Prolite – Pernahkah Kamu merasa jantung berdebar kencang, telapak tangan berkeringat, dan pikiran kacau saat harus berbicara di depan banyak orang?

Sensasi gugup dan cemas saat tampil di depan umum ini sering disebut sebagai demam panggung. Yuk, kita simak informasi lebih lanjut mengenai demam panggung

Apa Itu Demam Panggung?

Demam panggung adalah reaksi alami tubuh terhadap situasi yang dianggap menantang, seperti presentasi, pidato, atau pertunjukan.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Kondisi ini ditandai dengan perasaan cemas, gugup, dan takut akan penilaian orang lain. Demam panggung bisa sangat mengganggu dan bahkan menghalangi seseorang untuk mencapai potensi terbaiknya.

Apa Saja yang Dirasakan Saat Demam Panggung?

Gejala demam panggung bisa bervariasi dari orang ke orang, namun beberapa gejala umum yang sering dialami antara lain:

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

- Fisik: Jantung berdebar, keringat dingin, tangan gemetar, otot tegang, mual, dan sulit bernapas.
- Emosional: Cemas, gugup, takut, malu, dan panik.
- Kognitif: Pikiran kacau, sulit berkonsentrasi, lupa materi, dan merasa tidak percaya diri.

Penyebab Demam Panggung

7 Tips Jitu Atasi Demam Panggung Sang Musuh Utama Saat Tampil di Depan Umum

Baca Selanjutnya
Alexithymia : Perjalanan untuk Memahami Diri dan Emosi yang Terpendam