



OVERTHINKING, Wajar Atau Berbahaya?

Overthinking adalah kondisi ketika Anda berpikir terlalu banyak. Jika berlebihan overthinking bisa menjadi salah satu gejala anxiety disorder atau gangguan kecemasan. Segera berkonsultasi dengan psikolog jika Anda mengalami overthinking yang sudah tergolong gangguan kecemasan.



Tanda-tanda Overthinking

- Lebih banyak berpikir dibandingkan bertindak dan melakukan sesuatu.
- Terobsesi untuk menganalisis, mengomentari, dan mengulang pemikiran akan suatu hal yang sama berulang-ulang, ketimbang melakukan sesuatu atas hal tersebut.
- Tidak bisa berhenti memikirkan dan terlalu mengkhawatirkan suatu peristiwa, kesalahan, masalah, atau seseorang di masa lalu maupun masa kini.
- Ketika memikirkan suatu hal, Anda terlalu memikirkan skenario terburuk sehingga mengembangkan pola pikir negatif.



Cara Mengatasi Overthinking

- Lakukan yang terbaik dan jangan mengkhawatirkan hasilnya.
- Selesaikan urusan yang mudah terlebih dulu.
- Pasang target hal-hal apa saja yang perlu dan bisa diselesaikan.
- Salurkan perhatian dan energi Anda kepada kegiatan bermanfaat.
- Rutin bermeditasi.
- Syukuri kemenangan-kemenangan kecil Anda.
- Melakukan tindakan nyata terhadap hal yang mengusik pikiran Anda.
- Mengakui bahwa tidak semua hal bisa Anda kendalikan.
- Curhat kepada sahabat atau berkonsultasi dengan psikolog.
- Lakukan kebaikan untuk orang lain.

Sumber: betterhelp.com, successconsciousness.com, klikdokter.com