarkan dalam pola pikir kelangkaan, atau melekatkan nilai sentimental pada banyak barang sehingga sulit untuk membuangnya.

Cara Membantu Orang yang Menimbun Barang

Penting untuk membantu seseorang yang menimbun barang secara perlahan dan dengan penuh hormat. Kelebihan barang dapat menghambat kualitas hidup seseorang, dan juga meningkatkan risiko kebakaran serta infestasi hama. Langkah penting selanjutnya adalah membantu seseorang menyadari pentingnya melakukan perubahan. Terlibat dalam diskusi tanpa menghakimi atau marah dapat membantu memulai proses perubahan.

Tindakan yang Bisa Dilakukan untuk Mengatasi Gangguan Penimbunan Barang

- Jangan melakukan pembersihan paksa tanpa izin dari penderita
- Bekerjasama dengan penderita dalam membersihkan dan mengatur barang

- Gunakan tumpukan organisasi seperti simpan, buang, atau sumbang
- Memindahkan beberapa barang ke unit penyimpanan dapat membantu proses pemberian barang
- Perlu untuk menemukan penyebab utama dari pengumpulan barang dan mencari bantuan profesional seperti terapi perilaku kognitif.

Ringkasan

Kebiasaan menyimpan barang dalam jumlah yang banyak, mengapa hal ini terjadi? Apakah Anda atau orang yang Anda cintai mengalami masalah hoarding? Menurut penelitian, sekitar 2.6% dari orang Amerika mengalami gangguan ini. Apa yang sebenarnya menyebabkan hoarding? Apakah faktor lingkungan atau genetik yang memainkan peran? Bagaimana cara membantu seseorang yang mengalami hoarding tanpa membuat mereka merasa terpojok? Mari kita berdiskusi dan berbagi pengetahuan untuk memahami lebih dalam mengenai kondisi ini. Apakah Anda memiliki pengalaman atau tips yang ingin Anda bagikan?

Yuk, bagikan pendapat dan pengalaman Anda di kolom komentar!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark