

# 수면 응급 처치

## 잠을 못 잠

요가 니드라  
분당 5회 호흡하기  
4-7-8 호흡하기

## 악몽을 꿈

4-7-8 호흡하기  
밤에 일기 쓰기  
자각몽 (명료한 꿈)  
수호자의 원\*

## 밤에 공격을 받는 듯한 느낌에 사로잡힘

4-4-8 호흡하기  
밤에 일기 쓰기  
낮에 니드라 요가하기

## 자기위해 침대에 들어가기가 두려움

수호자의 원

## 몸을 움직일 수가 없음 (가위 눌림)

천천히 숨 내쉬기  
썸 라는 소리내기

## 잠이 들 때 두려움에 사로잡힘

분당 5회 호흡하기  
요가 니드라  
수호자의 원

## 한밤중에 잠에서 깨어남

요가 니드라  
분당 5회 호흡하기

방법