

# الإسعافات الأولية للنوم

## لا أستطيع النوم

يوجا نيدرا  
5 أنفاس في الدقيقة  
4-7-8 التنفس

## لا أستطاعاني من نوبات هلع أثناء الليل النوم

4-4-8 التنفس  
مجلة ليلية  
يوجا نيدرا خلال النهار

## لا أستطيع التحرك

(شلل النوم)

زفير طويل وبطيء  
"Sssss" صوت الهسهسة

## أستيقظ في منتصف الليل

يوجا نيدرا  
5 أنفاس في الدقيقة

## لدي كوابيس

4-7-8 التنفس  
مجلة ليلية  
الحلم الواضح  
دائرة الحماة

## أنا خائف من الذهاب إلى الفراش

دائرة الحماة

## عند النوم لدي ذكريات الماضي

5 أنفاس في الدقيقة  
يوجا نيدرا  
دائرة الحماة