

💖 ทำสติบำบัดใน PTSD อย่างไรให้ได้ผลดี 💖

บทความนี้เป็นการรวบรวมหลักสำคัญต่างๆ ในการทำการบำบัดตามแนวสติบำบัด (Mindfulness-Based Therapy and Counseling : MBTC) ซึ่งมีทั้งหมด 8 Session จากการจัดกิจกรรม KM สติบำบัด ครั้งที่ 9 ของโครงการศูนย์จัดการความรู้และการดูแลพฤติกรรมและจิตสังคมระยะมี 4 โดยมีการนำเสนอกรณีศึกษาจากการทำสติบำบัดในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าและโรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนใจ (Major Depressive Disorder : MDD & Post Traumatic Stress Disorder : PTSD) รายหนึ่ง ผู้ป่วย PTSD เป็นข้อบ่งชี้หนึ่งของการใช้สติบำบัดเป็นเครื่องมือในการบำบัดรักษา เนื่องจากผู้ที่เป็น PTSD มักมีภาวะซึมเศร้าร่วมด้วยเสมอ หลักสำคัญเหล่านี้เน้นการทำความเข้าใจลักษณะเฉพาะของ PTSD และการปรับใช้หลักการของสติบำบัดให้เหมาะสม เพื่อช่วยให้ผู้รับการบำบัดที่เป็น PTSD สามารถจัดการกับอาการเจ็บป่วย กลับมาใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข และก้าวข้ามอดีตที่กระทบกระเทือนจิตใจไปได้ บทความนี้จึงเป็นแนวทางเพื่อให้นักสติบำบัดทำการบำบัดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

หลักสำคัญของการทำสติบำบัดในผู้ป่วยที่เป็น PTSD มีดังนี้

1. การปรับเปลี่ยนโปรแกรมการทำสติบำบัดสำหรับผู้ป่วย PTSD

หลักสำคัญของการทำสติบำบัดในผู้ป่วย PTSD คือ ให้สลับการบำบัด Session 7 (ฝึกสติเมตตาและให้อภัย) มาให้ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้เร็วขึ้นคือเลื่อนขึ้นมาเป็น Session ที่ 5 เนื่องจากผู้ที่เป็น PTSD (ทั้งจากภัยธรรมชาติและภัยจากน้ำมือมนุษย์) มักมีความรู้สึกตำหนิตัวเองและโกรธ/โทษผู้อื่น การนำเอาเรื่องเมตตาและการให้อภัยมาฝึกเป็น Session ที่เร็วขึ้น จะช่วยให้การบำบัดตรงกับพยาธิสภาพที่สำคัญของผู้รับการบำบัดมากขึ้น และช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้ฝึกเรื่องการเมตตาและให้อภัยต่อเนื่องไปอีก 1 เดือนก่อนที่จะจบคอร์สการบำบัด

2. การแก้ไขปัญหาเรื่องผู้บำบัดทำสมาธิล้มตามได้

ให้ผู้บำบัดทบทวนว่า ผู้รับการบำบัดเริ่มต้นนั่งสมาธิด้วยความผ่อนคลายหรือไม่ ถ้ายังเกร็งก็จะยิ่งทำให้การนั่งสมาธิได้ผลไม่ดี โดยสังเกตดูจาก 2 สิ่งต่อไปนี้คือ “ไหล่ผ่อนคลาย โดยให้หย่อนไหล่ลงนิดนึง” “ใบหน้าผ่อนคลาย ให้ยิ้มที่มุมปากเล็กน้อยเพื่อให้อกและท้องขึ้นที่ใบหน้าผ่อนคลาย” ดังนั้นผู้บำบัดต้องหมั่นสังเกตการฝึกนั่งสมาธิของผู้รับการบำบัดตั้งแต่ Session แรกๆ ว่าผู้รับการบำบัดนั่งสมาธิด้วยความเคร่งเครียดหรือไม่ ซึ่งสามารถสังเกตได้จากการแสดงออกทางใบหน้า เช่น คิ้วขมวด ย่นหน้าผาก ซึ่งสะท้อนว่าจิตใจสำนึกมีความคาดหวังในการนั่ง ผู้บำบัดจึงต้องสังเกต Non Verbal เหล่านี้ตั้งแต่การทำบำบัด Session แรกๆ และเตือนผู้รับการบำบัดให้นั่งสมาธิด้วยความผ่อนคลาย

3. หลักการเลือกละคร/เพลงให้ผู้รับการบำบัดฝึกสติตามสภาวะภายใน

การทำสติบำบัด Session ที่ 2 (ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ) ในส่วนของการฝึกสติตามสภาวะภายใน โดยให้ผู้รับการบำบัดดูและฟังเพลง วัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้คือ ให้ผู้รับการบำบัดดูและฟังเพลง 2 รอบ โดยรอบแรกดูและฟังแบบธรรมดา รอบที่ 2 ให้ดูและฟังแบบมีสติ **หลักเกณฑ์ในการเลือกเพลงที่จะนำมาใช้ในการฝึกคือ** ต้องเป็นเพลงที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางด้านลบ เช่น ฟังแล้วรู้สึกเศร้า มีอารมณ์โกรธ เป็นต้น

4. การซักซ้อมทางใจ (Rehearsal) เน้นให้ผู้รับการบำบัดรำลึกถึงเหตุการณ์ที่เป็นปัจจุบัน

ในการทำสติบำบัด Session 3 (รู้จักปล่อยวางอารมณ์) และ Session 4 (รู้ทันความคิดและปล่อยวาง) ควรให้ผู้รับการบำบัดซักซ้อมทางใจโดยรำลึกถึงภาพเหตุการณ์ที่เป็นปัจจุบัน (เหตุการณ์ปัจจุบันในชีวิตประจำวัน **ไม่ให้ซักซ้อมทางใจเรื่องในอดีตที่ทำให้กระทบกระเทือนใจ** : Traumatic experience) “ลองรำลึกเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจอย่างรุนแรงในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา สัก 1 เรื่อง”

เหตุผลเพราะการให้ซักซ้อมทางใจเรื่องในอดีตที่ฝังลึกในจิตใต้สำนึก อาจยากเกินกว่าที่ผู้รับการบำบัดจะรับมือได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการฝึกช่วงแรกๆ ควรให้เริ่มฝึกจากเรื่องเบาๆ (เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน) แล้วค่อยๆ ไปสู่เรื่องที่หนักกว่า (เรื่องที่เป็นสาเหตุให้ผู้รับการบำบัดมีความรู้สึกที่ยังคงหลอกหลอนอยู่ในจิตใต้สำนึก) วิธีนี้จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถจัดการกับความรู้สึกของตนเอง และเกิดการเรียนรู้ได้ดีกว่า

5. ทำความเข้าใจให้ชัดเจนเรื่อง การติดป้ายความคิด (Labelling)

ใน Session ที่ 4 (รู้ทันความคิดและปล่อยวาง) ภายหลังฝึกซักซ้อมทางใจแล้ว ผู้บำบัดต้องอธิบาย/ทำให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจว่าความคิดของคนเรามีไม่ก็อย่าง ได้แก่ ความอยาก ชื่นเคือง ฟุ้งซ่าน ว้าวุ่น ท้อ เป็นต้น การติดป้ายความคิดคือการติดป้ายลักษณะของความคิดที่เกิดขึ้น ไม่ใช่การคิดตอบโต้หรือสอนตนเอง เช่น บอกตัวเองว่า “อย่าไปวุ่นวายใจเลยนะ” ยกตัวอย่างการติดป้ายความคิด เช่น “ว้าวุ่นแล้วนะ” “ชื่นเคืองแล้วนะ” เป็นต้น

การติดป้ายความคิดคือ การมีสติเห็นกระแสความคิดที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในขณะนั้นว่าคืออะไร (**การมีสติคือเห็นตามความเป็นจริง**) ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเห็นเองว่าความคิดที่เกิดขึ้นเป็นเพียงกระแสความคิดที่เกิดขึ้นและดับไปเมื่อเรามีสติเห็นความคิดนั้น (เห็นความเกิด ดับของความคิด) แต่ถ้าไม่ติดป้ายความคิด (**ไม่มีสติ**) ก็จะคิดตามไปเรื่อยๆ ก็จะเริ่มยึดติดหรือเชื่อในความคิดนั้น

ให้ผู้รับการบำบัดคิดและเลือกเองว่าความคิดที่เกิดขึ้นในระหว่างรำลึกเหตุการณ์เป็นความคิดแบบไหน ให้ติดป้ายไปตามความคิดที่เกิดขึ้น ตัวอย่างการนำทักษะนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันในผู้ป่วย PTSD ที่เคยมีประสบการณ์ถูกทำร้าย เช่น ถ้าผู้ชายที่มีการทำร้ายร่างกายกันในทีวี จะเกิดความคิดขึ้น ถ้าติดป้ายความคิดได้ทันเช่น “ว้าวุ่นแล้วนะ” จะทำให้การตอบสนองต่อข่าวในทางลบนั้นลดน้อยลงคือไม่กลายเป็นความรู้สึกทางร่างกาย เช่น ใจเต้นแรง มือเท้าเย็น เป็นต้น

6. ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจว่ามีเครื่องมือ 2 ชนิด ที่ช่วยให้รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

เครื่องมือชนิดแรกคือ รู้ทันความคิดด้วยการติดป้ายความคิด (เห็นความเกิดดับของความคิด และปล่อยวางได้) ชนิดที่สองคือ ถ้าติดป้ายความคิดไม่ทันก็จะกลายเป็นความรู้สึกบนร่างกายต้องใช้การพินิจความรู้สึกทางร่างกาย เช่น ให้รู้ลมหายใจที่เด่นแรงไปสักครึ่งถึง 1 นาที จะเห็นการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ ใจจะค่อยๆ ปล่อยวางได้

7. การเมตตาตนเองเป็นหัวใจสำคัญในการบำบัดผู้ป่วย PTSD

เพราะการตำหนิตนเอง (Self Blame) เป็นความขัดแย้งที่อยู่ภายในจิตใจได้สำนึก ส่งผลทำให้ใจไม่สงบและว้าวุ่น ซึ่งเป็นที่มาของการปรับตัวที่ยาก

หัวใจสำคัญของ ‘สติเมตตาตนเอง’ ที่ให้ผู้รับการบำบัดทำ Body Scan และกอดตัวเองควบคู่ไปกับการพูดสิ่งดีๆ กับตนเอง เป็นการแก้ไขปมในใจ (Resolve conflict) ในเรื่องการตำหนิตัวเองที่เป็นลักษณะเด่นของ PTSD

8. การทำสติบำบัด Session ที่ 8 ในการฝึกจิตในช่วงเวลาที่ 20-30 ให้ทำ Body Scan ต่อ โดยเพิ่มเติมเรื่องการติดป้ายความคิด (เมื่อมีความคิด) และพินิจความรู้สึก (เมื่อเจอความรู้สึก)

ในช่วงนั่งฝึกจิต 30 นาทีให้เป็นวิธี จะจบด้วยการชักซ้อมทางใจและการเมตตาและให้อภัยผู้อื่น ซึ่งในการให้อภัยผู้อื่นจะรวมถึงการให้อภัยตนเองด้วย “ขอให้เธอและฉันให้อภัยแก่กันและกัน” ดังนั้นเวลาใคร่ครวญจะเห็นว่าให้เมตตาทั้งตนเองและผู้อื่นด้วย (การใคร่ครวญรอบที่ 1 คือ การให้อภัยและเมตตาคนที่กระทบกระทั่งกับเรา รอบที่ 2 คือกับคนใกล้ชิด รอบที่ 3 คือกับผู้คนที่เราไม่รู้จักและสรรพชีวิตทั้งปวง) โดยในการใคร่ครวญรอบที่ 1 และ 2 จะมีคำว่า “เธอและฉัน” อยู่ในบทพูด นี่จึงเป็นการนำกระบวนการของ ‘การมีสติ’ มาช่วยกระบวนการบำบัดทางใจ

9. การทำสติบำบัด Session สุดท้าย ในผู้ป่วย PTSD ต้องนำอาการสำคัญ 3 ประการของ PTSD มาทบทวน

สิ่งสำคัญในการทำสติบำบัด Session สุดท้าย (Session 8 : ชีวิตต้องเดินหน้า) ในผู้ป่วย PTSD คือต้องนำอาการสำคัญ 3 ประการของ PTSD คือ Hypersensitivity(เช่น ใจสั่นง่าย นอนไม่หลับ), Flashback (เช่น ฝันร้าย) และ Avoidance (ตามบริบทของ Trauma) มาทวนซ้ำว่าผู้รับการบำบัดสามารถจัดการกับอาการแต่ละอย่างได้แล้วหรือยัง รวมทั้งการเน้นย้ำให้ผู้รับการบำบัดเห็นถึงความสำคัญของการฝึกจิตอย่างต่อเนื่องและเป็นวิถีชีวิตเพื่อป้องกันการกลับมามีอาการซ้ำ นอกจากนี้การกลับมาพบผู้บำบัดและทบทวนทักษะร่วมกันจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น

10. ไม่อนุญาตให้ผู้ป่วยหยุดยาระหว่างการทำบำบัด

การพิจารณาหยุดยาควรเริ่มหลังจากจบการบำบัดแล้ว และอาการคงที่ต่อเนื่องเป็นเวลา 3 เดือน จึงจะค่อยๆ พิจารณาลดยาและหยุดยาได้

11. การทำสติบำบัดรายบุคคลสามารถทำแบบยืดหยุ่นได้

เนื่องจากการทำสติบำบัดแบบรายบุคคลเป็น Therapeutic Relation ระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด หากผู้รับการบำบัดยังไม่พร้อมฝึกต่อใน Session ใด ไม่ต้องเร่งรีบ อาจพาฝึก Session เดิมซ้ำได้ เพราะผู้รับการบำบัดแต่ละคนมีพัฒนาการไม่เท่ากัน การฝึกจึงต้องดูความพร้อมของผู้รับการบำบัดเป็นหลัก

ผู้ประมวลและร้อยเรียง : ภัคนพิน กิตติรักษนนท์

ผู้นำเสนอกรณีศึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัศมีสุนันท์ จันทรรักษ์ดี

อาจารย์สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

แหล่งข้อมูล : กิจกรรม KM สติบำบัด ครั้งที่ 9 วันที่ 8 เมษายน 2568

ผู้จัดกิจกรรม : โครงการศูนย์การจัดการความรู้การดูแลพฤติกรรมและจิตสังคมในระบบสาธารณสุข ระยะ 4