

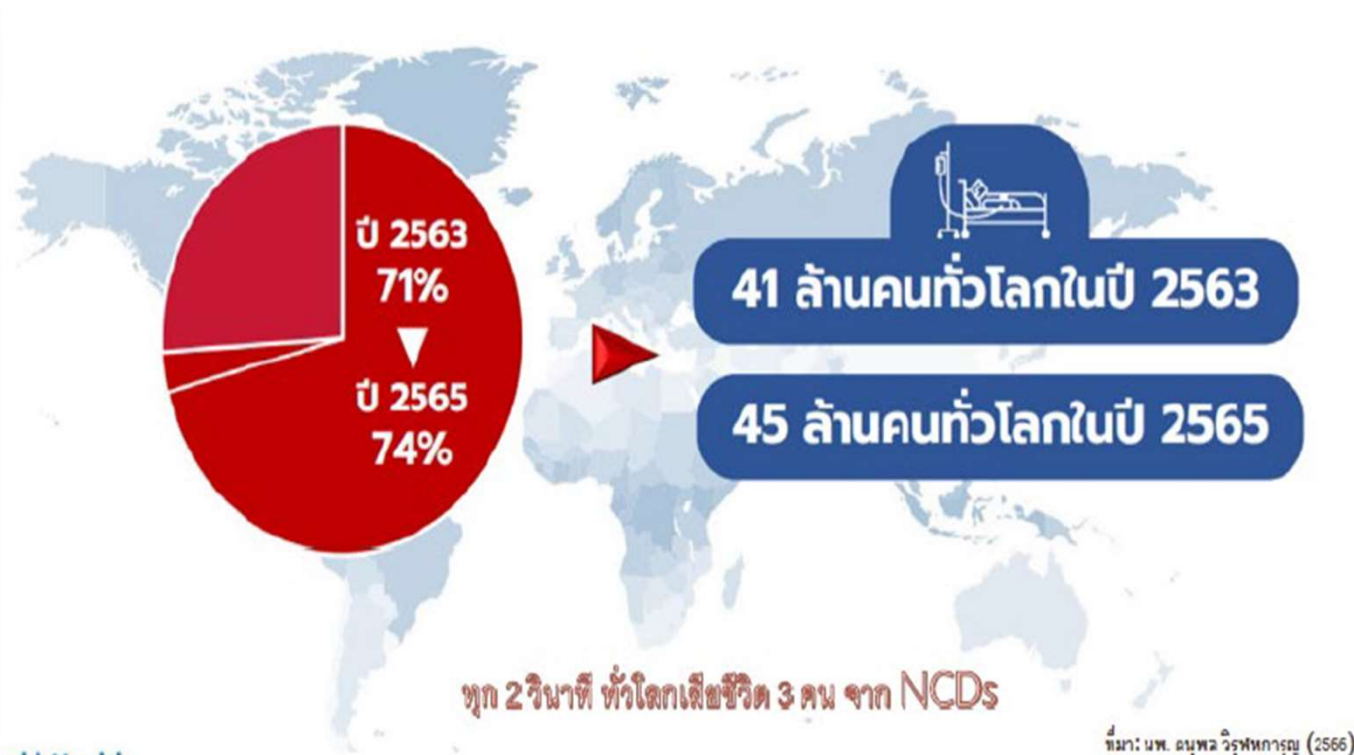
BPSC : นวัตกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ใน NCDs



นพ. ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์
ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต

ประชุมวิชาการการดูแลพฤติกรรมและจิตสังคมใน NCDs
วันอังคารที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๗ ณ โรงแรมไมด้า ดอนเมือง แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ

กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCDs) เป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตทั่วโลก/ไทย

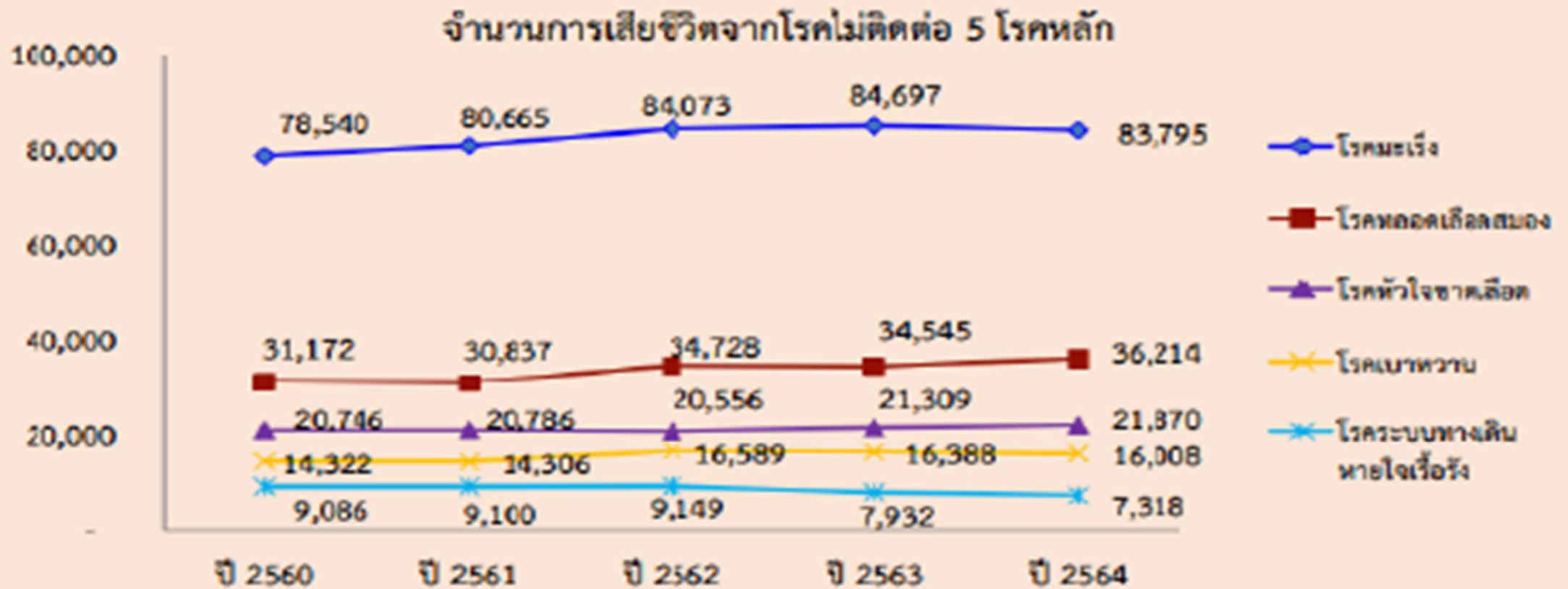


อ้างอิง: 1. Noncommunicable diseases progress monitor 2022. Geneva: World Health Organization; 2022
2. Global Health Estimates 2019: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2019. Geneva, World Health Organization; 2020.



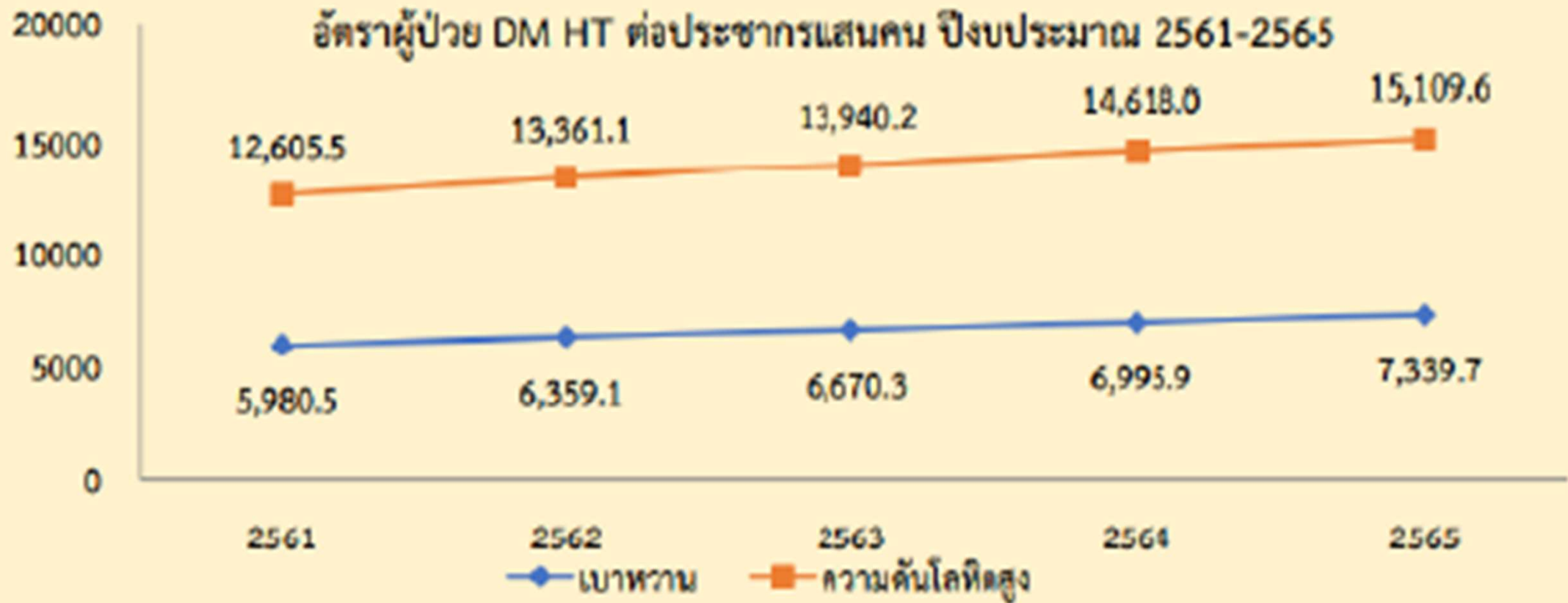
ที่มา: การประชุมคณะกรรมการพัฒนาระบบบริการสุขภาพ สาขาโรคไม่ติดต่อ (พ.ค. 2566)

สถานการณ์ NCDs



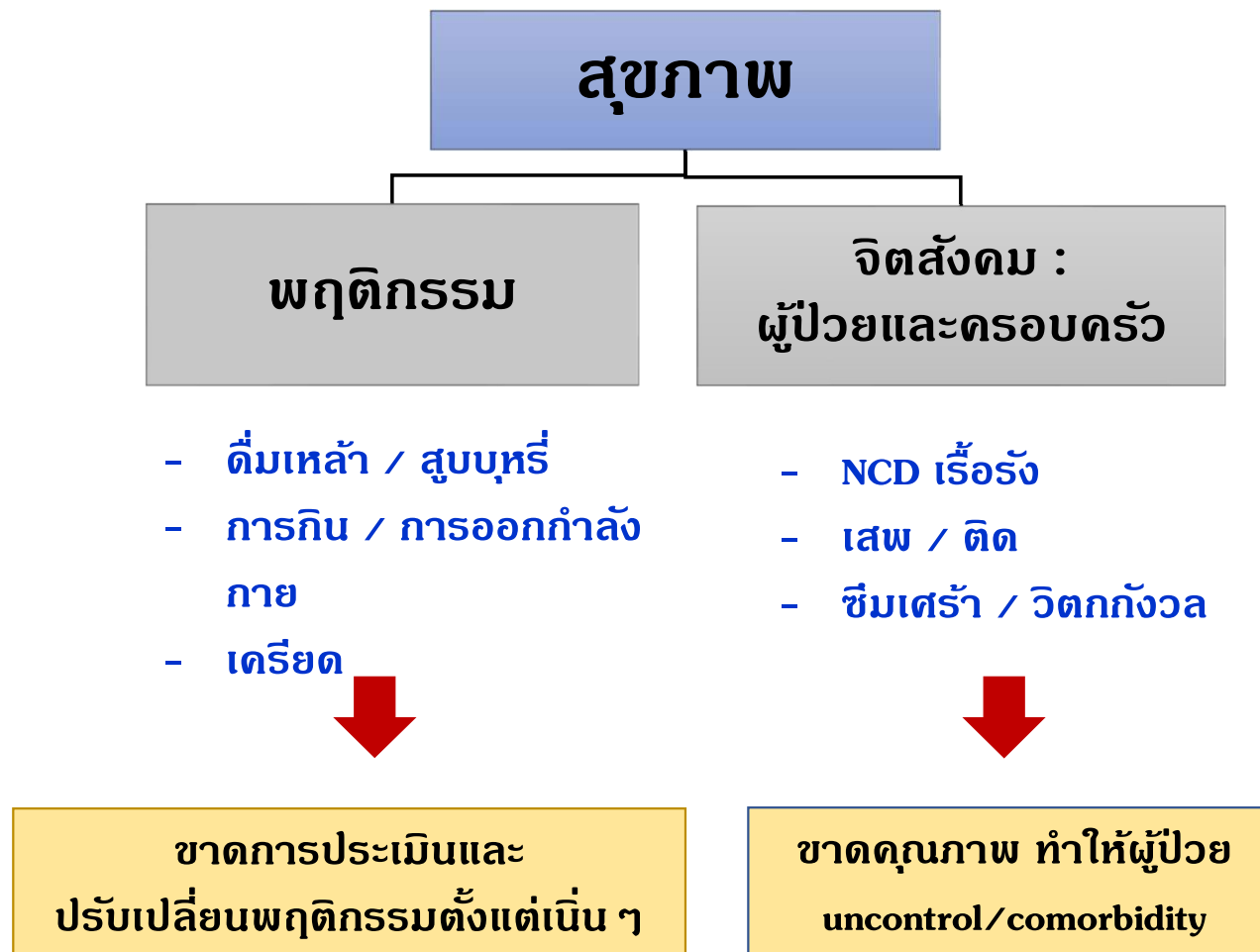
ที่มา : สถิติสาธารณสุข พ.ศ.2564 กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สป.

สถานการณ์ NCDs

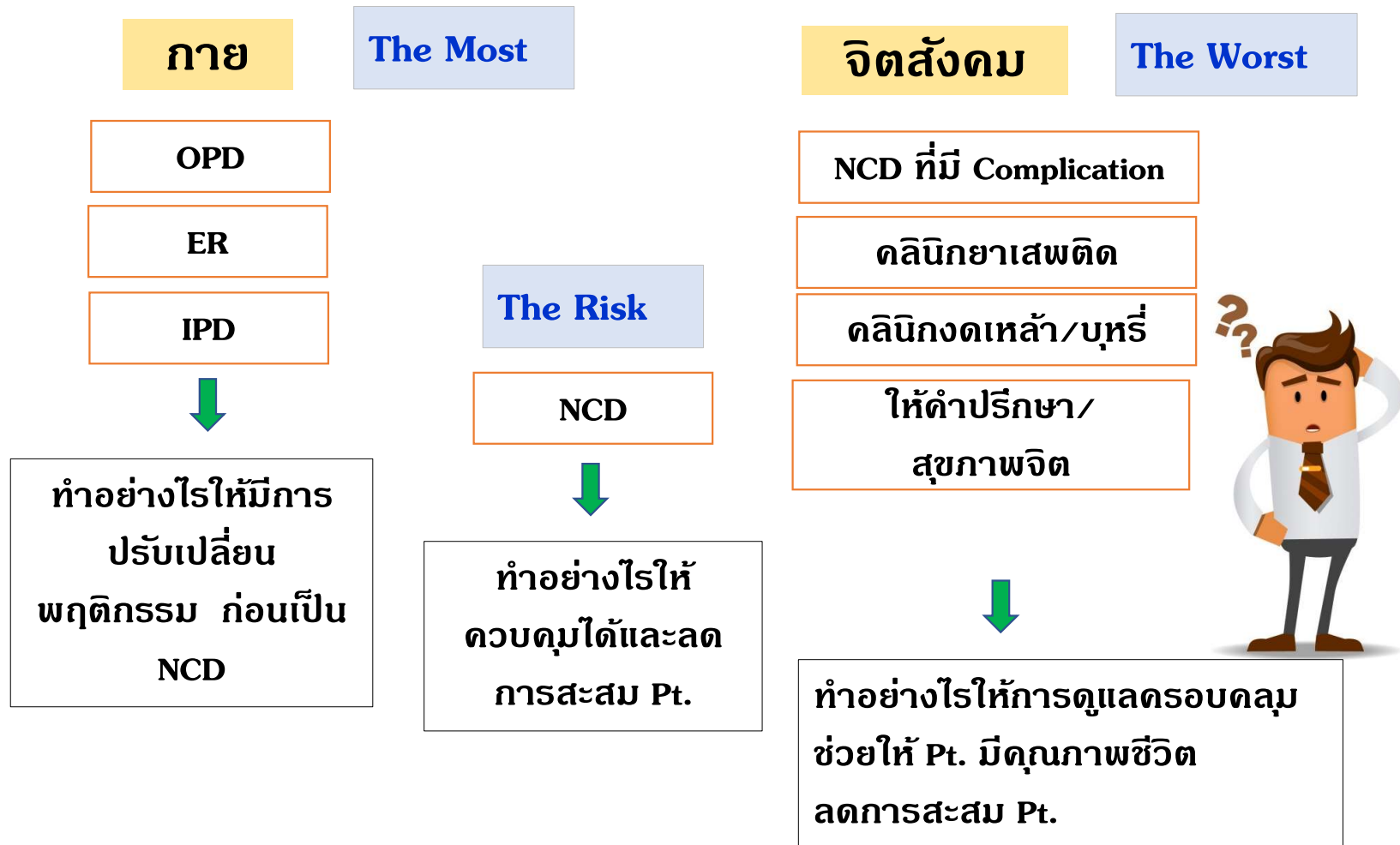


ที่มา : HDC วันที่ 30 กันยายน 2565

ความเป็นมา สถานการณ์สุขภาพและความจำเป็นของ
Psychosocial care เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและดูแลผู้ป่วย



การดูแลด้านพฤติกรรมและจิตสังคม : ช่องว่างในปัจจุบัน



วัตถุประสงค์การจัดระบบการดูแลด้านพฤติกรรมและจิตสังคม



เพื่อให้โรงพยาบาลสามารถ

1. สร้างรูปแบบการให้บริการ BPSC ที่ตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการ โดยไม่แยกส่วน และเป็นไปตามบริบทของโรงพยาบาลด้วยนวัตกรรมที่มีประสิทธิภาพและหลักฐานเชิงประจักษ์
2. **พัฒนาบุคลากรทุกระดับ**ให้สามารถจัดบริการอย่างมีคุณภาพด้วยระบบรับรองการฝึกอบรมและระบบรับรองผู้บำบัด
3. **จัดระบบข้อมูลในการสร้างองค์ความรู้**นำมาสู่การปรับปรุงและขยายผล

นวัตกรรม : 2M

Motivation

- แนะนำแบบสั้น (BA)
- ให้คำปรึกษาแบบสั้น (BI)

Mindfulness

- ฝึกสติแบบสั้น (MBBI)
- สติบำบัด (MBTC)



นวัตกรรม

- แนะนำแบบสั้น Brief Advice **(BA)** 3 เป็น : ถาม ชม แนะนำ เป็น
- ให้คำปรึกษาแบบสั้น Brief Intervention **(BI)** 5 เป็น : ประเมิน แก้ปัญหาเป็น
- ฝึกสติแบบสั้น Mindfulness Based Brief Intervention **(MBBI)** 4 Session:
สมาธิคลายเครียด, สติเคลื่อนไหว, สติในการกิน, สติควบคุมอารมณ์/เป็นวิถีชีวิต
- สติบำบัด Mindfulness Based Therapy and Counseling **(MBTC)** 8 session :
สติปล่อยวาง(อารมณ์/ความติดลบ) สติสื่อสาร สติเมตตา/ให้อภัย

หลักจิตวิทยาสติ : พัฒนาสติแนวใหม่ (Non-Religious)

3 ง่าย: เข้าใจง่าย เรียนรู้ง่าย ใช้งานง่าย

- เข้าใจง่าย : อาศัยคำที่ง่าย/ตรงความรู้ทางจิตวิทยาและศาสตร์สมองที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์
- เรียนรู้ง่าย : เป็นขั้นเป็นตอน ด้วยActive learning
- ใช้งานง่าย : ใช้ในงานและชีวิตประจำวัน

สภาวะจิต

จิตพื้นฐาน

- หวั่น
- ตื่น

สละสลวย
อารมณ์ / ความเครียด

จิตวิทยากระแสหลักปรับปรุงจิตพื้นฐาน

จิตขั้นสูงกว่า

- สมาธิ
- สติ

จิตที่สงบ มั่นคง สมดุล
ปล่อยวาง / ให้อภัย

จิตวิทยากระแสใหม่พัฒนาจิตขั้นสูงกว่า

คลื่นสมองกับสมาธิ/สติ

จิตพื้นฐาน

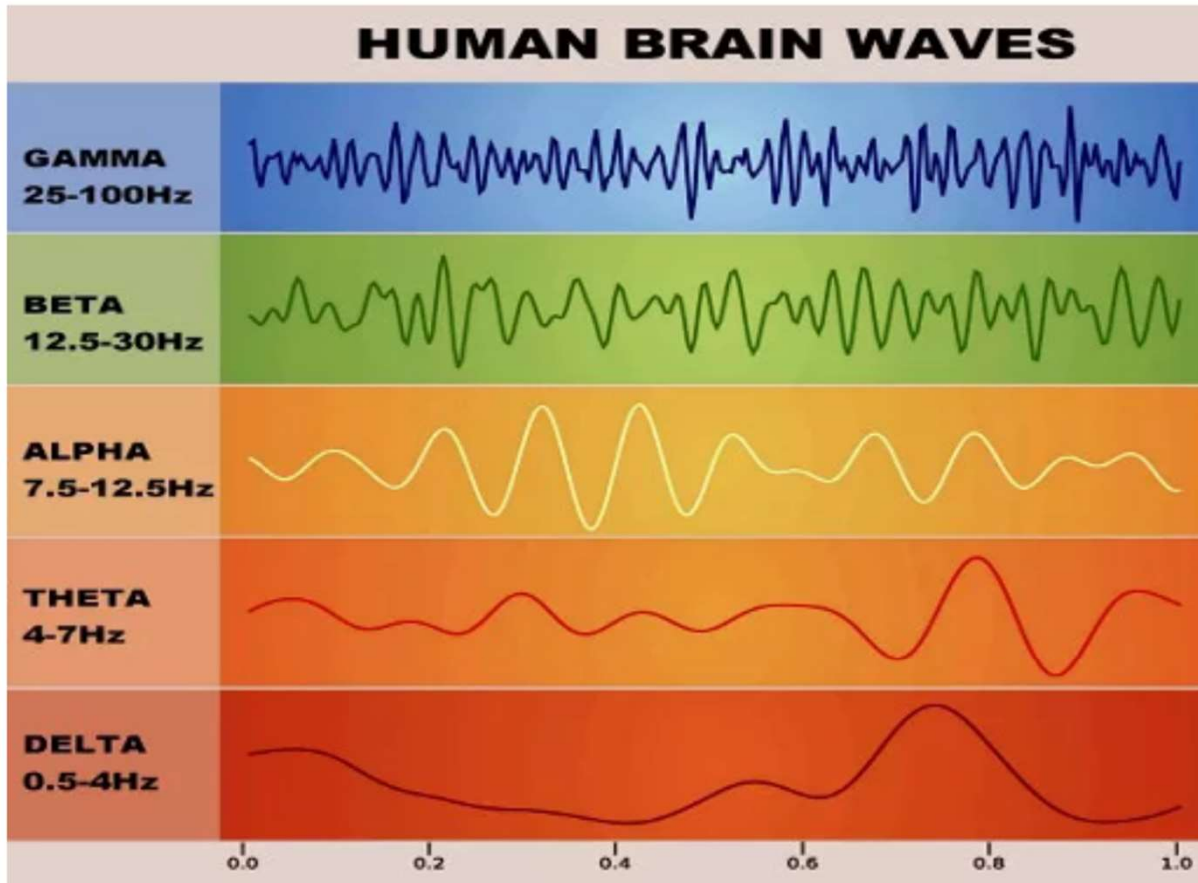
จิตขั้นสูง(กว่า)

คลื่นสมอง
ความถี่สูง

ตื่น

คลื่นสมอง
ความถี่ต่ำ

หลับ



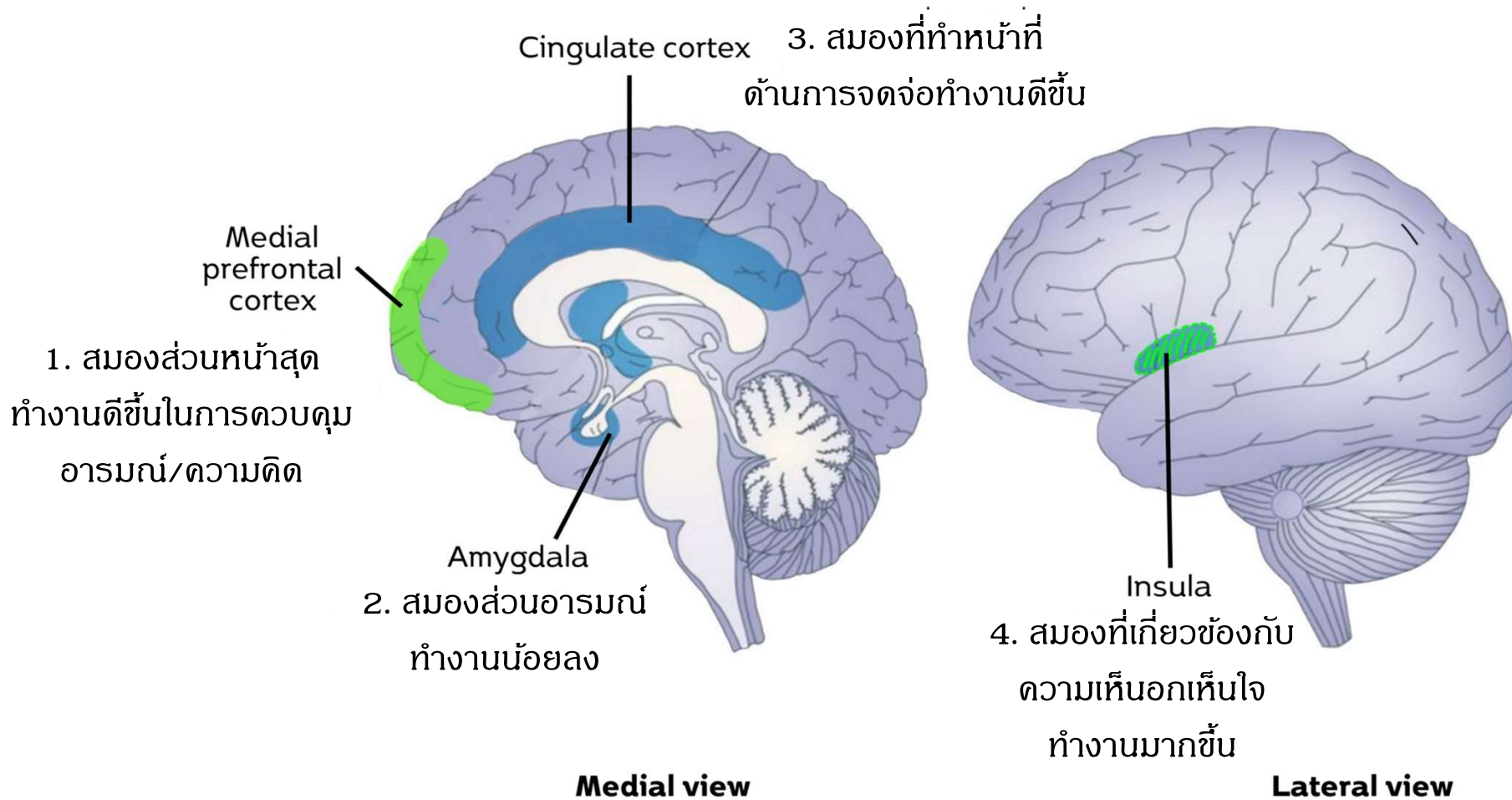
สติ ภาวะที่ตื่นตัวและ

จดจ่อมาก แต่คลื่นสมองแสดงความผ่อนคลาย (alpha) และมีคลื่นที่มีความถี่สูงมาก (gamma) ที่แสดงถึงการทำงานร่วมกันระหว่างสมองส่วนต่างๆ

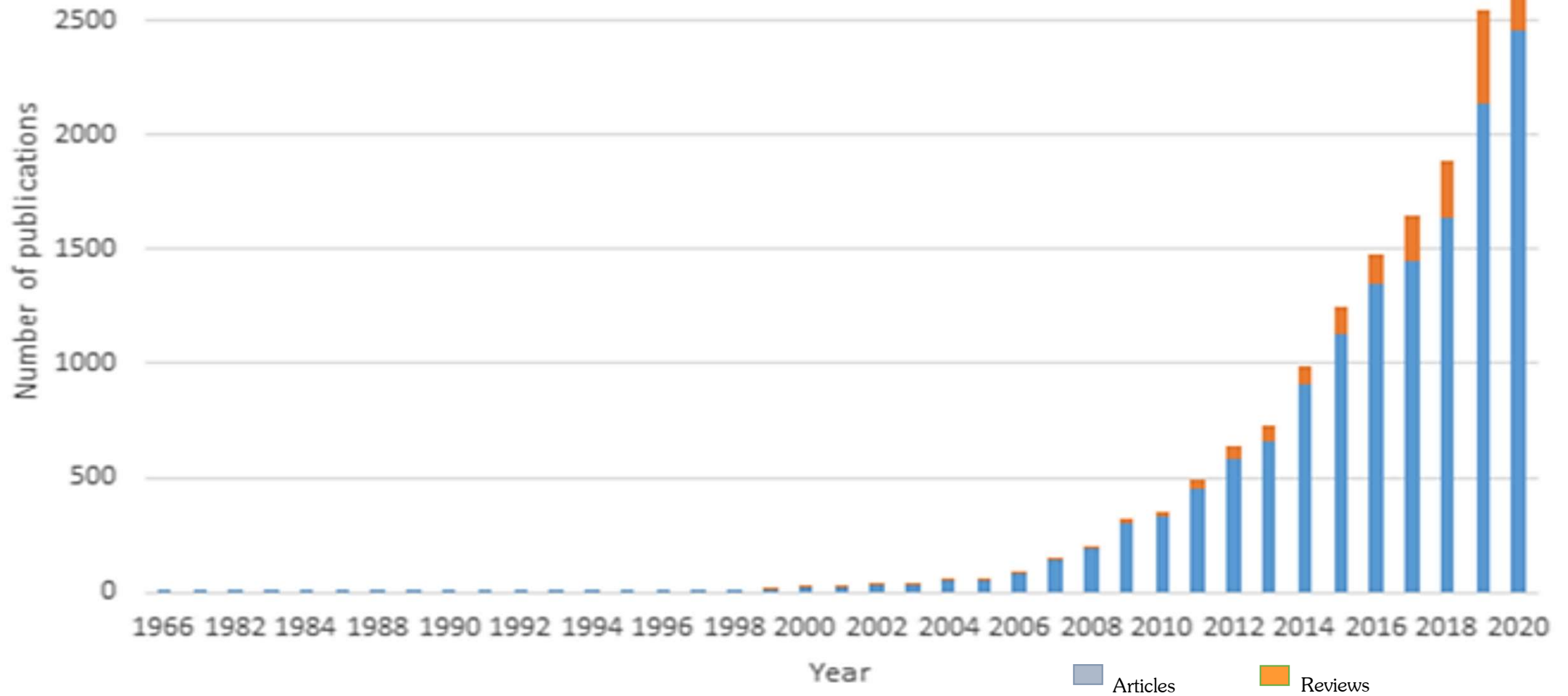
สมาธิ คลื่นสมองมีความถี่ต่ำทั้งๆที่อยู่ในภาวะตื่น

ที่มา : <https://hearingreview.com/inside-hearing/research/brain-waves-must-synchronize-understand-speech>

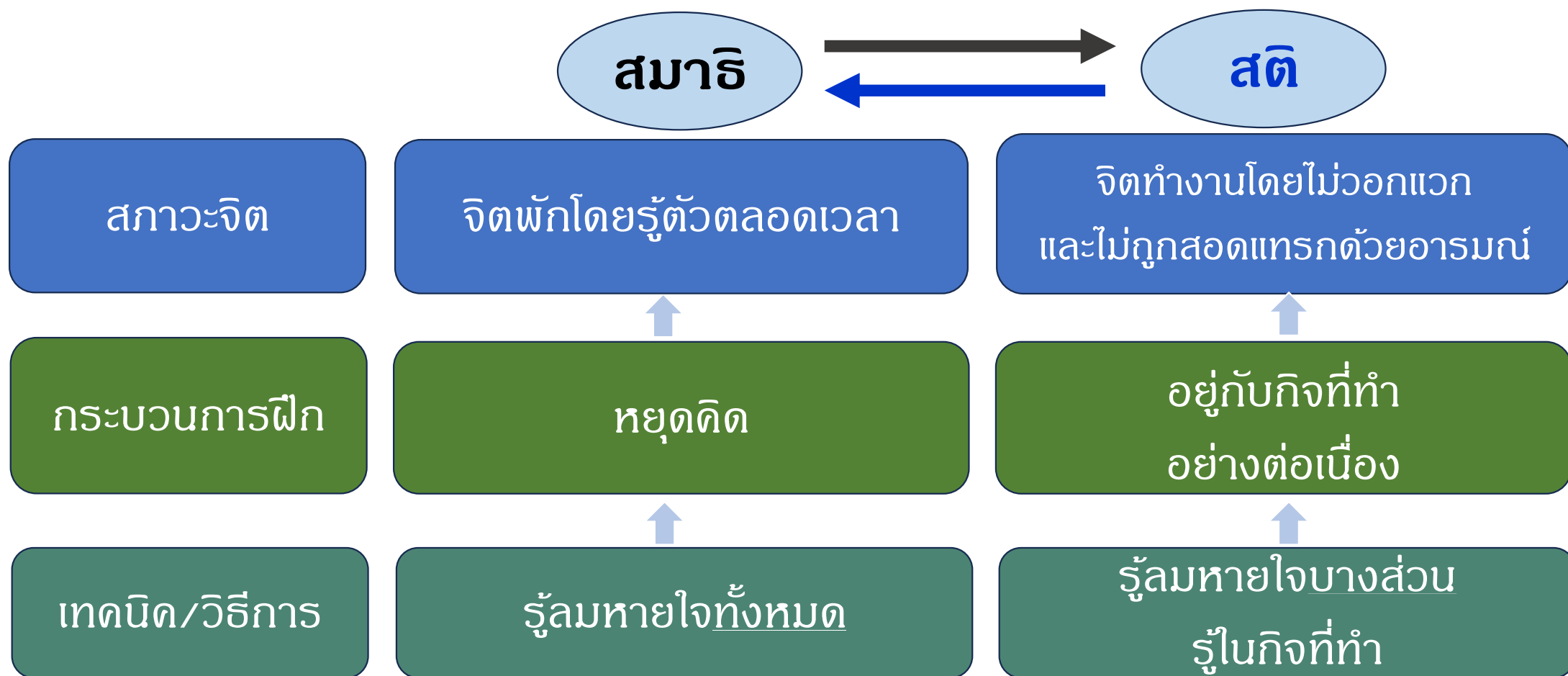
Mindfulness: Brain executive function



Evidence Based



ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิและสติ



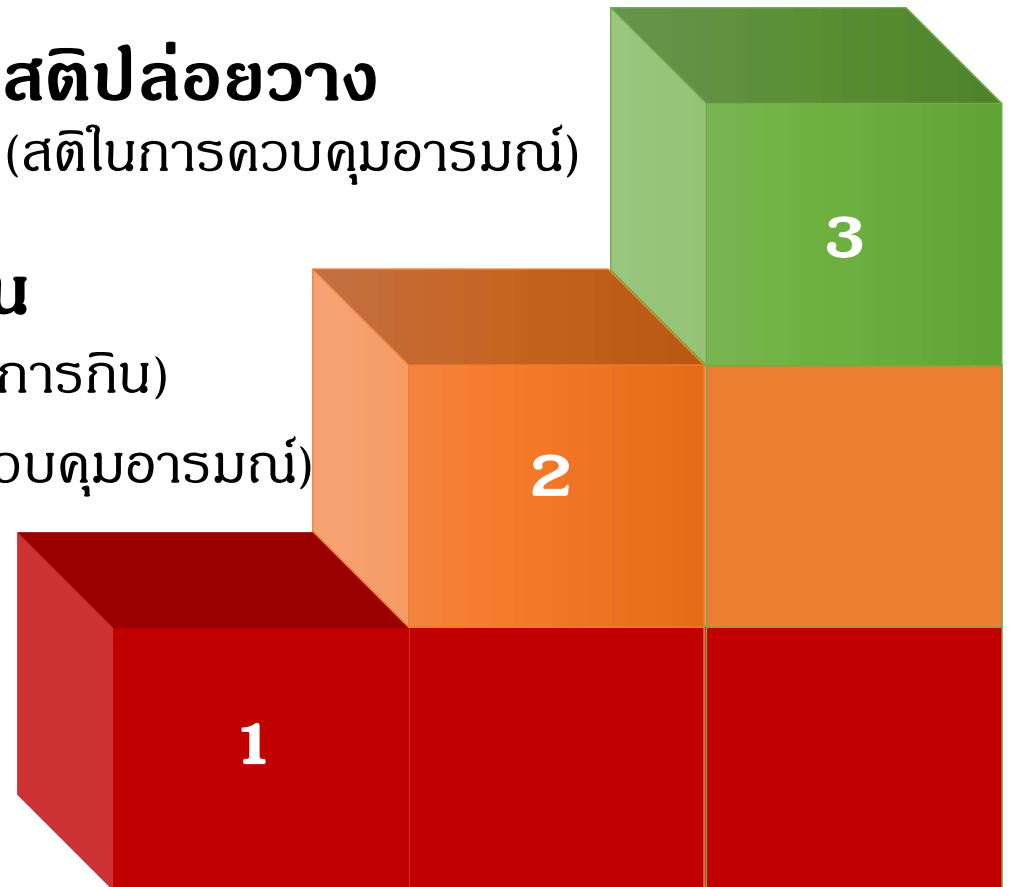
ขั้นที่ 3 สติปล่อยวาง (สติในการควบคุมอารมณ์)

ขั้นที่ 2 สติตามการใช้งาน

- งานภายนอก (สติในการกิน)
- สภาวะภายใน (สติควบคุมอารมณ์)

ขั้นที่ 1 สติพื้นฐาน

(สติในการทำกิจ/เคลื่อนไหว)



Website/Applications “ ระฆังสติ ”
3 ระบบปฏิบัติการ
(สำหรับมือถือรูปแบบ Smartphone)



www.thaimio.com



Mindfulness bell



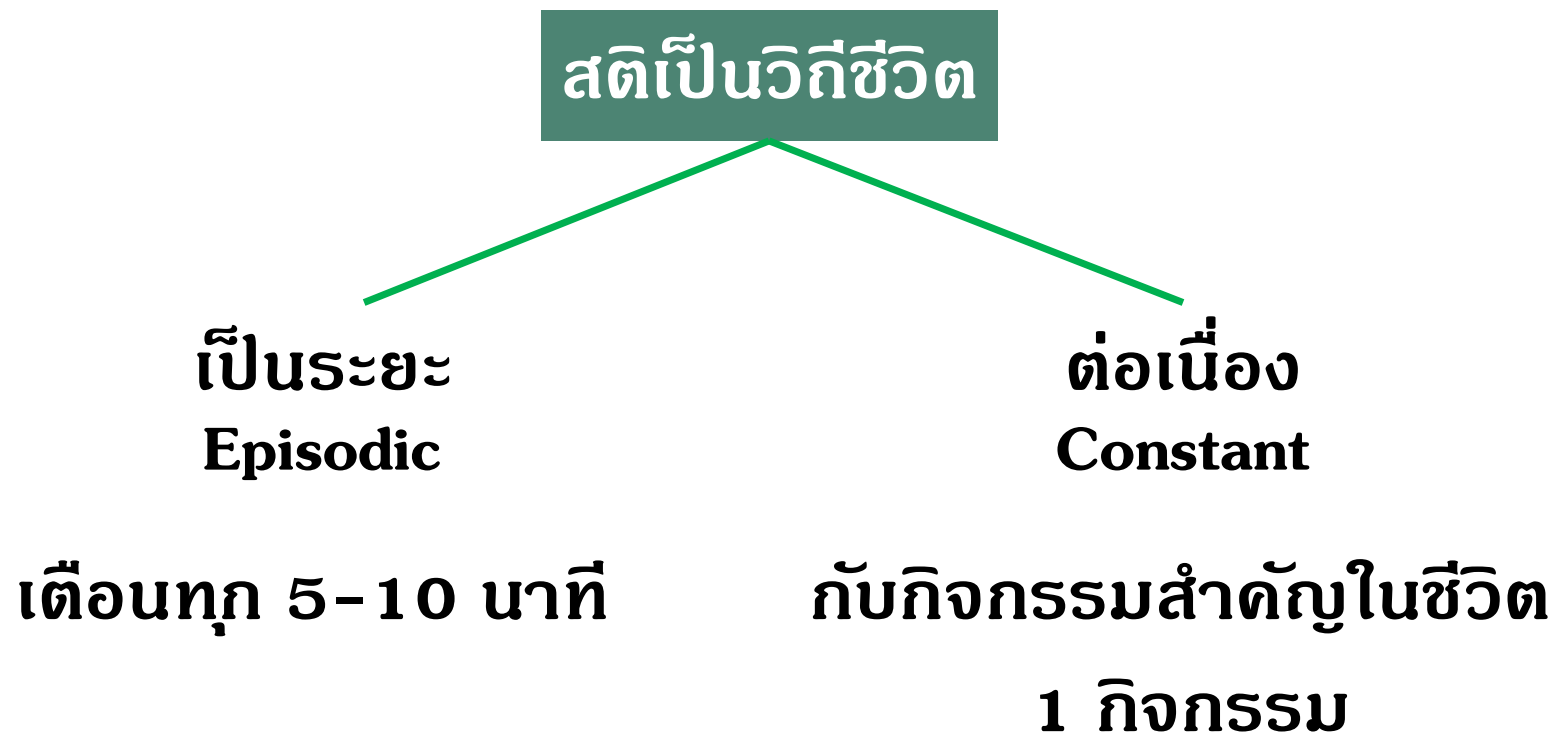
Mindfulness bell

พลังสติ	สติในการพูด	สติในการฟัง
ไม่วกแวก	ลำดับการพูดได้ดีขึ้น	เข้าใจได้มากขึ้น
ไม่ถูกสอแทรก ด้วยอารมณ์	ลดความรุนแรง ของอารมณ์	ฟังด้วยใจที่เป็นกลาง (ลดความรู้สึกในทางดล้อยตามหรือต่อต้าน)

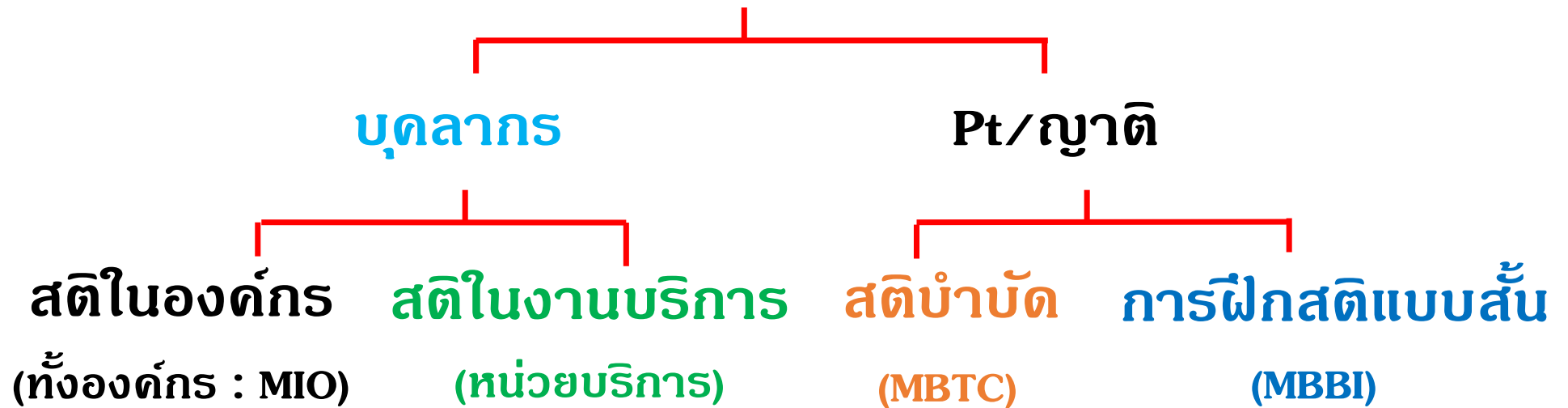
emphatic listening , เสนอแนะอย่างเหมาะสม

เข้าใจง่าย $\rightleftharpoons$ เรียนรู้ง่าย

ใช้งานง่าย : วิถีชีวิต / องค์กร



การนำมาใช้ในระบบสุขภาพ



บุคลากร

MIO

Mindful service

- Motivation Interview (BA/BI)
- Coaching

ตน

การทำงานอย่างมีพลัง/ความสุข

- สมာธิ
- สติ

สติ

การทำงานร่วมกัน
ด้วยมิตรไมตรี

ทีม

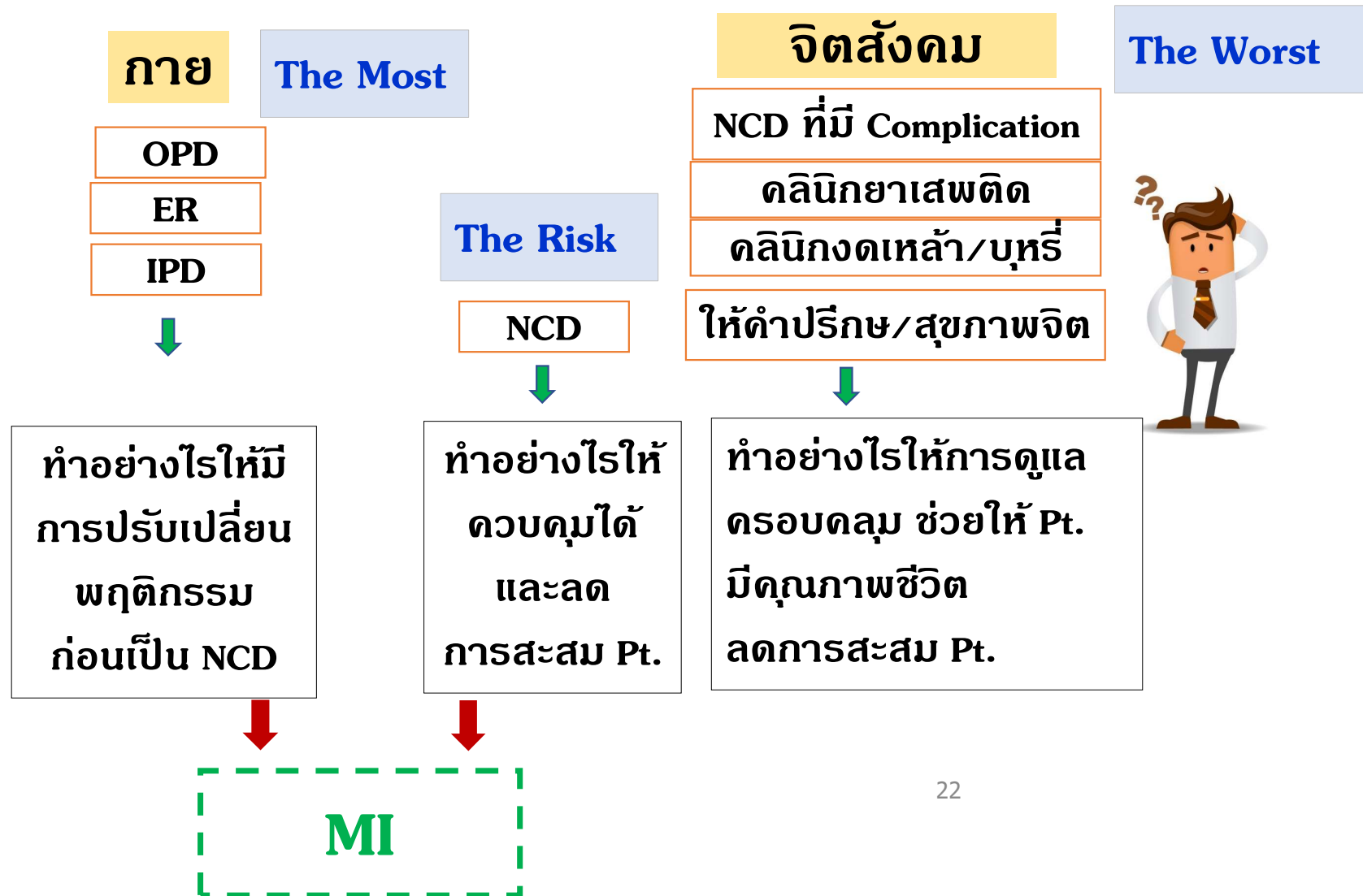
- สติสื่อสาร
- สติคิดบวก

องค์กร

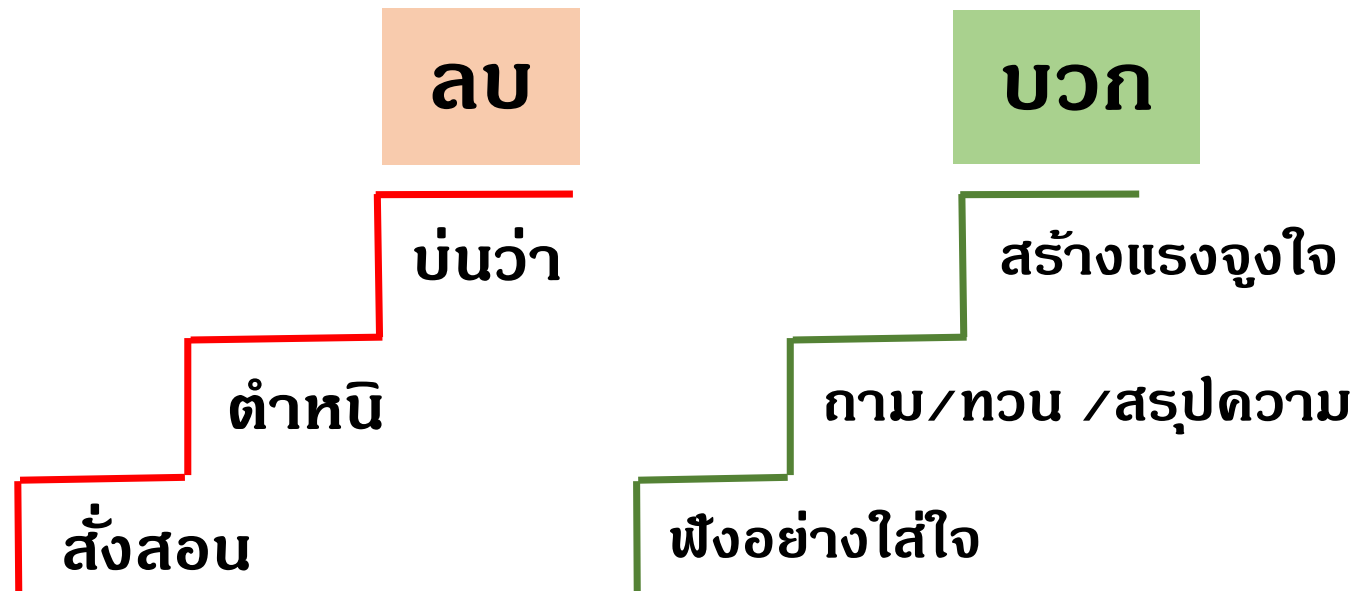
ขับเคลื่อนพันธกิจ
ด้วยสติในการประชุม

- เรียนรู้ (กัลยาณมิตรสนทนา)
- แก้ปัญหา(อภิปรายอย่างสร้างสรรค์)

การดูแลด้านพฤติกรรมและจิตสังคม : ช่องว่างในปัจจุบัน



เปลี่ยนการสื่อสาร จากลบ...เป็นบวก



ทำให้ดีด้วยสติ/สติสื่อสาร

บทบาทของจิตวิทยาสติกับ MI

ในการสร้างแรงจูงใจ

- มาจากสภาวะจิตและการสื่อสารอย่างมีสติ

ใช้สติบำบัด

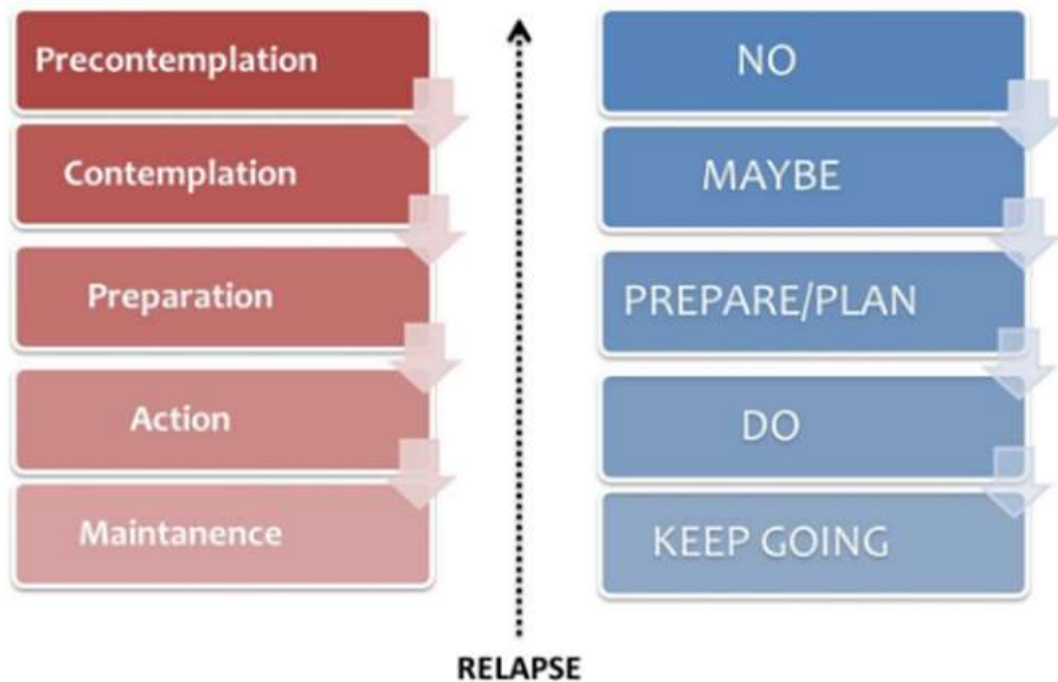
- ฝึกสติแบบสั้นสำหรับ Uncomplicated NCD
- สติบำบัดสำหรับ NCD ที่มีภาวะแทรกซ้อน

หลักการสร้างแรงจูงใจ

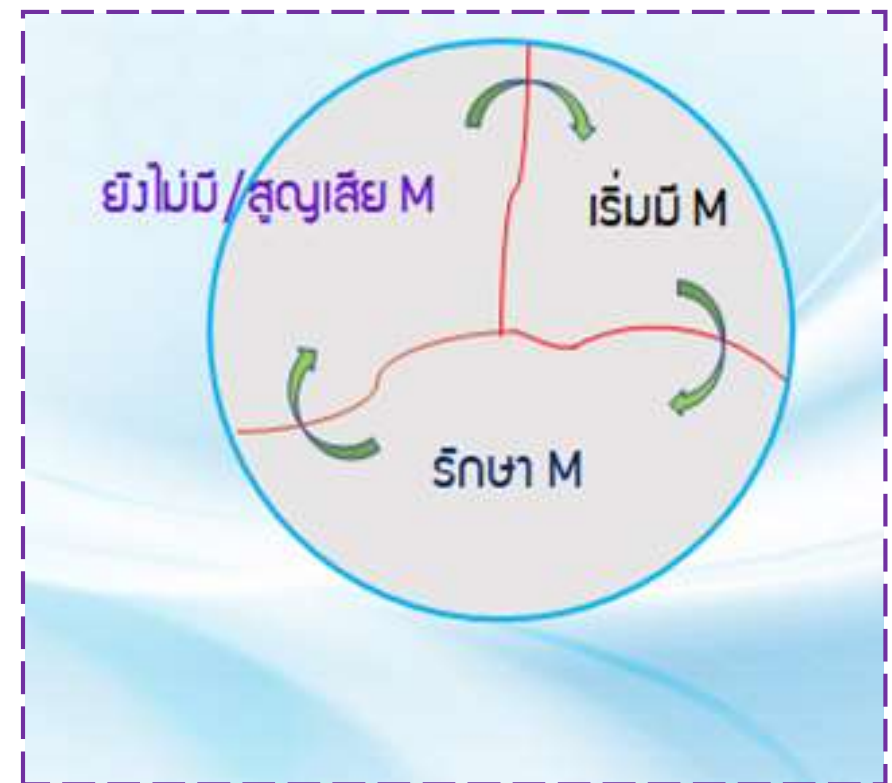
- Collaboration : ไม่ใช่กล่าวสั่งสอน
- Client centered : ไม่ใช่แล้วแต่ผู้สอน
- Autonomy : ไม่ใช่ทำตามทีบอก

นวัตกรรมให้ง่ายต่อการใช้งาน : *Motivation*

ของเดิม



นวัตกรรมการใหม่



5 ขั้นตอนของ Prochaska *ปรับเป็น 2 ขั้นตอนในการปฏิบัติ*

นวัตกรรมให้กำลังใจต่อการใช้งาน : *Motivation*

แยก

กระบวนการ

และ ทักษะการสื่อสาร

การคลายเปิด: ค้นหาแรงจูงใจ/อุปสรรค

สร้าง
สัมพันธภาพ

เสนอแนะ/
วางแผน

ฟัง
ถาม
สะท้อน
สรุปความ



ที่ไม่สบายเป็นห่วงอะไร

มีอุปสรรคอะไรในการดูแลตนเอง

ค้นหา

ผลักดัน

BA
3 เป็น

ชม

แนะ

- ครอบครัว
- งาน
- สุขภาพ

- เจาะจงกับปัญหา

สติช่วยให้สื่อสารดีขึ้น

กระบวนการสนทนา

ปรับให้ง่ายในการปฏิบัติ

นอกจากการสร้างแรงจูงใจ ผู้ป่วยต้องการทักษะ

การใช้สมาธิ/สติในการดูแลด้านจิตสังคม: **Mindfulness**

สติบำบัด 8 ครั้ง : MBTC

1. สมาธิ
2. สติในกิจ
3. สติกับความรู้สึก / ปปล่อยวาง
4. สติกับความคิด / ปปล่อยวาง
5. ไตร่ตรองอุปสรรคภาพ
6. สติสื่อสาร
7. สติเมตตา
8. ใช้สติสมาธิในวิถีชีวิต

การฝึกสติแบบสั้น : MBBI

1. สมาธิ ลดความกังวล
 2. สติในการทำกิจ
 3. สติในการกิน
 4. สติควบคุมอารมณ์/
สติเป็นวิถีชีวิต
- พหุติกรรมกาย } พหุติกรรมจิต

1. สมาริ

จิตพื้นฐาน คิด → ว่างุ่น → เครียด

จิตขั้นสูงกว่า หยุดคิด → สงบ → ผ่อนคลาย

ขั้นตอน การฝึก สมาธิ

1. ฝึกหยุดคิด 2 นาที

2. ฝึกจัดการความติด 4 นาที

3. ฝึกจัดการความติดและความง่วง 8 นาที

(จบด้วยสมาธิลิ้มตา 1 นาที)

จิตพื้นฐาน

จดจ่อได้บ้าง → ความติดวอกแวก → อารมณ์แทรก

จิตขั้นสูงกว่า
สติ

รู้ในกิจอย่างต่อเนื่อง → ไม่วอกแวก → ควบคุมความคิด/อารมณ์

“2. สติพื้นฐาน

(ในการทำกิจ/เคลื่อนไหว)”

- สมาธิหลับตา 1 นาที
- สมาธิลืมตา 1 นาที
- ลืมตารู้ลมหายใจบางส่วน รู้ในกิจกรรมทางกาย

สมาธิลืมตา = ช่วยเปลี่ยนผ่านจิตจากสมาธิไปสู่สติ
โดยให้จิตคุ้นเคยกับการรู้ลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา

สมาธิหลับตา
(รู้ลมหายใจทั้งหมด
ขณะหลับตา)

สมาธิลืมตา
(รู้ลมหายใจทั้งหมดขณะลืมตา)

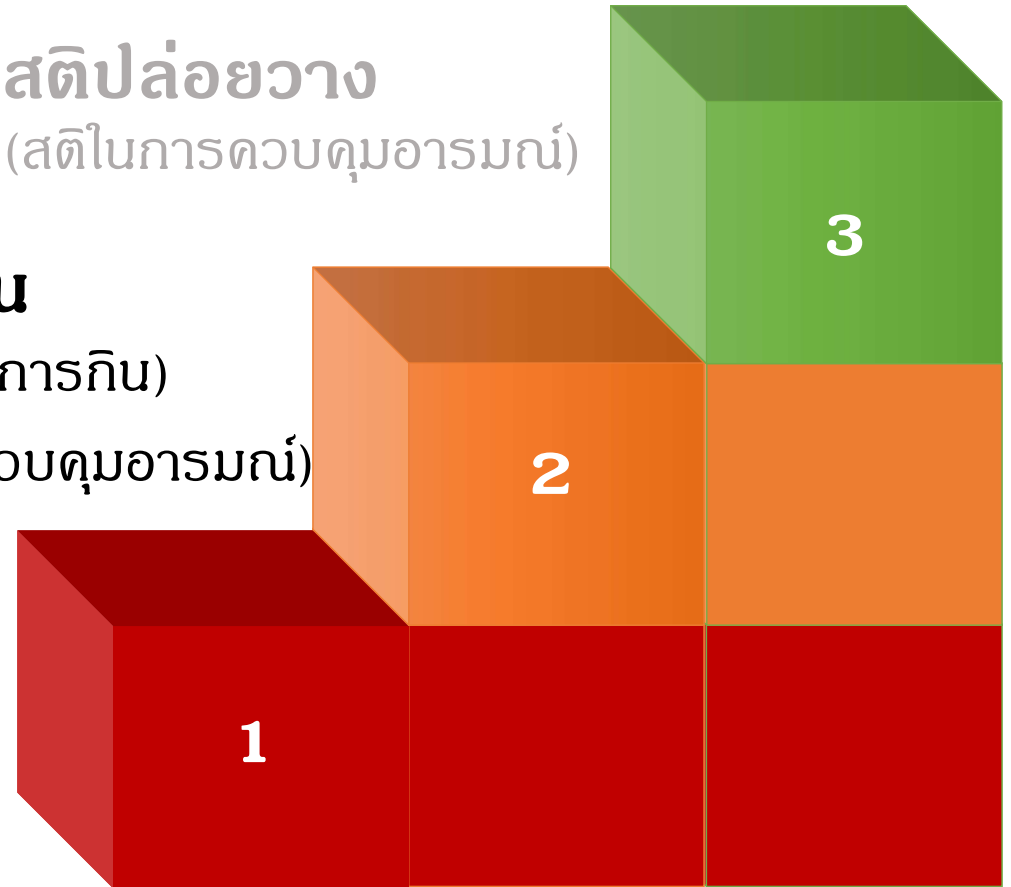
สติ
(รู้ลมหายใจบางส่วน
ขณะลืมตา รู้ในกิจ)

ขั้นที่ 3 สติปล่อยวาง
(สติในการควบคุมอารมณ์)

ขั้นที่ 2 สติตามการใช้งาน

- งานภายนอก (สติในการกิน)
- สภาวะภายใน (สติควบคุมอารมณ์)

ขั้นที่ 1 สติพื้นฐาน
(สติในการทำกิจ/เคลื่อนไหว)



3. สติในการกิน

สติในการกิน

- สติก่อนกิน
- สติระหว่างกิน
- สติหยุดกิน

สติตามการใช้งาน

: รู้ลมหายใจ มากน้อยตามการใช้งาน



- งานภายนอก เมื่อต้องใส่ใจกิจใด ให้รู้ลมหายใจเล็กน้อย
รู้ในกิจที่ทำไห้มาก = สติในการกิน
- สภาวะภายใน เมื่อจิตใจว้าวุ่น ให้รู้ลมหายใจไห้มาก
พร้อมไปกับการทำกิจ = สติควบคุมอารมณ์

4. สติควบคุมอารมณ์

เมื่อใดที่จิตว้าวุ่น ให้รู้ลมหายใจมาก ๆ ในขณะที่ทำกิจ

สติเป็นวิถีชีวิต

สมาธิ 10 นาที

สติในชีวิตประจำวัน

- มีระฆังสติช่วยเตือน
- สติในการเคลื่อนไหว
- สติในการกิน
- สติควบคุมอารมณ์

การจัดบริการจึงลดหลั่นไปตามปัญหาและความต้องการของผู้ป่วย

(Cascade care)

ระบบ	ผู้รับบริการ	บริการ	เครื่องมือ
- OPD, ER , IPD (Universal P.)	- ทุกคน	ได้รับการประเมินพฤติกรรมและ จิตสังคม และได้รับคำแนะนำ	การคัดกรอง/BA
- คลินิกเฉพาะโรค (Selective P.)	- มีพฤติกรรมเสี่ยงสูง	ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	BI/MBBI
- คลินิกให้คำปรึกษา และจิตบำบัด (Indicated P.)	- มีปัญหาสุขภาพรุนแรง/ ปัญหาสุขภาพจิต	ให้คำปรึกษา/บำบัด	MBBI/MBTC

หมายเหตุ

BA = Brief Advice

BI = Brief Intervention

CBT = Cognitive behavioral therapy

MBBI = Mindfulness Based Brief Intervention

MBTC = Mindfulness Based Therapy and Counseling

รวมทั้งเสริมสร้างเครือข่ายรพสต.ให้สามารถดำเนินการ BA, MBBI ในพื้นที่ด้วย

รพ.ต้นแบบและรพ.ขยายผล BPSC ระยะที่ 3

เขต 1 -รพ.เวียงหนองล่อง จ.ลำพูน
-รพ.ป่า จ.น่าน

- 1.รพ.ลำพูน จ.ลำพูน
- 2.รพ.สี่ จงลำพูน
- 3.รพ.ขุนยวม จ.แม่ฮ่องสอน
- 4.รพ.สมเด็จพระญาณสังวร จ.เชียงใหม่ (BPSC 2)
- 5.รพ.เขียงกลาง จ.น่าน
- 6.รพ.ท่าวังผา จ.น่าน

เขต 3 รพ.กำแพงเพชร จ.กำแพงเพชร

รพ.คลองลาน จ.กำแพงเพชร

เขต 4 รพ.พระนารายณ์มหาราช จ.ลพบุรี

- 1.รพ.นครนายก จ.นครนายก
- 2.รพ.ไทรน้อย จ.นครนายก
- 3.รพ.พระนครศรีอยุธยา จ.อยุธยา
- 4.รพ.พัฒน์นิคม จ.ลพบุรี
- 5.รพ.สระบุรี จ.สระบุรี
- 6.รพ.ท่าช้าง จ.สิงห์บุรี
- 7.รพ.วิเศษชัยชาญ จ.อ่างทอง
- 8.รพ.ปทุมธานี จ.ปทุมธานี

**เขต 5 รพ.เดิมบางนางบวช
จ.สุพรรณบุรี**

รพ.บางปละมำ จ.สพรรณบุรี

- 1.รพ.ท่าชนะ จ.ชุมพร
- 2.รพ.ปะทิว จ.ชุมพร
- 3.รพ.ท้ายเหมืองของพัฒนา จ.พังงา
- 4.รพ.กะเปอร์ จ.ระนอง
- 5.รพ.นบพิตำ จ.นครศรีธรรมราช
- 6.รพ.บางขัน จ.นครศรีธรรมราช
- 7.รพ.นพราชนครศรีธรรมราช
จ.นครศรีธรรมราช
- 8.รพ.กาญจนดิษฐ์ จ.สุราษฎร์ธานี
- 9.รพ.พระแสง จ.สุราษฎร์ธานี
- 10.รพ.ท่าชนะ จ.สุราษฎร์ธานี
- 11.รพ.เขાખม จ.กระบี่

เขต 11 รพ.ลานสกา
จ.นครศรีธรรมราช

รพ.วังโป่ง จ.เพชรบูรณ์

เขต 2 รพ.หล่มเก่า จ.เพชรบูรณ์

เขต 8 รพ.หนองบัวลำภู
จ.หนองบัวลำภู

เขต 7 รพ.น้ำพอง จ.ขอนแก่น

- 1.รพ.ขุนแพ จ.ขอนแก่น
- 2.รพ.เขาสวนกวาง จ.ขอนแก่น
- 3.รพ.กาฬสินธุ์ จ.กาฬสินธุ์
- 4.รพ.หนองกุงศรี จ.กาฬสินธุ์
- 5.รพ.ร้อยเอ็ด

ເຂດ 10

- 1.รพ.50 พรรษา มหาวชิราลงกรณ์ จ.อุบลราชธานี
2.พ.มกดาหาร จ.มกดาหาร

เขต 9

- รพ.พิมาย จ.นครราชสีมา
- รพ.ลำโรงทาน จ.สุรินทร์
- รพ.ภูเขียว จ.ชัยภูมิ

- เขต 9**
- รพ.พิมาย จ.นครราชสีมา
 - รพ.ลำโรงทาน จ.สุรินทร์
 - รพ.ภูเขียว จ.ชัยภูมิ

เขต 6 รพ.พนมสารคาม จ.ฉะเชิงเทรา

1. รพ.พุทธโสธร จ.ฉะเชิงเทรา
2. รพ.บางปะกง จ.ฉะเชิงเทรา
3. รพ.ท่าตะเกียบ จ.ฉะเชิงเทรา
4. รพ.ยาว จ.ฉะเชิงเทรา
5. รพ.บางคล้า จ.ฉะเชิงเทรา
6. รพ.ชลบุรี จ.ชลบุรี

รพ.สโงโกลก จ.นราธิวาส

เขต 12 รพ.ยิ่งอฯ จ.นราธิวาส

- 1.พร.บ้านดุง จ.อุดรธานี
- 2.พร.นครพนม จ.นครพนม
- 3.พร.เลย จ.เลย
- 4.พร.หนองคาย จ.หนองคาย
- 5.พร.ท่าบ่อ จ.หนองคาย
- 6.พร.บึงกาฬ จ.บึงกาฬ
- 7.พร.วชิรภูมิ จ.สกลนคร (BPSC 1)
- 8.พร.วังเจียมพรเจริญ จ.สกลนคร
- 9.พร.หนองบัวลำภู (BPSC 2)

หมายถึง รพ.ต้นแบบ
15 แห่ง

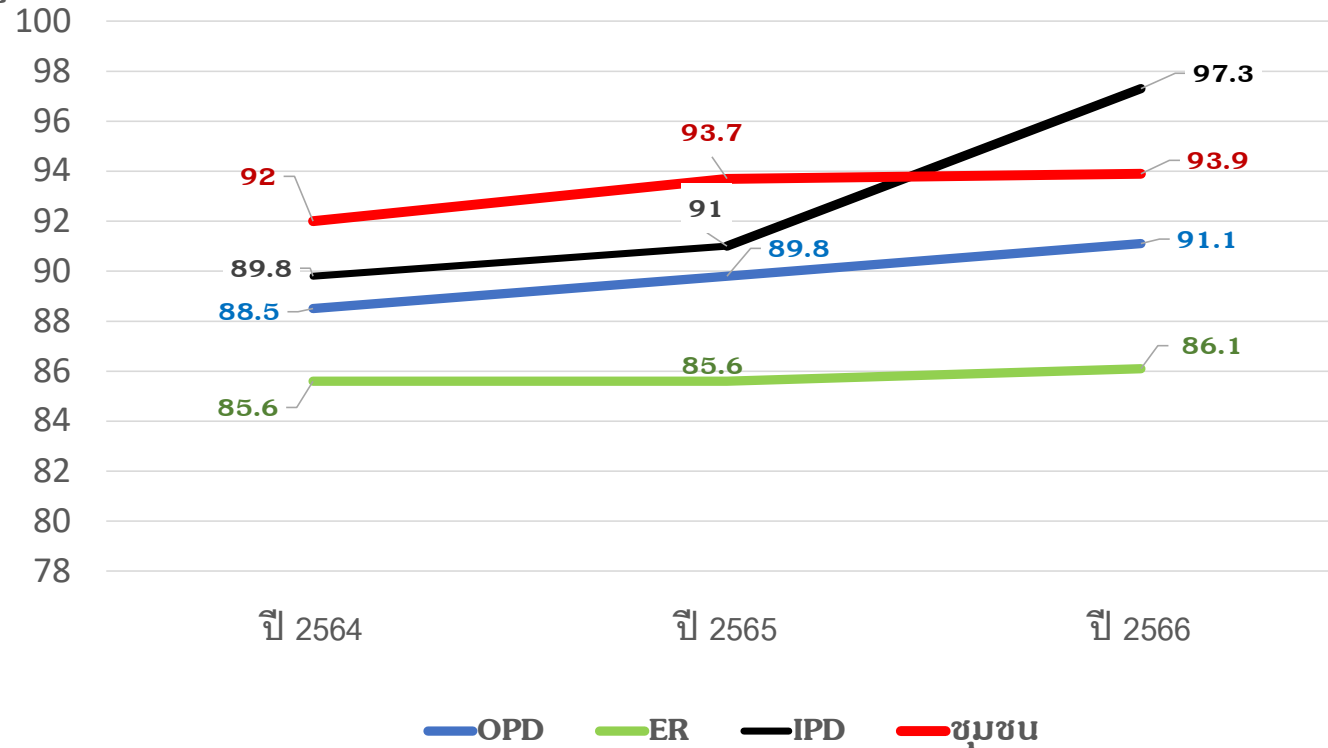
หมายถึง รพ.ขยายผล
57 แห่ง

รพ.วังโป่ง จ.เพชรบูรณ์ หมายถึง รพ.ขยายผล
57 แห่ง

การวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมบริการของบุคลากรทางการแพทย์
โดยใช้แนวคิดสร้างสุขด้วยสติในองค์กร โรงพยาบาลหนองบัวลำภู

ผลลัพธ์การพัฒนาคูณภาพบริการด้วย MIO & BPSC กับการแก้ปัญหาพฤติกรรมบริการ

ความพึงพอใจ
ของผู้รับบริการ



ผลลัพธ์การพัฒนาศักยภาพการสื่อสารด้วยสถิติ : MIO&BPSC กับการแก้ปัญหาพฤติกรรมบริการ

จำนวนข้อร้องเรียนและค่าเสียหายขาดความพึงพอใจจากการให้บริการ ที่เป็นตัวเงิน

รายการ	ปี 2561	ปี 2562	ปี2563	ปี2564	ปี2565	ปี2566
จำนวนเงินค่าเสียหายขาดความพึงพอใจ (บาท)	160,800	2,411,000	550,000	500,000	400,000	400,000
จำนวนข้อร้องเรียนที่จ่ายค่าเสียหายขาดความพึงพอใจ (เรื่อง)	13	9	4	1	1	1
จำนวนข้อร้องเรียนพฤติกรรมบริการอื่น ๆ (เรื่อง)	13	17	14	11	13	9

ที่มา. ข้อมูลจากศูนย์รับเรื่องร้องทุกข์ ของโรงพยาบาลหนองบัวลำภู

พบว่าจำนวนข้อร้องเรียนมีแนวโน้มลดลงจากปี 2565 - 2566

ค่าเสียหายขาดความสูญเสียจากข้อผิดพลาดในการบริการ มีแนวโน้มไม่เพิ่มขึ้น

ผลลัพธ์ทางคลินิกของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ในผู้ป่วย DM รพ.พิมาย

N = 325 ราย มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงในระดับแดง ได้เข้าสู่กระบวนการ BI และ MBBI ติดตาม 6 เดือน

	จำนวน	ร้อยละ
ระดับน้ำตาลในเลือดยังคงสูง หรือเพิ่มขึ้น	48	14.77
ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงเล็กน้อย (แดง)	78	24.00
ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงปานกลาง (ส้ม)	102	31.38
ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง (เขียว)	97	29.85
รวม	325	100

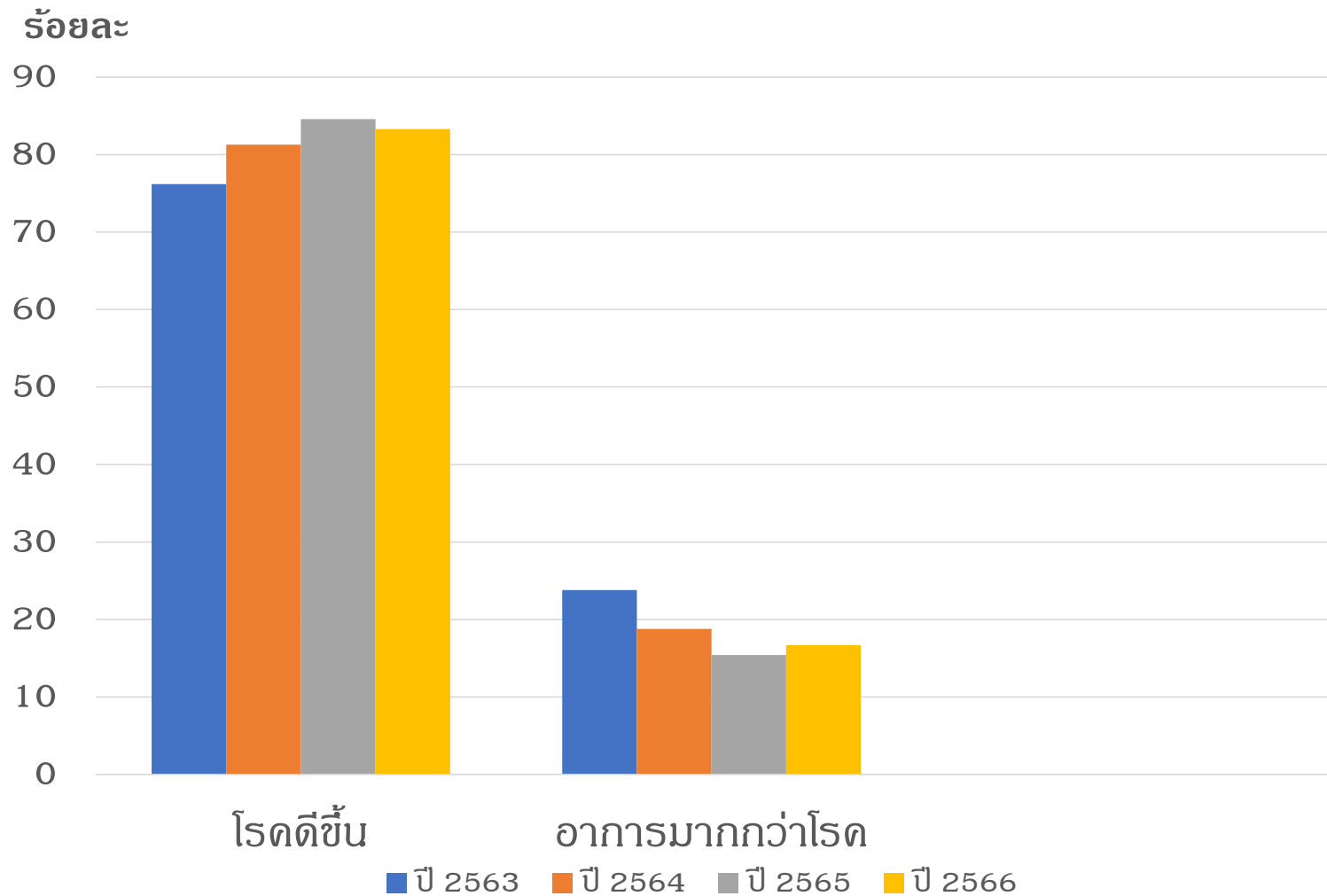
ร้อยละการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม

ทำให้ผลลัพธ์มีแนวโน้มดีขึ้น

เพิ่มขึ้น ร้อยละ **85.23**

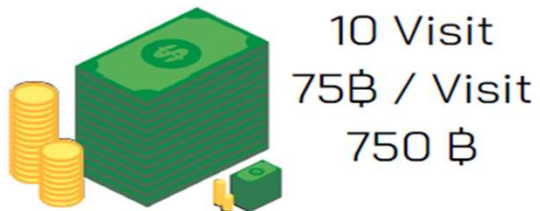
ตัวอย่าง ผลการดำเนินโรคในผู้ป่วย Depression /Anxiety, Chronic Stress
ภายหลังเข้าโปรแกรม**สติบำบัด**ของโรงพยาบาลพิมาย



เพิ่มมูลค่าบริการ BPSC : รพ. พิมาย

รายการเบิกกองทุนฟื้นฟูทางการแพทย์ หมวด จิตบำบัด

1201 Visit
150฿ / Visit
180,150 ฿

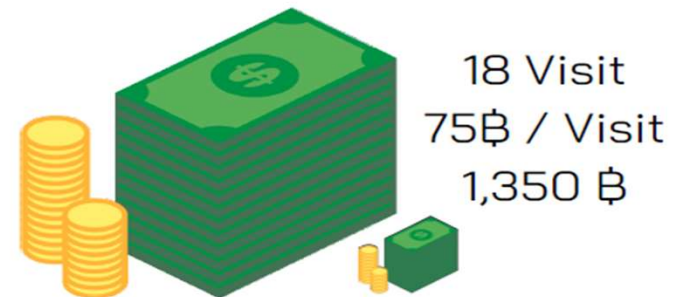


(บุคคล) (กลุ่ม)

2565

180,900

1320 Visit
150฿ / Visit
198,000 ฿



(บุคคล) (กลุ่ม)

2566

199,350

เรียนรู้ นวัตกรรม BPSC ในประชุมวิชาการ

BPSC Talk (11-12 น.)

- กอดรหัส ไขความลับ สร้างแรงจูงใจ
ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม NCDs (BA/BI)
- มหัตถรยุทธการนำสติไปใช้ในการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม NCDs (MBBI)
- สติบำบัดรักษาภาวะแทรกซ้อนจาก NCDs (MBTC)
- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม NCDs ทำได้ดีในชุมชน
(ชุมชน)
- วิสัยทัศน์และการขับเคลื่อนระบบบริการ
ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่ม NCDs

Workshop (13-14.15 น.)

- ห้อง ๑ : การให้คำแนะนำ/ดำปรึกษาแบบสั้น (BA/BI)
- ห้อง ๒ : การฝึกสติบำบัดแบบสั้น (MBBI)
- ห้อง ๓ : สติบำบัด (MBTC)
- ห้อง ๔ : การจัดบริการ BPSC ในชุมชน
- ห้อง ๕ : การบริหารจัดการงาน BPSC ในเขตสุขภาพ

รายชื่อโรงพยาบาลในเขตสุขภาพที่เป็น Learning Center



เขตสุขภาพที่	โรงพยาบาล	จังหวัด	ติดต่อผู้ประสานงาน
1	เวียงหนองล่อง 	ลำพูน	พณ.มัลลิกา โมกษะสมิต
2	หล่มเก่า เพชรบูรณ์ 	เพชรบูรณ์	คุณรัชนิวรรณ แก้วเปียง
3	กำแพงเพชร 	กำแพงเพชร	คุณเสาวภา ศรีภูสีโต
4	พระนารายณ์มหาราช 	ลพบุรี	คุณภาวิณี วิไลพันธ์
5	เดิมบางนางบวช 	สุพรรณบุรี	คุณวรากรณ์ บุญประเสริฐ
6	พนมสารคาม 	ฉะเชิงเทรา	คุณอรุณรัตน์ เตริอเนตร
7	น้ำพอง 	ขอนแก่น	คุณสมจิตร สมทวง
8	หนองบัวลำภู 	หนองบัวลำภู	คุณกัลจิพร ชัยประทานพงษ์
9	พิมาย 	นครราชสีมา	คุณกุลพันธ์ เพ็ชรเพ็ง
11	ลานสกา 	นครศรีธรรมราช	คุณจิณห์มนัส อดจรรยกาญจน์
12	ยี่งอเฉลิมพระเกียรติ 	นราธิวาส	คุณมาเรียม อิสลามธรรมธาดา

การฝึกพื้นฐานจะอยู่ใน 7 วันแรก

ตั้งแต่วันที่ 8 จะเป็นการฝึกทุกวันให้เป็นวิถีชีวิต

วันที่ 1 ฝึกสมาธิ ช่วยลดความว้าวุ่นใจจากโรคโควิด-19

วันที่ 2 ฝึกสติพื้นฐาน ช่วยให้เราทำกิจต่างๆโดยไม่รับและแพร่เชื้อโควิด-19

วันที่ 3 สติในการกิน ช่วยให้เราดูแลสุขภาพได้ดีและปลอดภัยจากโรค

วันที่ 4 สติควบคุมอารมณ์ ช่วยจัดการกับอารมณ์ ลบที่เกิดขึ้น

วันที่ 5 สติใคร่ครวญ เราได้อะไรจากวิกฤติ เปลี่ยนความคิดลบเป็นความคิดบวก

วันที่ 6 สติสื่อสาร ช่วยให้เราสื่อสารถึงใจกับคนใกล้ชิด

วันที่ 7 สติเมตตาให้อภัย ช่วยให้เราใจเปิดกว้าง แม้ในยามวิกฤติ

วันที่ 8 สติเป็นวิถี สร้างความเข้มแข็งในจิตใจเรา และเป็นพลังใจให้ผู้อื่น

Playlist VDO

หลักสูตรการดูแลจิตใจ 8 วัน



YouTube

จิตวิทยาสติ (Mindfulness Psychology)

Playlist : Podcast จิตวิทยาสติกับสุขภาพกายใจ



Play list จิตวิทยาสติ

- EP18 : สมาธิ/สติ ป้องกันและบำบัดโรคหัวใจ ความดัน เบาหวานได้
- EP46 : จัดการ NCD ด้วยจิตวิทยาสติ
- EP47 : ฝึกสติอย่างไร ทำให้เบาหวาน ความดัน ขึ้นมาอยู่ในระดับดีได้
- EP48 : โปรแกรมฝึกสติแบบสั้น ช่วยทำให้ผู้ป่วยเบาหวานดีขึ้น
- EP49 : ความดัน เบาหวาน มะเร็ง ดูแลโรคเรื้อรังด้วยสติ
- EP50 : เรียนรู้จิตวิทยาสติเพื่อป้องกันและแก้ไขโรคเรื้อรัง



Website : thaibpsc.co

<http://THAIMBTC.com/>

สติบำบัด →

Youtube Channel: ThaiBPSC ระยะที่ 3

