睡眠応急ケア

バージョン 1.2 JP

眠れない

ヨガ・ニドラ
1分間に５回の呼吸
4-7-8 呼吸法

悪夢を見る

4-7-8 呼吸法
夜日記
明晰夢
守護者の輪

夜間にパニック障害

4-4-8 呼吸法
夜日記
日中のヨガ・ニドラ

寝るのが怖い

守護者の輪

動けない (金縛り)

ゆっくり長く息を吐く
スー(シュー)っと息を吐く

入眠時にフラッシュバックがある

1分間に５回の呼吸
ヨガ・ニドラ
守護者の輪

夜中に目が覚める

ヨガ・ニドラ
1分間に５回の呼吸

テクニック

FLORIAN DIVI | *sleepfirstaid.org*