

Заровени в съкровища (Buried in treasures)

Работилница за справяне с разстройство на натрупването

Болен Иванов, Karolinska Institutet



Диагностични критерии DSM-5

- **A. Трудности при изхвърляне или разделение от вещи**
B. Усещане за необходимост от запазване на вещите и страдание, свързано с тяхното изхвърляне
C. Безпорядък
D. Клинично значимо страдание или нарушено функциониране
E. Не се дължи на друго медицинско състояние
F. Не се обяснява по-добре с друго състояние от DSM-5
- **Спецификатори:**
С екстремно придобиване
Осъзнатост (добра, липсваща, липса/с налудности)



Колекционирание





Безпорядък (clutter)

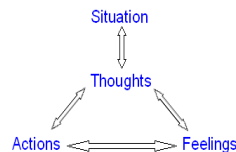
Разпространение

- **Разпространение: 2.5 % (Posthelwaite et al, 2019)**
- **Еднакво често срещан сред жени и мъже (Nordsletten et al, 2013)**



Ефект на психотерапия и лекарства

- ИПР подобрява състоянието само на 31% от хората с хординг (46-76% при ОКР) (Abramowitz et al, 2003)
- Симптоми на хординг предсказват по-лоши резултати при пациенти с ОКР при лечение със SSRI (Mataix-Cols et al, 1999)
- SSRI ефективно в неконтролирани проучвания (Saxena et al, 2007)
- Стимуланти потенциално ефективни, но не се понасят от всички (Rodriguez et al, 2013)



Какво е „Заровени в съкровища“?

- **16-седмична** структурирана програма.
- Базирана на **Когнитивно-поведенческата терапия (КПТ)**
- Фокусирана върху **изграждане на умения** и **взаимопомощ**
- Следва съдържанието на книгата:

Buried in Treasures: Help for Compulsive Acquiring, Saving, and Hoarding



Колко ефективно е ВІТ?

Mathews et al 2018, BJPsych Open

Peer- versus psychologist-led treatment for hoarding

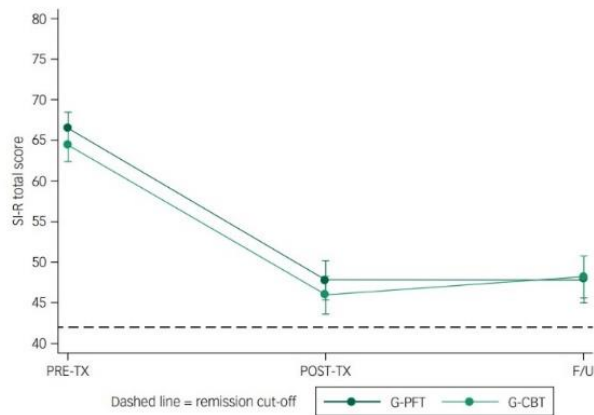


Fig. 2 Hoarding symptom severity scores (SI-R total score) before (PRE-TX), immediately after (POST-TX) and at least 3 months after treatment (longitudinal follow-up, F/U). Dashed line indicates remission cut-off (SI-R < 42). G-CBT, group psychiatrist-led cognitive-behavioural therapy; G-PFT, group peer-facilitated therapy; SI-R, Savings Inventory, Revised.

Основни цели за участниците в работилницата

- ✓ Разбират и променят **мисленето** си за трупането.
- ✓ Развиват **умения за вземане на решения** относно вещите.
- ✓ Намаляват **прикомерното придобиване** на нови предмети.
- ✓ Прилагат **стратегии за разчистване** и организиране.
- ✓ Поддържат **мотивация** и **отговорност**.

Структура на 16-седмичната програма



Фаза 1

Разбиране и мотивация

Седмици 1-4

- Какво е трупането?
- Оценка на проблема
- Поставяне на цели
- Разбиране на причините

Фаза 2

Изграждане на умения

Седмици 5-12

- Справяне с придобиването
- Вземане на решения
- Категоризация на вещи
- Организация и съхранение

Фаза 3

Поддържане и профилактика

Седмици 13-16

- Справяне с предизвикателства
- Поддържане на чистота
- Предотвратяване на рецидив
- Дългосрочни стратегии

Седмици 1-4: Разбиране и мотивация

Дефиниция на трупането

Разграничаване от обикновената бъркотия и разбиране на характеристиките на прекомерното трупане.

Оценка на проблема

Използване на скали за оценка на безпорядъка (напр. **Clutter Image Rating Scale**) и поставяне на цели.

Мотивация за промяна

Идентифициране на личните причини за промяна и разбиране на **вътрешната мотивация**.

Ценности и цели

Свързване на разчистването с личните ценности и дългосрочни цели на участника.

Clutter Image Rating: Bedroom

Please select the photo that most accurately reflects the amount of clutter in your room.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



Почистване и сортиране IG COUNTRY GAL



Вземане на решения за вещите

- **Зона за разчистване:** Определяне на малка, управляема зона за работа.
- **Категоризация:** Разделяне на вещите на категории (Запазване, Изхвърляне, Даряване, Продажба).
- **Критерии за запазване:**
Определяне на строги критерии (напр. „Използвано през последните 6 месеца“).
- **Работа с емоциите:**
Справяне с тревожността и тъгата, свързани с изхвърлянето.

”Но какво трябва да правя, когато се чувствам тревожен/тревожна? Понякога най-добрият отговор е: нищо”

Организация и Поддържане на Промяната

- **Система за съхранение:** Създаване на логична и достъпна система.
- **„Дом“ за всяка вещ:** Всяка вещ трябва да има определено място.
- **Поддържане на рутина:** Кратки, ежедневни сесии за разчистване.
- **Предотвратяване на рецидив:** Разпознаване на предупредителните знаци и план за действие.



Силата на груповата подкрепа



Взаимопомощ

Споделяне на опит и стратегии с хора със сходни проблеми. Участниците учат един от друг и осъзнават, че не са сами в своята борба.



Отговорност

Ангажимент към групата за изпълнение на домашните задачи и целите. Груповата динамика мотивира участниците да продължат напред.



Нормализация

Намаляване на чувството за срам и изолация. Участниците разбират, че трупането е разпространено състояние и че могат да получат помощ.



Професионална фасилитация

Водач, който осигурява структура и прилагане на КПТ принципите. Фасилитаторът гарантира, че групата остава фокусирана и ефективна.

„Заровени в съкровища": Пътят към промяната

1

Научно обоснован подход

Работилницата предлага структуриран, доказано ефективен метод, базиран на Когнитивно-поведенческата терапия.

2

Промяна на мисленето и поведението

Фокусът е върху дълбока трансформация на начина, по който хората мислят за вещите и придобиването.

3

Постоянство и дисциплина

Успехът зависи от редовното участие, домашни задачи и ежедневни усилия за поддържане на промяната.

4

Груповата подкрепа е критична

Взаимопомощта, отговорността и чувството на принадлежност към групата са ключови за дългосрочния успех.

Малките стъпки водят до голяма промяна. С правилните инструменти, подкрепа и решимост, всеки може да се освободи от бремето на прекомерното натрупване и да живее по-пълноценен живот.

Ролята на хората с личен опит в ВІТ

- Внасят уникална перспектива върху ежедневните предизвикателства при натрупване
- Създават доверие и емоционална връзка с участниците
- Дават реални примери за успешни стратегии и малки победи
- Вдъхновяват с автентични истории за промяна

Как приносът на "peers" подобрява ефективността

- Подсилват усещането за общност и подкрепа
- Помагат за нормализиране на емоциите, свързани с промените
- Подкрепят участниците при прилагане на техниките от програмата
- Служат като модел за устойчивост и самоосъзнатост

The Joining Forces Trial

