

## Bu rehber neyi açıklar?

Biriktirme bozukluğunda eşyaları elden çıkarmakta yoğun güçlük, eşyaları saklama ihtiyacı ve yaşam alanlarının kullanımını engelleyecek ölçüde birikim görülebilir. Sorun yalnız dağınıklık değildir; duygusal bağ, karar verme ve kayıp korkusu önemlidir.

### Sık görülebilen belirtiler

- Eşyaları atarken yoğun sıkıntı
- 'Bir gün lazım olabilir' düşüncesi
- Yaşam alanlarının kullanılamaz hale gelmesi
- Yeni eşya ediniminin sürmesi
- Aileyle eşya konusunda çatışma

### Günlük yaşama olası etkiler

- Yangın, düşme veya hijyen riskleri
- Sosyal izolasyon ve eve misafir alamama
- Maddi sorunlar

### Değerlendirmede neler ele alınır?

- Güvenlik ve yaşam alanı riski
- OKB, depresyon, demans veya travma gibi eşlik eden durumlar
- Karar verme ve eşya edinme örüntüsü

### Ne zaman profesyonel destek düşünülmeli?

- Belirtiler birkaç haftadır sürüyor, giderek artıyor veya iş, okul, ilişki ve öz bakım alanlarını belirgin biçimde etkiliyorsa.
- Kendi kendine uygulanan yöntemler yeterli olmuyor, kaçınma, kontrol veya güvence arama davranışları yaşamı daraltıyorsa.
- Belirtiler yeni, ağır, hızla kötüleşen veya tıbbi bir durumla ilişkili olabilecek nitelikteyse uygun tıbbi değerlendirme geciktirilmemelidir.

### Sık karıştırılan noktalar ve ayırıcı notlar

- Tek bir belirti, test sonucu veya internet öz-değerlendirmesi tek başına tanı koydurmaz; süre, şiddet ve günlük işlev üzerindeki etki birlikte değerlendirilir.
- Uyku bozukluğu, fiziksel hastalıklar, ilaçlar, kafein/alkol/madde kullanımı ve yoğun yaşam stresi benzer belirtiler oluşturabilir.
- Belirtileri bastırmak için sürekli kaçınma veya güvence arama kısa vadede rahatlatılabilir fakat bazı sorunlarda döngüyü uzun vadede sürdürebilir.
- Profesyonel değerlendirme, kişiye bir etiket vermekten çok güvenli bir sonraki adımı, gerekli tıbbi kontrolleri ve uygun destek biçimini netleştirmeyi amaçlar.

### Görüşmeye götürülebilecek 4 önemli soru

- Bu belirtiler hangi olası durumlarla ilişkili olabilir ve hangi tıbbi nedenleri ayrıca dışlamak gerekir?
- Benim için en uygun ilk destek biçimi nedir: yazılı değerlendirme, telefon, video veya yüz yüze sağlık hizmeti?
- İlk 2-4 hafta içinde hangi değişiklikleri takip etmem, hangi belirtilerde daha hızlı yardım aramam gerekir?
- Günlük yaşamda kaçınma, kontrol, uyku veya ilişki düzenimden hangisini ilk hedef olarak seçmek daha gerçekçi olur?

## Kanıt dayalı destek çerçevesi

- Biriktirmeye uyarlanmış bilişsel davranışçı terapi
- Karar verme ve sınıflandırma becerileri
- Kademeli elden çıkarma uygulamaları
- Güvenlik riski varsa çok disiplinli destek

## Günlük hayatta denenebilecek güvenli adımlar

- Bir seferde tüm evi değil küçük bir alanı hedeflemek
- Yeni eşya girişini geçici olarak yavaşlatmak
- Karar kategorilerini sınırlamak
- Fotoğrafını çekip nesneyi bırakma gibi ara çözümler denemek

## Online görüşmeye hazırlanırken

- Son 2-4 haftadaki belirtileri, tetikleyicileri, uyku düzenini ve günlük işlev değişikliklerini kısa notlarla hazırlayın.
- Kullandığınız ilaçları, önemli tıbbi tanıları ve daha önce aldığınız ruh sağlığı desteğini eksiksiz paylaşın.
- Görüşme hedefinizi bir cümleyle yazın: Bu görüşme sonunda neyi daha iyi anlamak veya hangi sonraki adımı netleştirmek istiyorum?
- Özel bir alan, güvenilir internet ve mümkünse kulaklık kullanın. Ortak cihazlarda görüşme sonrası oturumu kapatın.

## Yakınlar için destek önerileri

- Habersiz toplu temizlik yapmamak
- Güvenlik risklerini net ama saygılı konuşmak
- Küçük kararları desteklemek

## 7 günlük küçük takip planı

1. gün: En çok zorlayan 3 belirtiyi ve hangi saat/ortamlarda arttığını yazın; 0-10 arasında şiddet puanı verin.
- 2-3. gün: Uyku, kafein/alkol, hareket ve ekran süresinden yalnız bir alanı düzenleyin; aynı anda her şeyi değiştirmeye çalışmayın.
4. gün: Kaçındığınız veya sürekli kontrol ettiğiniz bir davranışı belirleyin; güvenli ise çok küçük bir alternatif adım planlayın.
5. gün: Güvendiğiniz bir kişiyle yaşadığınız güçlüğü somut biçimde paylaşın ve ne tür desteğe ihtiyaç duyduğunuzu açık söyleyin.
6. gün: Profesyonele sormak istediğiniz 5 soruyu hazırlayın; geçmiş tedavi/ilaç ve önemli tıbbi bilgileri tek listede toplayın.
7. gün: Bir haftalık kayıtları gözden geçirin. Belirgin kötüleşme, güvenlik riski veya işlev kaybı varsa profesyonel değerlendirmeyi öne alın.

## Güvenlik ve kaynak çerçevesi

- Kendine zarar verme düşüncesi, gerçeklikten kopma, ağır ajitasyon, ciddi tıbbi belirti, şiddet veya güvenlik riski varsa rutin çevrim içi danışmanlık yerine bulunduğunuz yerdeki acil sağlık hizmeti kullanılmalıdır.
- Kaynak çerçevesi: NHS Mental Health Conditions; CBT-informed guidance.
- Güncel içerik kontrolü: Ağustos 2026. PRJI Türkiye - tamamen online psikolojik destek ve eğitim kütüphanesi.