

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

I benefici psicologici di una casa ordinata e organizzata

divisionebusiness · Friday, November 29th, 2024

La casa si sa, riflette la nostra personalità e non è soltanto un modo di dire.

Una casa ordinata e organizzata è un toccasana per la psiche, secondo nuovi studi.

Il caos ed il disordine infatti, non fanno altro che generare procrastinazione nelle persone e altro caos (anche mentale), come un circolo vizioso senza fine.

Ristabilire l'ordine in casa, con alcuni semplici metodi, può aiutare a liberare la mente, avere le idee più chiare ed abbassare i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress.

Quali sono quindi i benefici psicologici di una casa in ordine?

Beh questi sono molteplici e se sei curioso di scoprirli, leggi questo articolo fino in fondo!

Scoprirai che è sorprendente come una casa funzionale e ben disposta, possa influire sulla psicologia delle persone.

Disordine e stress: un legame da non sottovalutare

C'è una ragione se per gli Antichi Greci l'armonia, la bellezza e le proporzioni erano importanti: essi avevano compreso il loro effetto sulla psiche umana.

L'ordine influisce infatti positivamente sulle persone, creando stati mentali più creativi e rilassati.

Avere una casa ordinata non è certo sempre possibile, soprattutto per chi passa fuori da essa tanto tempo a causa del lavoro. Un primo passo però, sta nell'**eliminare il superfluo**.

Il Minimalismo, una filosofia di vita per aiutare gli accumulatori compulsivi

Oggi esiste, sulla base di nuove scoperte scientifiche, sul legame disordine e stress, quella che possiamo definire una "nuova filosofia", che viene chiamata "minimalismo".

Questa ha spopolato con successo sul web, dove sono molti i **life coach che spiegano i risvolti positivi**, in primis sulla nostra mente, di una casa, ma anche una vita, "minimale".

Ma di cosa si tratta nello specifico?

Beh non è nulla di particolare, ma semplicemente consiste nell'**eliminare dalla nostra vita e dalla nostra casa, tutto ciò che non ci occorre**, ciò che non è funzionale e ciò che è negativo per la nostra salute.

[Sgomberare appartamenti di accumulatori compulsivi](#) è una delle mission di chi pratica il minimalismo, invitando le persone, non solo a disfarsi di oggetti inutili e vecchi, magari regalandoli a chi potrebbe farne buon uso, ma soprattutto invita a non caricare la propria casa con nuovi oggetti, altrettanto dannosi per la ricerca del tanto agognato ordine.

Infatti, la vera sfida di un accumulatore disordinato, è proprio quella di far ordine nella propria mente in primis, evitando di acquistare nuove inutilità frutto delle mode del momento o come sfogo a tensioni personali.

Vi è quindi un legame profondo fra stress, disordine e anche acquisto di cianfrusaglie da accumulare in casa. C'è chi dice che l'accumulare sia frutto di un malessere interiore legato a vuoti affettivi e chi invece sostiene sia uno sfogo contro lo stress.

Spesso quindi, chi aiuta le persone a disfarsi di oggetti in casa, cerca anche di capire quali siano le problematiche di fondo, andando a ristabilire un equilibrio psicologico ed emotivo in primis.

Riduzione dello stress e dell'ansia: l'abbassamento del cortisolo

Lo sapevi? Uno degli effetti più immediati di una casa disordinata è l'**aumento dello stress e dell'ansia**. [Arredare casa in modo minimalista](#) potrebbe quindi rivelarsi un valido aiuto, nella diminuzione di queste emozioni negative

Il caos visivo e il disordine costante invadono la mente, generando un **senso di sopraffazione**.

Un ambiente disorganizzato, può sembrare un compito arduo da affrontare, con la sensazione di non riuscire mai a “mettere tutto a posto”. Al contrario, una casa ordinata offre un senso di controllo e calma, riducendo la percezione di disordine sia ambientale, ma anche soprattutto, mentale.

Il **Beneficio psicologico** è dunque quello legato alla pulizia delle emozioni e all'aumento del controllo sulle proprie emozioni negative. Immaginate infatti di avere avuto una giornata stressante e, dopo tanto lavoro, tornare a casa e percepire disordine e caos: il livello di stress aumenterebbe così come il senso di sopraffazione. Al contrario, rientrare e trovare una casa pulita e in ordine, ci fa stare bene, ci dona un senso di accoglienza e di controllo sulla nostra quotidianità.

L'organizzazione della casa, è stato studiato, influisce direttamente sul **cortisolo**; abbassando i livelli di questo, si abbassa lo stress nel corpo. Di fatto quindi ordinare casa, fa bene alla salute!

Non solo: è stato studiato che un ambiente disordinato, può interferire anche con la qualità del sonno. Addormentarsi in un luogo pulito, ordinato e accogliente, genera quella serenità necessaria all'addormentamento.

This entry was posted on Friday, November 29th, 2024 at 8:17 am and is filed under [Altre news](#)
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the

end and leave a response. Pinging is currently not allowed.