



WILIACHITA

10 Langkah Atasi OCD

OBSESSIVE COMPARISON DISORDER



Tentang Penulis



Winny Rosalia Christine

Founder/Owner, WILIACHITA

Ebook ini dibuat untuk memenuhi tugas mata kuliah Digital Marketing Communication. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mercu Buana.
Dosen: Shinta Rahmani, SE., M.Si



@winnyrosalia



winnyrosalia



WILIACHITA

Daftar Isi

Judul	_____	Hal 1
Tentang Penulis	_____	Hal 2
Daftar Isi	_____	Hal 3
Mengenal OCD	_____	Hal 4
10 Langkah Atasi OCD	_____	Hal 6
Ask For Help	_____	Hal 11





1

Mengenal OCD

(OBSESSIVE COMPARISON DISORDER)



WILIACHITA

OBSESSIVE COMPARISON DISORDER

Obsessive Comparison Disorder biasa disingkat dengan OCD. OCD ini adalah keharusan untuk terus-menerus membandingkan diri Anda dengan orang lain, dan untuk mengukur nilai Anda sendiri melalui perbandingan ini. Peneliti mengatakan ini dapat menyebabkan depresi, kecemasan, konsumsi berlebihan, dan ketidakpuasan.





2

10 Langkah Atasi OCD





Langkah-Langkah Atasi OCD



1. Tidur yang Cukup

Mulailah membiasakan diri untuk tidur 6-8 jam per hari.

2. Makan Sehat

Makan makanan sehat dapat memperbaiki mood dan membuat kamu merasa lebih baik.



3. Tuliskan

Terkadang hal terbaik adalah dengan mengeluarkannya dari dalam hati dan pikiran kamu sehingga hati dan pikiran dapat menjadi lebih jernih.





Langkah-Langkah Atasi OCD



4. Hirup Udara Segar

Daripada terus merenung di dalam kamar, lebih baik pergi keluar menikmati matahari dan udara segar sehingga dapat melihat kehidupan lain selain hidup kamu.

5. Berolahraga

Ini masih berkaitan dengan No. 4. Kamu bahkan tidak perlu berlangganan gym mewah. Mulai saja dulu dengan berlari di sekitar rumah kamu. Bisa sambil mendengarkan musik di headset.



6. Manjakan Diri Kamu

Bagaimanapun, hidup ini terlalu singkat untuk menyangkal beberapa suguhan bagi diri kamu. Apa pun yang membuat kamubahagia, lakukanlah. Kamu layak mendapatkannya.





Langkah-Langkah Atasi OCD



7. Hentikan Pemicu Negatif

Kemungkinannya adalah bahwa jika kamu membenci kehidupan, ada sesuatu yang memicu dalam pikiran kamu. Sampai kamu dapat mengatasinya tanpa mengubah misanthropic, hal terbaik adalah menyingkirkan semua pemicu negatif tersebut.

8. Lakukan Puasa Media Sosial

Kamu akan menemukan kebebasan dari perbandingan dan pandangan hidup yang baru ketika kamu berhasil menjadi diri sendiri!



9. Terorganisir

Cara yang bagus untuk mulai bergerak maju dan melihat apa yang dapat kamu ubah dalam hidup untuk menjadikannya lebih baik, adalah dengan teratur dan terorganisir.





Langkah-Langkah Atasi OCD

10. Pay It Forward

Jika kamu pergi dan membantu orang lain, kamu memiliki efek riak positif pada dunia sehingga sebagian darinya akan kembali kepada kamu dengan satu atau lain cara, dan itu akan menjadi lebih baik.





It's okay to ask for help

Jika kamu telah melakukan berbagai hal tersebut di atas namun tidak membuahkan hasil, mari biarkan tenaga profesional dan bersertifikat di WILIACHITA membantu kamu! Perubahan besar dalam hidup Anda dimulai dari saat ini juga!



0813 1234 5678



WILIACHITA

www.wiliachita.wordpress.com

Winny Rosalia

Founder/Owner

winnyrosalia@wiliachita.com

Jalan Soekarno Hatta 1, Jawa Barat, Indonesia