

症状を緩和する

嘔吐恐怖症の症状が出てしまいそうな、自分が一番苦手とする場面は何でしょうか？

その場面ではどのように不安が連鎖して大きくなってしまいますか？

その場面ではどのようなマインドフルネスが実践できそうですか？
