

HÄLSA

Har du svårt att tala inför folk?

RAMPFEBER - I dagarna släpptes boken Rampfeber - och konsten att hantera den. Boken är skriven av **Christina Davisson** som är född i Emmaboda och har ett förflutet i Kalmar. Numera bor hon i Stockholm och arbetar som mental tränare och röstcoach.



Christina Davissons nya bok kan vara till hjälp om du lider av rampfeber.



? Varför har du skrivit en bok om rampfeber?

! - Det var nästan på begäran av mina klienter. Det är väldigt mycket hysch, hysch, och tabu om det här ämnet och det finns inte så mycket kunskap om det.

? Är det vanligt med rampfeber?

! - Vanligt. Man brukar säga att var fjärde person lider av rampfeber och den är faktiskt klassad som världens vanligaste fobi.

? Vem drabbas av rampfeber?

! - Det är en väldigt spretig målgrupp, allt från skolungdomar till pensionärer. Det kan vara människor som ställer sig upp på ett föräldramöte eller någon som ska dra en kvartalsrapport inför ledningen på jobbet.

? Är det vanligast att kvinnor drabbas av rampfeber?

! - Det är mer skambelagt för en man och de som väl kommer till mig är mycket värre illa därän än de kvinnliga klienterna, men 80 procent är nog kvinnor.

? Hur känns rampfeber?

! - Det vanligaste är att hjärtat slår kraftigt. Många upplever att det känns uppe i halsen, som om man inte får luft. En del känner press och tryck i bröstkorgen. Det är vanligt att man blir röd i ansiktet. Rampfeber går inte över bara för att man får rutin av att tala inför människor. Det finns mycket myter om personer med rampfeber, att de skulle vara slöa och dumma, men egentligen är det tvärtom. De har ofta jobbat stenhårt för att förbereda sig. De lider verkligen av det här och har ofta svårt att tala om det.

? Varför drabbas man av rampfeber?

! - Personer med rampfeber lider ofta av sviter efter våld, hot och kränkningar under barndomen. Det är nära kopplat till konflikträdsla och de har svårt att stå upp för sin åsikt. Kan du ditt ämne och är trygg i dig själv har du inte rampfeber, men för en person med rampfeber kan ett mötesbord vara symbol för andra bord där de suttit och fått kritik eller blivit kränkta.

? Hur botar man rampfeber?

! - En stressreaktion börjar inte i huvudet utan i kroppen och det gäller att ta bort de punkter som sätter igång reaktionen. Det är som att plocka bort buggar ur ett datorsystem. Kroppen berättar vad den bär på och det kan vara ett minne eller en speciell situation. Ofta är det något som hänt i skolan, att man blivit utpekad, uttittad eller utskrattad. Minnet framkallar en stark obehagskänsla som är direkt kopplat till reaktionen. Med hjälp av mental träning kan man hitta det som orsakar rampfeber.

? Vad kan man göra själv för att bota sin rampfeber?

! - Många blandar ihop rampfeber med att vara lite pirrig. En regelrätt rampfeber är en ångestattack. Det gäller att ta bort skamstämpeln och att skaffa kunskap.

? Det här är din första bok - hur känns det nu?

! - Roligt, men det har varit mycket slit. Det kändes angeläget och jag vill föra deras talan. Människor med rampfeber är ofta missförstådda och en väldigt tyst grupp.

IA SELLERBERG