

สติบำบัดรายบุคคล
ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าและโรคเครียดหลังเหตุสะเทือนใจ



ผศ.รัชมีสุนันท์ จันทรภักดี
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ประวัติกรณีศึกษา

ข้อมูลส่วนบุคคล

ผู้ป่วยเพศหญิง อายุ 28 ปี สถานภาพ: โสด
ระดับการศึกษา: ปริญญาโท
สุขภาพ: ปฏิเสธการเจ็บป่วยจากโรคทางกาย

อาการสำคัญ

1 เดือนก่อนเข้ารับการบำบัด นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ร้องไห้บ่อย เข้ารับการรักษาที่คลินิกจิตเวช ได้ยา Fluoxetine และ Lorazepam มารับประทาน

ประวัติปัจจุบัน

1 เดือนก่อนเข้ารับการบำบัด หลังจากเลิกกับคนรัก มีอาการพวา ใจสั่น ฝันร้าย ไม่สามารถนอนหลับได้ ร้องไห้บ่อย อ่อนเพลีย ไม่มีสมาธิในการเรียน

Stress test = 37 (ระดับปานกลาง)
2Q Positive
9Q = 17 (ปานกลาง)
8Q = 1 (มีแนวโน้มฆ่าตัวตาย)



ประวัติกรณีศึกษา

ประวัติอดีต

1 ปีก่อน ถูกคนรักใช้คำพูดต่อว่า ดูถูก และทำร้ายร่างกาย หลังจากเลิกกัน มีปัญหานอนไม่หลับ ฝันร้าย ใจสั่นบ่อย เวลานึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา มักจะร้องไห้บ่อย แยกตัว ไม่มีสมาธิในการเรียน

1 เดือนก่อนเข้ารับการรักษา พบจิตแพทย์แล้วได้รับยามารับประทาน

ประวัติครอบครัว

22 ปีก่อน บิดามารดาแยกทางกัน ผู้รับการบำบัดอยู่กับมารดาที่แต่งงานใหม่ มีน้องร่วมมารดา 1 คน ก่อนหน้านี้อาศัยอยู่ด้วยกันกับบิดาใหม่ (พ่อเลี้ยง) จนกระทั่งทางครอบครัวย้ายไปทำธุรกิจที่ต่างจังหวัด จึงอาศัยอยู่กับพี่ชายที่บ้านเดิมกันแค่สองคน

12 ปีก่อน พี่ชายของผู้รับการบำบัดเสียชีวิต จากการถูกล่มร้ายรุนแรง ทำร้ายร่างกาย ปัจจุบันอาศัยอยู่ที่บ้านคนเดียว

บุคคลในครอบครัว ปฏิเสธการเจ็บป่วยจากโรคทางกายและทางจิตเวช



การทำสตีบำบัดครั้งที่ 1- 8

คู่มือสตีบำบัดฉบับ 29 สด 66 + ปก (Pr) X

ไฟล์ | C:/Users/russu/OneDrive%20-%20Chulalongkorn%20University/Dissertation%...

75 จาก 122

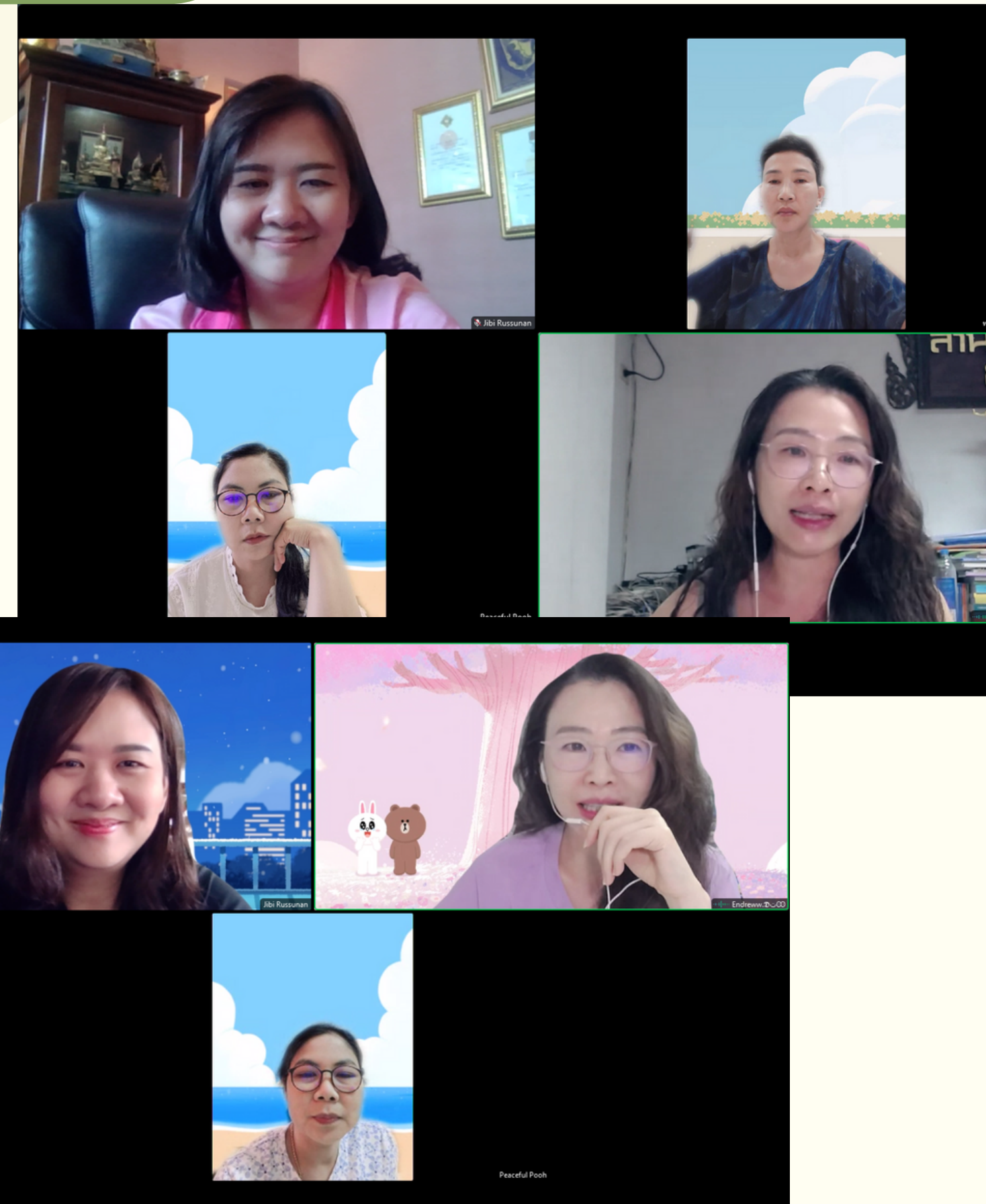
และการมีสติกับความคิด

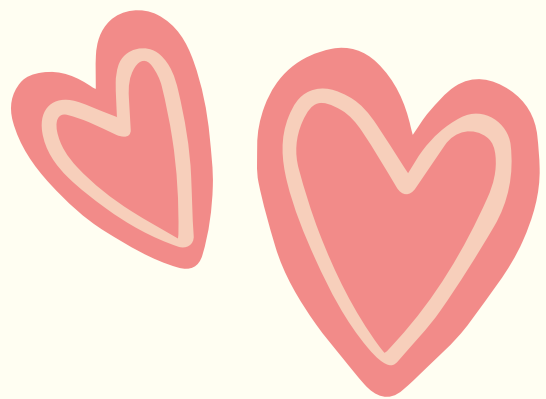
การทบทวนการฝึกสมาธิ

- ต่อไปนี้จะเป็นการทบทวนการฝึกสมาธิ ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 10 นาที
- ขอให้ทุกคนนั่งหลังตรง ศีรษะตรง แยกขาห่างจากกันเล็กน้อย วางเท้าราบกับพื้นวางมือ ข้อนกันบนตัก หรือวางมือตามสบายบนขาทั้งสองข้าง
- หลับตาเบาๆ ตามสบาย หายใจเข้าออกยาวๆ สัก 5-6 ครั้ง สังเกตลมหายใจที่ปลายจมูกข้างไหนที่ชัดกว่า ตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ
- รู้สึกสับสนของลมหายใจที่เข้าออกตามธรรมชาติโดยไม่ต้องไปควบคุมบังคับ ไม่ต้องใช้ถ้อยคำใดๆ เฝ้าดูลมหายใจอย่างสงบไปเรื่อยๆ
- ในช่วงเวลาที่เฝ้าสังเกตลมหายใจอาจมีความคิดเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ทุกครั้งที่มีความคิดเกิดขึ้น ก็ให้รู้ตัว ไม่ติดตาม เติมนตัวเองให้กลับมารับรู้ลมหายใจใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาวๆ สัก 1-2 ครั้ง แล้วดูไปให้ต่อเนื่อง ด้วยลมหายใจปกติ ทำอย่างนี้ทุกครั้งที่มีความคิดเกิดขึ้น
- (เว้นระยะสัก 5 นาที จะสังเกตเห็นว่าสมาธิกลุ่มบางคนเริ่มมีอาการสัปหงก)
- ขณะนี้ถ้าเกิดความรู้สึกง่วงให้พยายามยืดตัวให้ตรง หายใจเข้าออกยาวๆ สัก 5- 6 ครั้งหรือจินตนาการ เป็นแสงไฟที่สว่างมากๆ ให้หายง่วง กลับมารู้ลมหายใจใหม่ ดูไปให้ต่อเนื่อง
- รู้ลมหายใจไปให้ต่อเนื่อง จัดการกับความคิดและจัดการกับความง่วง (10 นาที)

ทบทวนการฝึกดูความรู้สึกทั่วร่างกาย (bodyscan)

- ต่อไปเราจะฝึกดูความรู้สึกทั่วร่างกายต่อเนื่องไปเลย เป็นเวลาประมาณ 10 นาทีขอให้ทุกคนยังหลับตาต่อไป
- จากนี้ให้เริ่มฝึกสติดูความรู้สึกทั่วร่างกาย ขอให้มองร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า โดยสังเกตร่างกายออกเป็น 3 ส่วนย่อยๆ ดังนี้
- เริ่มจากบริเวณหนึ่งศีรษะ(ที่มีเส้นผมขึ้นอยู่) ที่บริเวณหนึ่งศีรษะในขณะที่มีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง





การทำสติบำบัดครั้งที่ 1: จัดการกับความว้าวุ่นใจ

การเรียนรู้

การประเมิน

- SPST-20 = 34
- 2Q+, 9Q = 18

บุคคลในดวงใจ

- แม่/ เพื่อนรุ่นพี่

การฝึกสมาธิ (หยุดความคิด/จัดการความคิด ความง่วง)

มีความคิดเข้ามาทั้งเรื่องดีและแย่ (ความรู้สึกเหมือนชักเย่อกันระหว่างความคิดกับลมหายใจ พอความคิดเข้ามา ก็พยายามโฟกัสลมหายใจ)

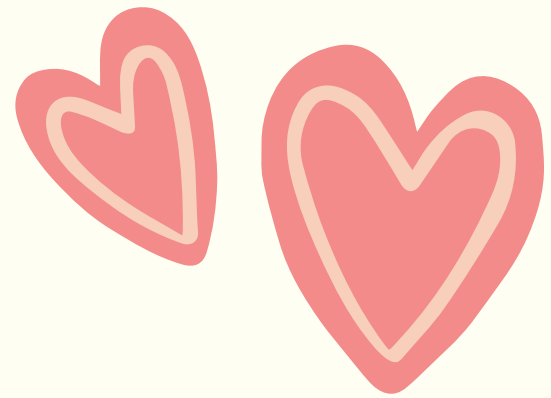
การประเมิน

- **ความคิด:** ก่อนฝึกมีแต่ความคิดลบ และก็คิดซ้ำๆถึงเหตุการณ์ที่เลวกับคนรัก (มีแต่คำถามและความสงสัย) หลังฝึกรู้สึกสงบขึ้น นิ่งขึ้น ง่วงนอน ทั้งๆที่ก่อนหน้านี้มีปัญหาอนไม่หลับ
- **อารมณ์:** ยังมีเศร้า ร้องไห้บ้าง แยกตัว และยังรู้สึกหมดแรง
- **พฤติกรรม:** ง่วงนอน ทั้งๆที่ก่อนหน้านี้มีปัญหาอนไม่หลับ

ปัญหาอุปสรรค

- **การเลื่อนนัด:** เลื่อนนัด เลื่อนเวลา การเข้าบำบัดช้า
- **แรงจูงใจ:** ยังมีอารมณ์เศร้า รู้สึกหมดแรง
- **ความเชื่อใจ:** การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวต่างๆ
- **ความหมกมุ่นกับความคิด:** การเล่าเรื่องซ้ำๆ เหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ





การทำสติบำบัดครั้งที่ 2: ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

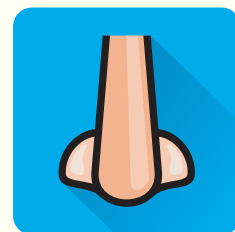
การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ (สติในการสัมผัส ฟัง ยืน เดิน)

เมื่อดูละครดราม่าหลังฝึกสติ รู้สึกว่าสามารถดูเรื่องราวได้ทั้งหมดโดยปิดวาล์วน้ำได้ (เปรียบเทียบกับไม่มีอารมณ์ร่วม ไม่เศร้าไปกับละคร)

สัมผัสสิ่งของมีการรับรู้ที่ดีขึ้น บอกรายละเอียดได้มากขึ้น

ยืน/เดิน/สควอช รับรู้ตำแหน่งที่ปวด รับรู้การสัมผัสของปลายเท้า เมื่อโฟกัสอยู่กับลมหายใจ สามารถทำได้นานขึ้น อาการปวดต่างๆก็ลดน้อยลง

การเรียนรู้



การประเมิน

- **ความคิด:** ยอมรับเรื่องราวต่างๆได้มากขึ้น รู้สึกดีใจที่ยังมีชีวิตอยู่ มี passion
- **อารมณ์:** นิ่งขึ้น เศร้าลดลง ไม่มีร้องไห้
- **พฤติกรรม:** นอนหลับได้มากขึ้น ไม่มีฝืนร้าย ไม่ต้องกินยาคลายเครียดก่อนนอน

ปัญหาอุปสรรค

- **การเลื่อนนัด:** เลื่อนเวลา การเข้าบำบัดซ้ำ
- **แรงจูงใจ:** ยังมีอารมณ์เศร้า รู้สึกหมดแรง
- **ความเชื่อใจ:** การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวต่างๆ



การทำสมาธิบำบัดครั้งที่ 3: รู้จักปล่อยวางอารมณ์

การเรียนรู้

การฝึกสติให้พัฒนาความสามารถในการปล่อยวาง (ปัญญาภายใน):

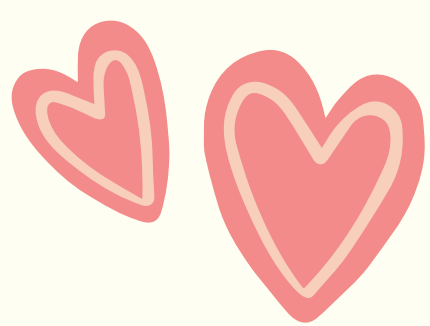
เห็นความคิด เห็นภาพตัวเองตอนโดนต่อว่า มองและปล่อยวาง

การฝึกพัฒนาความรู้สึกที่รุนแรง (Focusing) และการฝึกสังเกตความรู้สึกทั่วร่างกาย (Body Scan):

พบอาการปวดหลังช่วงล่าง PS = 4.5 หลังจากให้ทำ Body scan อีกครั้ง แล้วไล่ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้ากับลองโฟกัสแต่ละส่วน (focusing) พบบริเวณที่ปวดมากคือ ศีรษะ คอ และหลังส่วนล่าง ความปวดจากที่มันเป็นวงกว้าง ค่อยๆ แคลบลงและ PS = 3 แต่ความปวดก็ยังไม่หายไปเพียงแต่มันไม่รุนแรงจนสามารถ scan ส่วนอื่นได้

การประเมิน

- **ความคิด:** ยอมรับเรื่องราวต่างๆ ได้มากขึ้น ไม่มีหมกมุ่นกับความคิดก่อนหน้านี้แล้ว แต่ยังมีอารมณ์เศร้ามาบ้างนานๆ ครั้ง
- **อารมณ์:** นิ่งขึ้น
- **พฤติกรรม:** ฝึกสติทุกวันเช้า-ค่ำ ไม่มีปัญหาเรื่องการนอนหลับแล้ว รู้สึกดีเพราะตัวเองเคยนั่งนานๆ ไม่ได้ หลังฝึกแล้วนั่งได้นานขึ้น รู้สึกปล่อยวางได้มากขึ้น เห็นความเปลี่ยนแปลงตัวเองในทางที่ดีขึ้น



การทำสติบำบัดครั้งที่ 4: รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

การเรียนรู้

- **การฝึกสติกับความคิดตามธรรมชาติ:** รู้สึกว่าจิตตัวเองนิ่ง ไม่มีความคิดอะไรเกิดขึ้น มีแค่เรื่องเดียวนึกถึงข้าวพ่อทำร้ายลูก
- **การฝึกสติกับความคิดจากการชักชวนทางใจ:** ความคิดที่เคยถูกทำร้ายจากคนรัก เกิดความสงสัย คิดซ้ำๆ “ฉันผิดอะไร ทำไม ” ติดป้ายความคิด “สงสัยแล้วนะ”



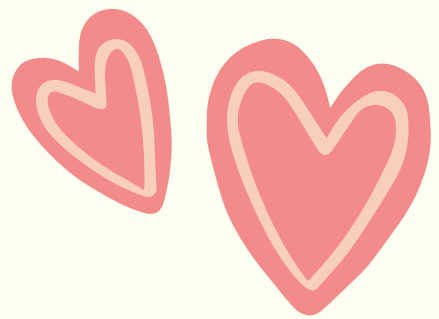
การประเมิน

- **ความคิด:** มีความคิดลบ 3 จาก 20 ข้อ มีความคิดนิ่งขึ้น (ข้อ 7,12,19)
- **อารมณ์:** มีความสุขมากขึ้น ดีใจที่ตัวเองนิ่งขึ้น แต่มีเหตุการณ์มากกระทบใจ ทำให้อารมณ์เศร้ากลับมา
- **พฤติกรรม:** นั่งสมาธิทุกเช้า มีอารมณ์เศร้าบาง เริ่มมีอาการมือสั่น บางครั้งต้องทำสมาธิแบบลืมตา

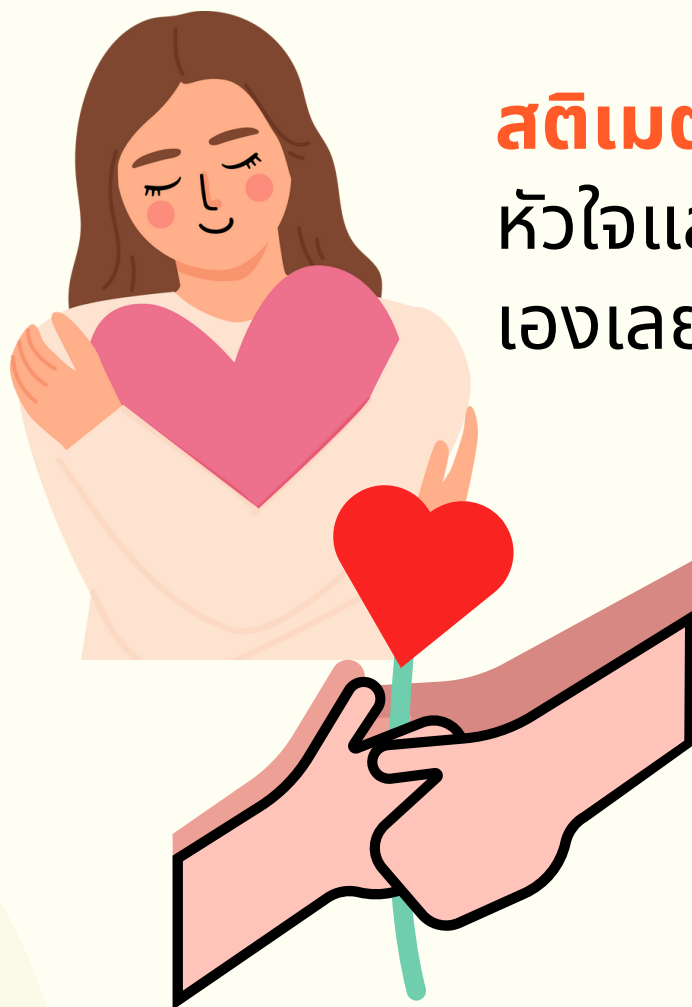
ปัญหาอุปสรรค

- **การจัดการอารมณ์:** ขาดยา มีอารมณ์เศร้ากลับมา เริ่มรู้สึกหมดแรง
- **ตั้งใจ กอดต้น:** ไม่สามารถทำสมาธิแบบหลับตา มีอาการเวียนศีรษะ ใจเต้นแรง
- **การติดป้ายความคิด:** ยังไม่ค่อยเข้าใจ





การเรียนรู้



การทำสติบำบัดครั้งที่ 5: ฝึกสติเมตตาให้ภัย

การประเมิน

สติเมตตาตนเอง: รู้สึกมีความสุข ยืนเอามือจับหัวใจแล้วส่งสารตัวเอง (รับรู้ว่าไม่เคยทอดตัวเองเลย)

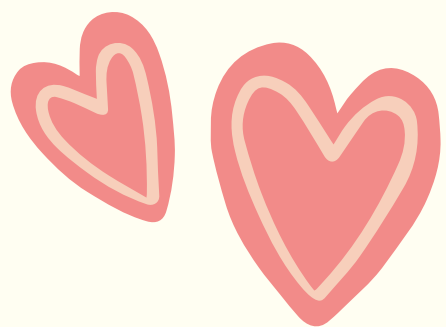
สติเมตตาและให้ภัยผู้อื่น: ขนลุก อิ่มเอมใจ ปลื้มใจ เข้าใจในความทุกข์เพราะตัวเองก็เคยทุกข์ ไม่อยากให้ใครต้องมาทุกข์

สติเมตตาผู้อื่นและสรรพชีวิต
ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ด้วยนึกถึงสรรพสัตว์ สุนัขจรจัดอยากให้อิ่มท้อง ไม่อยากให้สัตว์ถูกฆ่า

- **ความคิด:** เข้าใจว่าทุกข์ล้วนทุกข์ในแบบของตัวเอง เราต้อง Move on และปล่อยวางถึงจะพ้นทุกข์
- **อารมณ์:** มีความสุขมากขึ้น รักตัวเอง ให้ภัยตัวเองมากขึ้น
- **พฤติกรรม:** นั่งสมาธิแบบลิ้มตาทุกเช้า ทำ Body Scan ตอนออกกำลังกายท่าแพลงก์ (Planking) ทำได้นานขึ้น

ปัญหาอุปสรรค

- **การจัดการอารมณ์:** ขาดยา ยังมีอารมณ์เศร้าอยู่บ้าง
- **เวียนศีรษะ:** ทำสมาธิแบบลิ้มตา



การทำสติบำบัดครั้งที่ 6: ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

ความคิดที่มีต่อสัมพันธภาพคนใกล้ชิด



สิ่งแย่ๆที่เขาทำกับเรา

ตะคอก พูดคำหยาบ บังคับ
ให้ทำตาม ถ้าไม่ทำตามจะ
ทำร้าย ให้จ่ายเงินให้ตลอด

สิ่งดีๆที่เราพยายามทำให้

วางแผนเรื่องการใช้เงินให้
เตือนเรื่องพฤติกรรม ดูแล
ยามเจ็บป่วย



การทบทวนสัมพันธภาพใหม่

สิ่งดีๆที่เขาทำกับเรา

กล้าทำในสิ่งที่กลัวเพื่อเรา
พร้อมอยู่ข้างเรา

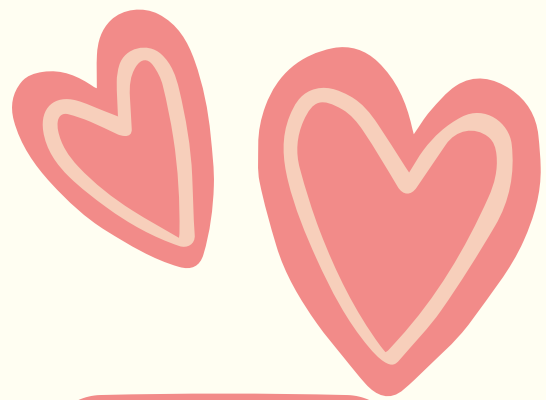
สิ่งแย่ๆที่เราทำแม้ไม่ได้ตั้งใจ

ไม่โอ้ ไม่ใส่ใจเวลาที่เขาทุกข์



การประเมิน

- **ความคิด:** จากที่เป็น “ผู้
สงสัย” กลายเป็น “ผู้
เข้าใจ”
- **อารมณ์:** มีความสุข
เพราะได้ปล่อยวางอดีตที่
ผ่านมาพร้อม move on
- **พฤติกรรม:** นั่งสมาธิ
แบบลิ้มรสชาติกับ
หลับตาได้แล้ว มักทำใน
ทุกเช้า ทำ Body Scan
ตอนออกกำลังกายทำ
แพลงก์ (Planking)
ทำได้นานขึ้น

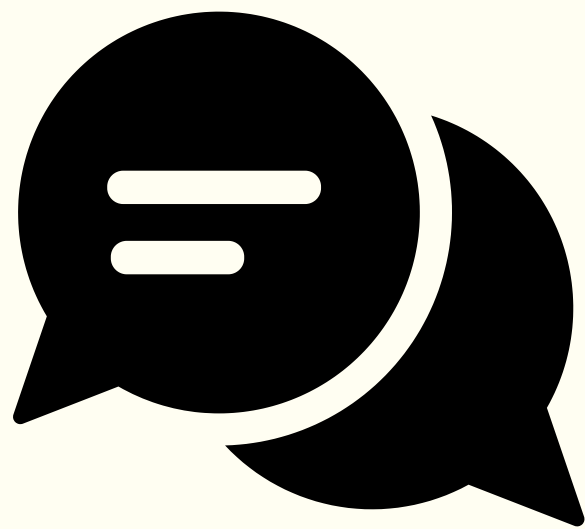


การเรียนรู้

การทำสื่อบำบัดครั้งที่ 7: ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

- **หลักการสื่อสาร:** ผู้รับการบำบัดเล่าเรื่อง “พฤติกรรมที่แสดงออกของเพื่อนที่ไม่ชอบเขา” เล่าด้วยท่าทางไม่พอใจในช่วงแรก แต่มีนัยสงบและหัวเราะในเรื่องที่ผ่านไปแล้ว
- **สติสื่อสาร:** ผู้เข้ารับการบำบัดไม่สามารถร้องเพลงได้ แต่ใช้การรับรู้ลมหายใจ สูดหายใจเข้าก่อนพูดทุกครั้ง ร่วมกับระฆังสติ

You-message: “ทำไมกลุ่มคุณนำเสนองานแบบนี้ โดยไม่คำนึงถึงความคุ้มค่า คุ่มทุน ควรจะปรับการนำเสนอใหม่ให้น่าสนใจกว่านี้นะคะ”

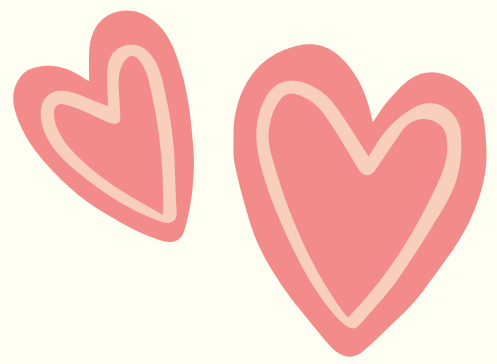


I-message: “หากเป็นไปได้ การนำเสนอที่แสดงถึงความคุ้มค่า คุ่มทุน จะช่วยให้การนำเสนอของกลุ่มคุณน่าสนใจขึ้น ครั้งหน้าอาจจะลองปรับส่วนตรงนี้นิดนะคะ”

การประเมิน

- **ความคิด:** เข้าใจการสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญในสัมพันธภาพ ไม่อยากทำร้ายใครด้วยการสื่อสารที่ไม่ดีเหมือนที่ตัวเองเคยโดนกระทำมา
- **อารมณ์:** ปล่อยวางและมีอารมณ์ขันในเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วได้
- **พฤติกรรม:** ไม่ค่อยพูดในเรื่องที่ผ่านมาแล้ว ส่วนใหญ่จะโฟกัสปัจจุบันกลับมาทำแพลนชีวิตแต่ละสัปดาห์ได้แล้ว





การทำสติบำบัดครั้งที่ 8: ชีวิตต้องเดินหน้า



การเรียนรู้

- **ทบทวนการนั่งสมาธิ 10 นาที:** ทำสมาธิในช่วงแรกไม่ได้ เนื่องจากแผ่นดินไหวแล้วมีอาการเวียนศีรษะ แต่พยายามอยู่กับลมหายใจ สามารถหลับตาได้ (ให้ 8 คะแนน)
- **สติกับความรู้สึกบนร่างกาย 10 นาที:** มีอาการหนาวที่แขนซ้าย เมื่อพินิจความรู้สึกที่รุนแรง ความหนาวเท่าเดิมสามารถสแกนส่วนอื่นได้ (ให้ 9 คะแนน ฝึกประจำออกกำลังกายทุกเช้า)
- **สติกับความคิดทั่วไปและรำลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจ 10 นาที:** สามารถมองและปล่อยวางเหตุการณ์ยุ่งยากใจได้ แต่มีอาการง่วงนอน (ให้ 8 คะแนน)
- **สติเมตตา 5 นาที:** รู้สึกจิตนิ่งสงบ พร้อมกับแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์และคนที่ได้รับผลกระทบจากแผ่นดินไหว (ให้ 10 คะแนน)

การประเมิน

- **ความคิด:** การปล่อยวางและไม่คาดหวังว่า “เขาจะต้อง...เป็นแบบนี้” ก็จะไม่เสียใจ ไม่ทุกข์
- **อารมณ์:** ยิ้มแย้ม มีอารมณ์ขัน
- **พฤติกรรม:** รู้สึกมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น แม้จะเรียนยากแต่ก็ยังเข้าใจในสิ่งที่อาจารย์สอน ไม่ทุกข์กับพฤติกรรมของคนอื่น รักตัวเองมากขึ้น

Stress test = 9 (ปกติ)
2Q Positive,
9Q = 2 (ระดับน้อย)
8Q = 0 (ไม่มีแนวโน้มฆ่าตัวตาย)

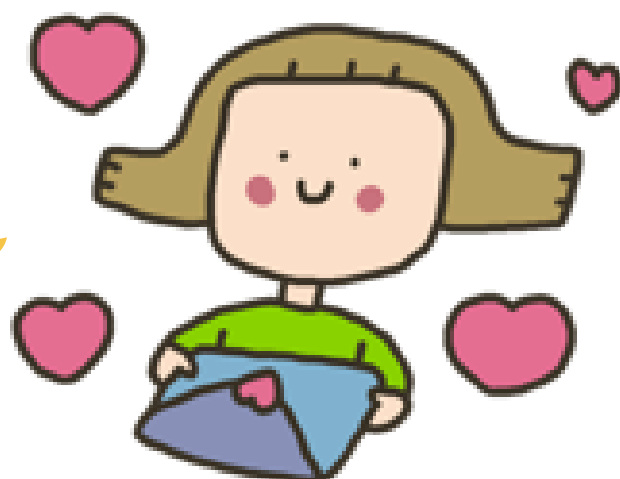
ประสบการณ์ความสงบที่ได้เป็นอย่างไร... ช่วงแรกรู้สึกยากที่ตัวอยู่ในเวลาช่วงหัว
และหยุดคิดเรื่องทุกอย่างในหัว และโฟกัสที่ลมหายใจเข้า-ออก มีเวลาพักตรงที่นอน
ที่ท่าสมาธิในหัว มักจะมีเรื่องราวหรือภาพต่าง ๆ ขึ้นมาในหัว จนบางครั้งหลุดโฟกัส
จนหายใจไม่ไหว แต่พอรู้ตัวว่ากำลังหลุดโฟกัส ก็จับสมาธิโฟกัสที่ลมหายใจต่อ จนเคยชิน
สมาธิโฟกัสจนหายใจไม่ออกในได้มากที่สุด และพบว่า เมื่อโฟกัสจนหายใจไม่ออกในได้มากที่สุด
ใจก็คลายลงหัวทอจัน มีความรู้รักแบบเห็นสาร และมีความไว้วางใจหัว แต่โดยรวมนะก็ดีกว่าสมาธิค่ะ



ขอบคุณอาจารย์จิปแะอาจารย์เอนดูมากนะคะ
ขอบคุณอาจารย์ยุทธและอาจารย์ทุกคนในสาสตรวิชานี้
มากๆด้วยเช่นกันค่ะ
ทุกคนคืออาจารย์ผู้นำพลังทางใจให้กับคนที่ไฟในใจดับมอด
ลงให้สว่างขึ้นอีกครั้งค่ะ ขอบคุณจากหัวใจค่ะ



ฝากความรัก



การฝึกจิต : สมาธิ สติรู้ทั่วร่างกายและสติกับความคิด				สติในชีวิตประจำวัน		
วันที่	การฝึกจิต (สมาธิ-สติ)	ระดับความสงบ/รู้ตัว น้อย มาก	ข้อ คิดเห็น	เวลา	ระดับการรู้ในกิจที่ทำ น้อย มาก	ข้อ คิดเห็น
1	สมาธิ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	B-	เช้า	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	B-
	สติทั่วร่างกาย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		บ่าย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	สติกับความคิด	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
2	สมาธิ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	B-	เช้า	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	C+
	สติทั่วร่างกาย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		บ่าย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	สติกับความคิด	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
3	สมาธิ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	C+	เช้า	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	C
	สติทั่วร่างกาย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		บ่าย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	สติกับความคิด	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
4	สมาธิ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	C+	เช้า	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	C
	สติทั่วร่างกาย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		บ่าย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	สติกับความคิด	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
5	สมาธิ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	C+	เช้า	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	C
	สติทั่วร่างกาย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		บ่าย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	สติกับความคิด	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
6	สมาธิ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	B-	เช้า	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	B-
	สติทั่วร่างกาย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		บ่าย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	สติกับความคิด	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
7	สมาธิ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	B-	เช้า	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	B-
	สติทั่วร่างกาย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		บ่าย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	สติกับความคิด	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

ผลต่อชีวิตประจำวันทั่วไป... การฝึกสมาธิและสติในการใช้ชีวิตประจำวัน... ใจว่าเราทำสมาธิจากอะไรอยู่ก็ตามช่วย
ได้ เราสามารถ focus ได้... คือถ้าตัวเราและตัวเองได้... รวมถึงการ balance... ความรู้สึกละตัวเราในแต่ละวันได้...
ผลต่อความคิดและอารมณ์เมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ... สามารถทำให้เราสงบลงได้... เราขอให้อะไรๆ
ความทุกข์ทรมานใจ... ที่อาจตัวเราพบกับเหตุการณ์นั้นๆ... ให้เราหาไปได้... และหาใจกัน
หมายเหตุอื่นๆ... จะต้องมีสติตัวอยู่ทุกเมื่อ... เพราะหากเราปล่อยอารมณ์ของเรา... เราจะไม่มีความสุข

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำสติบำบัด

คนที่มีความทุกข์ จมอยู่กับ
อดีตที่ทำร้ายตัวเอง หมด
กำลังใจ หมดแรง โทษตัว
เอง ไม่เห็นค่าของตัวเอง

สงสัยตัวเองผิด
อะไร ทำไมถึงต้อง
เจอเหตุการณ์แบบนี้

MBTC 8 สัปดาห์
(ออนไลน์)

เปลี่ยนความคิดตัวเองใหม่
ปล่อยวางจากการตัดสิน
ของผู้อื่นและพร้อมจะแบ่ง
ปันสิ่งดีๆให้คนอื่น

เข้าใจทุกคนมีทั้ง
ส่วนดีและแย่ ให้
อภัยตนเองและผู้
อื่น ปล่อยวาง

ชีวิตมีทั้งสุขและทุกข์
เสมอ อยู่ที่ว่าเราจะ
ให้ความสำคัญกับ
อะไรมากกว่ากัน
ระหว่าง “ทุกข์” หรือ
“สุข” แต่ไม่ว่า
อย่างไรทั้ง “ทุกข์”
และ “สุข” มีเกิดขึ้น
และดับไปเสมอ ไม่มี
อะไรอยู่กับเราตลอด
แต่มันมาเพื่อให้เรา
เรียนรู้...



สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเป็นผู้บำบัดสติบำบัด

- ได้ฝึกสติไปพร้อมๆกับผู้เข้ารับการบำบัด
- มั่นใจในการให้การบำบัดเพราะมี Supervisor และเพื่อนๆในทีมคอยให้คำแนะนำกับให้กำลังใจเสมอ
- มีสติในการดำรงชีวิตมากขึ้น

- การได้เห็นคนอื่นๆหนึ่งที่มีความทุกข์ ได้มีความสุข มีรอยยิ้ม และสามารถดำรงชีวิตได้ต่อไปจากการบำบัดของเรา...

