# แก้อาการนอนไม่หลับโดยใช้เทคนิคการหายใจแบบ 4-7-8

นำเสนอเมื่อ : 9 ม.ค. 2567

สำหรับผู้ที่มีปัญหาการนอนไม่หลับ เรามีวิธีการกำหนดลมหายใจเพื่อช่วยให้นอนหลับได้ดี ดังนี้

1. หายใจออกทางปากจนหมด
2. สูดลมหายใจเข้าทางจมูก นับ 1-4
3. กลั้นหายใจไว้ นับ 1-7
4. หายใจออกทางปากอย่างช้าๆ นับ 1-8
5. ทำซ้ำ 2-4 จนหลับ โดยปกติจะใช้เวลาประมาณ 5 นาที

ลองทำดูนะครับ แอดว่าสามารถใช้ได้ผลดีเลยทีเดียว

อ่านเพิ่มเติมได้ที่ คุณหมอญี่ปุ่นแนะนำ! วิธีสร้างนิสัยการนอนหลับที่ดีเพื่อป้องกันโรคสมองเสื่อม