

## Số liệu về rối loạn tích trữ

- Dấu hiệu của rối loạn tích trữ có thể bắt đầu từ 11-12 tuổi. Đến giữa 20 tuổi rối loạn tích trữ bắt đầu làm cho cuộc sống của một người khó khăn hơn rất nhiều. Đến giữa 30 tuổi người đó bắt đầu có đầy đủ các dấu hiệu của chứng rối loạn tích trữ.
- 2-4 phần trăm dân số bị rối loạn tích trữ. Có nghĩa là cứ 25 người thì có 1 người sống chung với chứng rối loạn tích trữ
- Mọi người từ mọi giới tính, chủng tộc và sắc tộc đều có thể có chứng rối loạn tích trữ
- Hầu hết những người mắc chứng rối loạn tích trữ cũng sống với một tình trạng sức khỏe tâm thần khác, như trầm cảm, rối loạn lo âu và rối loạn lo âu xã hội
- 18% những người bị rối loạn tích trữ, hoặc 1/6, cũng gặp khó khăn với OCD.

## Làm sao chẩn đoán rối loạn tích trữ?

Chị có chuyên gia sức khỏe tâm lý như nhà tâm lý học, nhân viên xã hội, người làm tâm lý trị liệu hoặc là bác sĩ tâm lý có thể chẩn đoán rối loạn tích trữ.

Để chẩn đoán người nào với rối loạn tích trữ một chuyên gia sức khỏe tâm lý sẽ xem ba điều:

1. Người đó sưu tầm và giữ rất nhiều đồ, ngay cả những thứ trông vô dụng hoặc ít giá trị đối với nhiều người, và gặp rất nhiều khó khăn khi loại bỏ những thứ đó.
2. Những món đồ này làm lộn xộn không gian sống và giữ cho không gian không được sử dụng như dự định.
3. Những món đồ này gây ra đau khổ hoặc khó khăn trong các hoạt động hàng ngày, kể cả gặp khó khăn trong việc giữ môi trường an toàn cho bản thân và những người thân

Một số người với rối loạn tích trữ không thấy sự lộn xộn của họ là một vấn đề ngay cả khi việc thu thập và lưu giữ của họ ảnh hưởng nghiêm trọng đến khả năng hoạt động của họ. Những người này có thể có cái nhìn hạn chế hoặc kém về các hành vi tích trữ của họ.

## Tài liệu tham khảo

Để biết thêm về rối loạn tích trữ, vui lòng vào trang mạng: [HelpForHoarding.org](http://HelpForHoarding.org)

Để biết thêm về các loại rối loạn tích trữ (HD), vui lòng đi vào trang mạng: [hoarding.iocdf.org/subtypes](http://hoarding.iocdf.org/subtypes)

Để biết thêm thông tin cho gia đình: [hoarding.iocdf.org/for-families](http://hoarding.iocdf.org/for-families)

Để tìm một chuyên gia sức khỏe tâm lý chuyên điều trị chứng rối loạn tích trữ vui lòng truy cập trang Resource Directory. Mình cũng có thể tìm thấy hỗ trợ cộng đồng và các tài nguyên khác trong khu vực của bạn.



International  
OCD  
Foundation

**RESOURCES. RESEARCH. RESPECT.**

P.O. Box 961029  
Boston, MA 02196  
[iocdf.org](http://iocdf.org)

t: 617-973-5801  
[info@iocdf.org](mailto:info@iocdf.org)  
[@iocdf](https://www.facebook.com/iocdf/) [f](https://www.instagram.com/iocdf/) [@](https://www.tiktok.com/@iocdf/) [v](https://www.youtube.com/channel/UC...)



## Rối loạn tích trữ là gì?



International  
OCD  
Foundation

## Rối loạn tích trữ là gì?

Vật dụng cá nhân mang ý nghĩa quan trọng đối với tất cả mọi người. Thường thì chúng ta cất giữ những thứ mà chúng ta không cần vì nó có ý nghĩa vào thời điểm đó, hoặc chúng ta có thể thấy rằng nó có thể hữu ích vào một ngày nào đó. Đối với nhiều người khi những đồ vật này bắt đầu lộn xộn trong phòng của mình, mình loại bỏ nó để lấy lại không gian sống của mình. Tuy nhiên, một số người lại khó chia tay với những vật phẩm khiến không gian sống của họ trở nên bừa bộn, đôi khi đến mức họ không thể sử dụng được. Những cá nhân trong tình huống này có thể bị rối loạn tích trữ.

**Rối loạn tích trữ** là một tình trạng sức khỏe tâm thần khi một người gặp khó khăn trong việc loại bỏ tài sản của họ. Cố gắng loại bỏ tài sản khiến những người mắc chứng rối loạn tích trữ cảm thấy rất đau khổ và sự lộn xộn khiến không gian sống của họ không được sử dụng như dự định.

Giống nhiều người, những người có rối loạn tích trữ có thể muốn giữ các vật phẩm vì những kỷ niệm liên quan đến món đồ, hoặc nó có thể hữu ích trong tương lai cho họ, hoặc vì họ thích vẻ ngoài của nó. Những người có rối loạn tích trữ cảm giác những điều bình thường này dữ dội hơn, điều này có thể làm cho họ rất khó khăn để bỏ đồ và khiến họ cảm thấy rất khó chịu.

## Rối loạn tích trữ khác với sưu tầm hoặc không có thứ tự cái gì?

Những người sưu tầm, tập hợp các món đồ một loại để tạo thành một bộ sưu tập của một nhóm vật phẩm liên quan, thú vị và thường có giá trị. Họ giữ đồ đạc của họ một cách ngăn nắp và rất tự hào để khoe đồ của họ. Ngược lại, đồ đạc của những người mắc chứng rối loạn tích trữ thường lộn xộn, không có ý định trưng bày và thiếu chủ đề.

Lộn xộn thường khác với lộn xộn từ rối loạn tích trữ là vì:

1. Không phải vì người đó thu giữ quá nhiều thứ, hoặc bởi vì họ gặp khó khăn trong việc loại bỏ mọi thứ.
2. Không làm cho nhà cửa trở nên không thể sống được.

Nó thường được tìm thấy trong các không gian thường xảy ra sự lộn xộn (như tầng hầm, tầng áp mái hoặc nhà để xe), những nơi đó không cản trở hoạt động hàng ngày (chẳng hạn như nấu ăn, ngủ hoặc đi xung quanh nhà).

## Rối loạn tích trữ được điều trị như thế nào?

Trong khi không có điều trị “tiêu chuẩn vàng” cho rối loạn tích trữ, nhiều phương pháp điều trị đã được chứng minh là hữu ích. Thông thường, mọi người được giúp đỡ bằng sự kết hợp trong số phương pháp điều trị được mô tả dưới đây:

1. **Liệu pháp hành vi nhận thức (Cognitive Behavioral Therapy - CBT):** CBT giúp cá nhân thay đổi cách họ suy nghĩ và hành động. Cho những người có rối loạn tích trữ, CBT tập trung vào việc giảm số lượng những thứ họ thu được, thực hành phân loại và loại bỏ những thứ họ có, và thay đổi cách họ nghĩ về tài sản của mình để giảm bớt việc giữ.
2. **Liệu pháp phỏng vấn tạo động lực (Motivational Interviewing - MI):** MI là một tập hợp các chiến lược giúp tăng động lực của một người để tham gia vào quá trình điều trị của chính họ, bằng cách cho họ tự đưa ra các mục tiêu và ý tưởng của riêng họ về những gì họ nên làm để tạo ra sự thay đổi tích cực trong cuộc sống của họ
3. **Đào tạo kỹ năng:** Những người có rối loạn tích trữ thường gặp khó khăn trong việc sắp xếp mọi thứ của họ, quyết định về việc có nên giữ chúng hay không và giữ ở đâu, và giải quyết các vấn đề chung tại nhà. Đào tạo kỹ năng cho họ học các kỹ năng mới, thực hành chúng và sau đó sử dụng chúng để giải quyết vấn đề tích trữ.
4. **Hội Thảo Buried in Treasures:** Các hội thảo này là các nhóm có cấu trúc cao và giới hạn thời gian, ủng hộ mọi người trong việc ngăn nắp, giảm thu đồ, và giảm giữ đồ. Họ có thể được điều hành bởi các chuyên gia, những người không chuyên nghiệp và / hoặc những người sống với chứng rối loạn tích trữ.
5. **Thuốc:** Các chuyên gia y tế (chẳng hạn như bác sĩ tâm thần) có thể cho thuốc để thay đổi hoạt động não của một người để cải thiện tâm trạng và sự lo lắng của họ. Điều này giúp những người có rối loạn tích trữ sẵn sàng để tham gia điều trị của họ hơn.
6. **Sự can thiệp của cộng đồng:** Các cơ quan địa phương cung cấp nhà ở, dịch vụ xã hội, y tế công cộng và các dịch vụ cộng đồng khác, thường làm việc cùng nhau để lập và thực hiện kế hoạch can thiệp cho những cư dân cộng đồng có vấn đề tích trữ nghiêm trọng.

## Tích trữ Rối loạn và Gia đình

Rối loạn tích trữ không chỉ ảnh hưởng đến người có rối loạn này, mà nó còn ảnh hưởng đến gia đình của họ. Thành viên gia đình sống với người có rối loạn tích trữ có thể gặp khó khăn khi sử dụng các thiết bị hàng ngày, đi dạo quanh nhà và / hoặc mời bạn bè đến nhà. Các thành viên trong gia đình khi đến thăm người thân mà có bệnh rối loạn tích trữ thường khó chịu khi thấy người họ yêu thương mắc chứng bệnh này.

Tuy nhiên, có nhiều cách để hỗ trợ một người thân bị rối loạn tích trữ và để giúp đỡ chính bản thân họ.

1. **Biết các dấu hiệu ban đầu của rối loạn tích trữ:** Nhà để xe hoặc kho chứa quá đầy, không thanh toán hóa đơn, liên tục nói về đồ đạc, nợ nần vì mua sắm và / hoặc có một phần của ngôi nhà bị giới hạn
2. **Tìm hiểu về cách điều trị rối loạn tích trữ:** Tập tài liệu này là một bước đầu tiên tốt! Truy cập [HelpForHoarding.org](http://HelpForHoarding.org) là một bước tốt thứ hai.
3. **Nói chuyện với họ về rối loạn tích trữ:** Nói về mối quan tâm của bạn về sự an toàn của họ. Tránh để sự tức giận và hung hăng tích tụ, ngay cả khi người đó từ chối điều trị.
4. **Nghĩ về cách quản lý cảm xúc:** Điều này có thể thông qua một nhóm hỗ trợ, đến thăm một nhà trị liệu với một hay không có thành viên trong gia đình có rối loạn tích trữ, hoặc phát triển các chiến lược đối phó cá nhân.
5. **Chấp nhận rằng tình trạng rối loạn tích trữ khó thay đổi:** Lòng trắc ẩn đối với người có rối loạn tích trữ sẽ có ích, vì họ có thể còn cả một chặng đường dài để hồi phục.

**Nếu bạn tin rằng một thành viên trong gia đình hoặc bạn bè đang mắc chứng rối loạn tích trữ, đừng vứt bỏ tài sản của họ hoặc dọn dẹp không gian của họ mà không có sự đồng ý của họ. Điều này sẽ không giúp ích cho hành vi tích trữ của họ và có thể gây ra xung đột trong mối quan hệ của bạn.**

