

Mindfulness Based Therapy and Counseling

จิตวิทยาสติในผู้ป่วยไตวายระยะสุดท้าย
และรักษาแบบประคับประคอง
ESRD and Palliative Care in MBTC

นางกฤษณา เนติประเสริฐ
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ พยาบาลแบบประคับประคอง
โรงพยาบาลนครนายก

ประวัติโดยย่อกรณีศึกษา

- **สตีบบำบัดรายบุคคล**

- หญิงไทย อายุ 53 ปี เรียนจบชั้น ป.5 ปัจจุบันไม่ได้ประกอบอาชีพเนื่องจากมีอาการเจ็บป่วยด้วยโรคไตเสื่อมระยะที่ 5 ความดันโลหิตสูงและเบาหวาน
- มีบุตรสาว 2 คน กับสามีคนแรก(สามีเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง) บุตรคนโตอายุ 26 ปี ทำงานแล้วมีครอบครัวแต่ยังไม่มีบุตร บุตรคนที่สอง อายุ 22 ปี แต่งงานและอาศัยอยู่กับสามีเป็นแม่บ้าน ไม่มีรายได้ของตัวเอง มีบุตรหนึ่งคนอายุ 1ขวบ
- สถานภาพการสมรส หย่าร้างกับสามีคนที่สองเมื่อประมาณ 1 ปีกว่าๆ เนื่องจากถูกสามีทำร้ายร่างกายเป็นประจำและมีภรรยาใหม่ (มีอาชีพทำไร่อยู่ต่างจังหวัด)
- มีพี่น้องทั้งหมด 3 คน เป็นบุตรคนที่ 2 อาศัยอยู่กับมารดาที่ป่วยเป็นโรคไต มีน้องสาวและครอบครัวน้องสาวของผู้ป่วยคอยให้การดูแลอยู่



ประวัติโดยย่อกรณีศึกษา

- **อาการสำคัญ**
- ผู้ป่วยมีประวัติเริ่มเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ตั้งแต่ อายุ 42 ปี รักษาไม่ต่อเนื่อง รับประทานยาไม่สม่ำเสมอ ควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดไม่อยู่ในเกณฑ์ ความดันโลหิตสูง เรื้อรัง สูบบุหรี่เป็นประจำวันละ 8-10 มวน ดื่มสุรา(เหล้าขาว) ตั้งแต่อายุ 14 ปี เลิกดื่มอายุ 42 ปี แต่ยังไม่เลิกบุหรี่
- **ส่งผลให้แพทย์วินิจฉัยว่ามีภาวะไตเสื่อม** เมื่อประมาณ 3 ปีที่ผ่านมา ได้รับการตรวจวินิจฉัยว่าเป็นไตเสื่อมระยะสุดท้ายท้ายปฏิสระการบำบัดทดแทนไตเลือกการรักษาแบบประคับประคอง รับประทานยาจากคลินิกโรคไต เพื่อการวางแผนการดูแลล่วงหน้าและดูแลแบบประคับประคองเพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเข้าสู่ระยะสุดท้ายของชีวิต



การตัดสินใจเลือกกรณีศึกษา

- **สติบำบัดแบบรายบุคคล**

- ผู้ป่วยมีพฤติกรรมด้านสุขภาพไม่เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัว
- ผู้ป่วยมีความสนใจในเรื่องของสติบำบัด เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันในช่วงที่มีชีวิตอยู่ ลดภาวะเครียด ลดความขัดแย้งในครอบครัวและต้องการเตรียมความพร้อมเมื่อวาระสุดท้ายของตนเองมาถึง ต้องการจากไปอย่างมีสติและผู้ป่วยเชื่อว่าการมีสติจะนำไปสู่หนทางและภพภูมิที่ดี
- ผู้ป่วยมีความพร้อมมีใจและให้ความร่วมมือในการบำบัดเป็นอย่างดี ถึงแม้สถานการณ์ สภาพร่างกายของผู้ป่วยอาจจะไม่เอื้อในบางกิจกรรมของการบำบัด
- สติบำบัดจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยและครอบครัวให้เผชิญกับปัญหา ความทุกข์ การพลัดพราก การสูญเสียได้อย่างมั่นคงและผ่านพ้นไปได้เป็นอย่างดีที่สุด





ตกลงบริการ

- **เริ่มจากการพูดคุย** ชี้ชวนการใช้หลักสติบำบัดในการดำเนินชีวิต หลังจากรับทราบปัญหา ความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัว
- **แนะนำแนวทางการบำบัดด้วยหลักจิตวิทยาสติ** สติบำบัด ทั้งหมด 8 ครั้ง และติดตามต่อเนื่องทุก 1,3,6 และ 12 เดือน
- **ตกลงนัดหมายในการทำกิจกรรมสติบำบัด** สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1.30 – 2 ชั่วโมง ทุกวันศุกร์ เวลา 16.00 น. ขึ้นต้นไป ที่บ้านของผู้ป่วย(เนื่องผู้ป่วยมีข้อจำกัดในการเดินทางมาโรงพยาบาลทุกสัปดาห์)
- **เน้นย้ำการฝึกทำการบ้านทุกวันอย่างสม่ำเสมอ** เพื่อผลลัพธ์ที่ส่งผลดีโดยตรงต่อตัวผู้ป่วยเอง

ครั้งที่ 1 การจัดการความว้าวุ่นใจ

- **ปฐมนิเทศ** ให้ข้อมูลและขอคำยืนยันในการฝึกสติบำบัด
- **แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป**
- **ทำแบบประเมิน**

– แบบประเมินความเครียด ได้ 29 คะแนน มีความเครียดระดับสูงกว่าปกติปานกลาง มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย : ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ วิตกกังวล สุขุมหรี่มากขึ้น มีความเศร้าหมอง รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ปวดหลังและไหล่

– แบบประเมินภาวะซึมเศร้า ได้ 5 คะแนน มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อย (Major Depression; mild) โดยผู้ป่วยมีอาการรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร ไม่มีสมาธิ เวลาทำสิ่งต่างๆที่ตั้งใจ



ใบกิจกรรมที่ 1 บุคคลในดวงใจ 2 คน

- **เรื่องราวความดีงามที่ทำให้รัก เคารพและผูกพัน**

1. บุคคลในครอบครัว คือ คุณปู่ : เป็นหมอหมู่บ้านแผนโบราณ ทำคลอด เคยเห็นปู่ทำคลอดให้น้องต๋องน้องเกิด และเคยไปช่วยปู่รักษาคน ตอนหลังปู่เป็นอัมพฤกษ์ ได้มีโอกาสดูแลปู่จนท่านจากไป จำได้ว่าปู่คอยเรียกกินข้าวกินขนม แอบเก็บสตางค์ไว้ให้ตอนไปโรงเรียน แอบเอาเงินมัดใส่มือตอนไปโรงเรียนไม่ให้แม่เห็น กลัวหลานไม่มีสตางค์กินข้าว ปู่เป็นคนเก่ง รักษาคนช่วยคน
2. บุคคลนอกครอบครัว คือ แม่สามี (คนปัจจุบันที่หย่าร้างกันมา) : เป็นคนที่รักและห่วงใยตนเองซึ่งเป็นลูกสะใภ้ รักและดูแลเหมือนเป็นลูกตัวเอง ยกย่องลูกสะใภ้ ไม่เข้าข้างลูกชายตัวเอง คุณลักษณะที่ดีงามของคนที่รัก เคารพ และผูกพัน ใจดี รักและมีเมตตา เห็นอกเห็นใจ เอื้อเฟื้อแบ่งปันช่วยเหลือผู้คน ใจกว้าง ยุติธรรม ให้เกียรติยกย่องในความดี



ประสบการณ์การฝึกสมาธิ

1. สามารถรับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกว่าจะดีกว่าตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด
2. เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นสามารถรับรู้ได้ทันและกลับมารู้ลมหายใจ
3. สามารถจัดการกับความง่วงด้วยการยืดตัวตรง หายใจยาว จินตนาการถึงแสงสว่างได้
4. มีความสงบเกิดขึ้นจากการรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่องระยะหนึ่ง
5. สามารถทำสมาธิล้มตาโดยรู้ลมหายใจ

สามารถทำได้มาก ในข้อ 1,4,5 ทำได้บ้างในข้อ 2,3

ประสบการณ์ความสงบที่ผู้ป่วยได้รับ : รู้สึกโล่ง เบาสบาย โล่งหัว

มีประสบการณ์อื่นใด นอกจากความสงบที่เกิดขึ้น : พอรู้ลมหายใจ เรื่องที่คิดอยู่มันก็จะค่อยๆหายไปเอง

ให้การบ้าน ตอบข้อซักถามของผู้รับการบำบัดและนัดหมายครั้งต่อไป





ครั้งที่ 2 ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

- พุทธคุณทักษ์ ทบทวนการฝึกสมาธิ

- ทบทวนการบ้าน การฝึกสมาธิประจำวัน

- ระดับความสงบ 5-8 คะแนน (ช่วงต้นสัปดาห์ของการฝึก ความสงบเกิดขึ้น 5-6 คะแนน หลังจากฝึกอย่างต่อเนื่องเกิดความสงบมากขึ้น 7-8 คะแนน)

- ผลของการฝึกสมาธิต่อชีวิตประจำวัน : นอนหลับได้มากขึ้น ความคิดว่าวุ่นฟุ้งซ่านน้อยลง เวลาที่มีเรื่องคิดมากก็จะหลับตาทำสมาธิ ก็รู้สึกเบา

- **การฝึกสติ** : อธิบายถึงเรื่องสติ กระบวนการฝึกสติและวิธีการฝึกสติ

- ประสพการณ์ฝึกสติ

- * สติในการสัมผัส -> ปากกา ตอบ ได้มาก

- * สติในการฟัง -> อ่านข่าว ตอบ ได้มาก

- * สติในการยืน ตอบ ได้มาก

- * สติในการเดิน ตอบ ได้มาก



- จากประสบการณ์การฝึก สมาธิและสติ ผู้ป่วยอธิบายถึงความแตกต่างของการทำงานของจิตสมาธิและสติ สมาธิคือรับรู้ลมหายใจขณะหลับตานิ่งสมาธิ สติคือเวลาที่เราทำอะไรแล้วมีเรื่องคิดมากก็พยายามมารู้ลมหายใจของเราเอง ผู้บำบัดอธิบายเพิ่มเติมและสรุปความแตกต่างของสมาธิและสติตามเอกสารคู่มือสติบำบัด
- ฝึกสติตามการใช้งานภายนอก : ให้ผู้ป่วยยืนขาข้างเดียว สลับซ้ายขวา เนื่องจากผู้ป่วยมีปัญหาในการทรงตัวจึงให้ผู้ป่วยใช้มือจับพนักพิงเก้าอี้เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ เกิดประสบการณ์ การยืนอย่างมีสติ ด้วยการรู้สัมผัสที่เท้ามากขึ้น การรู้ลมหายใจก็จะน้อยลง
- ฝึกสติตามการใช้งานภายในที่ว้าวุ่น :
 - ให้ผู้ป่วยดูคลิปละครที่ทำให้เกิดทางลบ เปรียบเทียบประสบการณ์ดูคลิปก่อนและหลังการดูอย่างมีสติ ผลคือผู้ป่วยรับรู้ถึงการดูละครอย่างมีสติ ระหว่างดูต้องรับรู้ลมหายใจมากขึ้น ใจสงบขึ้น ความรู้สึกรุนแรงโกรธเกลียดตัวละครในคลิปก็ลดลง
 - ฝึกยืนท่าสคอช 2 ครั้ง เปรียบเทียบ : ผู้ป่วยรับรู้ถึงความใส่ใจในกิจกรรมมากขึ้น ไม่วอกแวกไม่หงุดหงิด
- แนะนำอธิบายวิธีติดตั้งระฆังสติ : สำหรับผู้ป่วยรายนี้ ไม่มีสมาร์ทโฟน ใช้โทรศัพท์ชนิดปุ่มกด ผู้บำบัดจึงประยุกต์ใช้สติ๊กเกอร์รูปหัวใจขนาดที่เห็นได้ชัดเจนติดบริเวณที่ผู้ป่วยพบเห็นได้ง่าย เช่น ประตูห้อง หน้าต่าง เสาบ้าน เมื่อผู้ป่วยเห็นสติ๊กเกอร์เมื่อไหร่ให้กลับมารับรู้ลมหายใจทันที
- มอบการบ้านพร้อมนัดหมายครั้งต่อไป : วางแผนการนำสมาธิและสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยผู้ป่วยเลือกการฝึกมีสติตลอดกิจกรรมโดยการกวาดบ้าน

ครั้งที่ 3 รู้จักปล่อยวางอารมณ์

- พุดคุย ทักทาย ทบทวนการฝึกสมาธิ การฝึกสติในกิจวัตรประจำวัน ด้วยการรับรู้มองเห็นสติ๊กเกอร์รูปหัวใจเตือนสติรับรู้ลมหายใจ
- ทบทวนการบ้าน
 - สมาธิ 7-8 คณน
 - สติในชีวิตประจำวัน 6 – 7 คณน
 - การฝึกสติตลอดกิจกรรม : กวาดบ้านสะอาดขึ้น ไม่เหนื่อยไม่ล่า วางแผนว่าครั้งต่อไปจะฝึกตอนล้างจาน
- การฝึกสติในการกิน
- การฝึกสติให้พัฒนาความสามารถในการปล่อยวาง (ปัญญาภายใน)
- ฝึกสังเกตความรู้สึกที่รุนแรง -> up&down 20 ครั้ง
สังเกตความรู้สึกทั่วร่างกาย เปรียบเทียบครั้งที่ 2 รู้ลมหายใจ ผู้ป่วยรับรู้ความรู้สึกเหนื่อย เมื่อย เห็นอารมณ์โกรธ หงุดหงิดของตนเอง



- ฝึกการดูความรู้สึกทั่วร่างกาย (Body Scan)
 - Body scan ดูทั่วร่างกาย ดูความรู้สึก พินิจความรู้สึก
 - Focusing พินิจความรู้สึก
- ฝึกซ้อมดูการเปลี่ยนแปลงและปล่อยวางเชื่อมโยงกับชีวิตจริง (Rehearsal)
- ใบบัณฑิตที่ 3 การรู้จักปล่อยวางอารมณ์
 - เรื่องยุ่งยากใจ คือ สามียาภรรยาใหม่มาหาที่บ้านเพื่อมาขอเงินไปให้ลูก เกิดความรู้สึกโกรธ น้อยใจ เสียใจ ร้องไห้
 - ประสบการณ์ขณะสำรวจความรู้สึกทั่วร่างกาย : รู้สึมห่วงใจ เต็มแรง หายใจแรง ร้อนที่หน้า ตึงที่ท้ายทอยหยุดดูความรู้สึกนั้น อาการนั้นค่อยๆหายไป
- สรุปประสบการณ์การฝึกที่เกิดขึ้น
 - รำลึกเรื่องยุ่งยากใจ -> ได้มากที่สุด
 - ความรู้สึกบนร่างกายศีรษะจรดปลายเท้า -> ได้มาก
 - สังเกตความรู้สึกชัดเจนที่เกิดขึ้นและดูการเปลี่ยนแปลง -> ได้มาก
- มอบการบ้าน เน้นย้ำถึงประโยชน์โดยตรงต่อตัวผู้ป่วยของการทำการบ้านและนัดหมายครั้งต่อไป



ครั้งที่ 4 รู้ทันความคิดและปล่อยวาง



- **ทักทาย** สมาริ 10 นาที Body scan 10 นาที ย้ำการฟังอย่างมีสติและการใช้ระชังสติในการทำกิจกรรม ทบทวนการฝึกสมาริและการฝึกดูความรู้สึกทั่วร่างกาย
- **ทบทวนการบ้าน**
 - การฝึกจิต 7- 8 คะแนน
 - สติในชีวิตประจำวัน 7-8 คะแนน
 - ผลต่อชีวิตประจำวันทั่วไปของผู้ป่วย : นอนหลับได้มากขึ้น มีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆได้ดีขึ้น ควบคุมอาหารได้ ลดจำนวนการสูบบุหรี่ได้
 - ผลต่ออารมณ์และความคิดเมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ : ปล่อยวางเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ยอมรับสิ่งต่างๆได้
- **ใบกิจกรรม 4.1 ความคิดลบอัตโนมัติ**
 - ความคิดลบที่เกิดขึ้นบ่อย มีข้อ 2,6,7 ฉันไม่มีอะไรดีเลย ฉันคงไปต่อไม่ไหว ฉันช่างอ่อนแอเสียเหลือเกิน ผู้ป่วยอธิบายว่า อาการเจ็บป่วยของตนเองไม่มีอะไรดีเลย รอวันว่าจะไปตอนไหน รักษาไม่หาย อยู่ไปก็ทรมาน ผลที่เกิดขึ้น ผู้ป่วยละเลยการดูแลสุขภาพตัวเอง ขาดการควบคุมอาหาร และสูบบุหรี่มากขึ้น เครียด โกรธตัวเอง
 - ลองพิจารณาความคิดเหล่านี้ว่าเป็นเรื่องที่จงใจคิดหรือเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ : เกิดขึ้นอัตโนมัติ มักเกิดขึ้นทันทีเมื่อไม่สามารถทำสิ่งต่างๆได้ด้วยตัวเอง เช่น ไปโรงพยาบาลตามแพทย์นัด



- เรื่องที่เครียดในชีวิตประจำวันที่น่ามาระลึกคือ เรื่อง ลูกไม่พาไปหาหมอ และลูกไม่ให้เงินไว้เป็นค่าใช้จ่าย
- ประสบการณ์หลังจากระลึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด : รู้สึกเข้าใจเห็นใจลูกมากขึ้น ลางานไม่ได้ และมองเห็นความหวังดีของลูกที่ไม่อยากให้แม่สูบบุหรี่ ต้องการให้แม่มีสุขภาพแข็งแรงและอยู่กับลูกไปนานๆ
- มอบหมายการบ้านและนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 5 ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

- **ทักทาย** ทบทวนการฝึกสมาธิ 10 นาที สติกับความรู้สึกบนร่างกาย 10 นาที สติกับความคิด 10 นาที 5 นาทีแรกเป็นความคิดทั่วไป 5 นาทีหลัง รำลึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิด 1 เหตุการณ์ แล้วต่อด้วยสมาธิสั้นๆ 1 นาที ย้ำการฟังอย่างมีสติ และการใช้ระฆังสติขณะทำกิจกรรม
- **การฟังอย่างมีสติและการใช้ระฆังสติ** (ใช้ระฆังสติรับรู้ในระหว่างทำกิจกรรม)
- **ทบทวนการบ้าน**
 - การฝึกจิต 8-9 คะแนน
 - สติในชีวิตประจำวัน 7-8 คะแนน
 - ผลต่อชีวิตประจำวันทั่วไป : มีสมาธิจดจ่อทำสิ่งต่างได้ดีขึ้น มีสติในการควบคุมอาหาร ไม่ลืมนับประทานยา
 - มีสติยับยั้งหักห้ามใจที่จะสูบบุหรี่ได้โดยไม่รู้สึหงุดหงิด
- **สัมพันธภาพกับคนรอบข้างดีขึ้น**
 - ผลต่ออารมณ์และความคิดเมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ : ใจเย็น มีเหตุผล เข้าใจผู้อื่น และปล่อยวางอารมณ์ได้ดีขึ้น



• **กิจกรรม 5.1** **สำรวจความคิดที่มีต่อสัมพันธภาพกับคนใกล้ชิด**
(ความคิดลบ)

- คนใกล้ชิดที่มีเรื่องไม่สบายใจเกิดขึ้นมากที่สุด คือ สามมี
- สิ่งแย่ๆที่เขาทำกับเรา : เวลาเมาสุรามักทำร้ายร่างกาย พูดจาไม่ดี มีภรรยาใหม่
- สิ่งดีๆที่พยายามทำให้เขา แต่กลับไม่เป็นผล : ดูแลเอาใจใส่ หุงหาอาหารให้ ทำดีแล้วก็ยังไม่ดี
- ความคิดที่เกิดขึ้นมีผลต่อสัมพันธภาพ : โกรธแค้น เกลียดชัง ไม่อยากเจอหน้า

ผู้บำบัดสรุป ความรู้สึกทางลบโดยอัตโนมัติที่มีผลต่อสัมพันธภาพ และเชื่อมโยงไปสู่การทบทวนสัมพันธภาพใหม่

• **กิจกรรม 5.2** **การทบทวนสัมพันธภาพใหม่**

- สมาริ 3 นาที ชักซ้อมทางใจ 3 นาที
- สิ่งดีๆของเขา ที่มองข้าม : เวลาไม่สบายเขาก็หาพาไปหาหมอ ถ้าไม่ดื่มสุราเขาดีมากๆ
- สิ่งแย่ๆที่เราทำกับเขา : พูดจาประชดประชัน พูดเรื่องเก่าที่ไม่ดีของเขาทั้งที่ผ่านมานานแล้ว



- สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทบทวน : คนเรามีทั้งดีและไม่ดี ส่วนดีเขาก็มีมาก เราเองก็มีส่วนที่ไม่ดี มีอคติ ไม่ให้อภัย
- ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพ : เกิดความเข้าใจ เขามากขึ้น ยอมรับและปล่อยวาง สัมพันธภาพกลับมาดีขึ้นถึงแม้จะไม่สามารถกลับมาใช้ชีวิตร่วมกันได้อีก
- มอบหมายการบ้านและนัดหมายครั้งต่อไป



ครั้งที่ 6 ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

- **ทักทาย** ทบทวนการฝึกสมาธิ 10 นาที สติกับการรู้สึกร่างกาย 10 นาที สติกับความคิด 10 นาที (5 นาทีแรกเป็นความคิดทั่วไป 5 นาทีหลังรำลึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจ) ย้ำการฟังอย่างมีสติและการใช้ระฆังสติระหว่างทำกิจกรรม
- **ทบทวนการบ้าน :**
 - ความสงบ/รู้ตัว 8-9 รู้ในกิจที่ทำ 7-8
 - ผลต่อชีวิตประจำวัน : ใจสงบขึ้น ไม่ค่อยหลงลืม
 - ผลต่อความคิดและอารมณ์เมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ :

ยอมรับและเข้าใจสิ่งต่างๆ อะไรจะเกิดก็เกิด

- **หลักการสื่อสาร** -> เล่า/ฟัง เหตุการณ์ที่ยุ่งยากใจ ผู้ป่วยจะเล่าอย่างมีอารมณ์เชิงลบ และฟังอย่างมีอารมณ์ร่วม
- **เชื่อมโยง สติสื่อสาร การพูด/กาฟังอย่างมีสติ** -> ร้องเพลง Happy Birth day สังเกตจังหวะของการหายใจและลมหายใจ เล่าเรื่องอีกครั้งหนึ่ง -> มีการใคร่ครวญในการเล่าเรื่องราวมากขึ้น



- **สัมพันธภาพกับการสื่อสารอย่างมีสติ**

- ภาษาแกล / ภาษาฉวน

- **กิจกรรม 6 ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น**

- 1.สำรวจการสื่อสารเดิม -> ภาษาแกล พูดเสียงดัง ตำหนิ ปั่นลูกไม่ให้เงิน ด้วยน้ำเสียงขุ่นเคือง ประชดประชันโยนข้าวของใส่ ผลที่ตามมาคือ ลูกสาวไม่อยากกลับมาหาแม่ เบื่อแม่ปั่น

- 2.ทบทวนการสื่อสารใหม่

ใช้ ภาษาฉวน -> น้ำเสียงอ่อนโยน อธิบาย ถ้อยทีถ้อยอาศัย ผลที่คาด ว่า
จะเกิดขึ้น สัมพันธภาพดี ลูกสาวกลับบ้านมาหาแม่บ่อยขึ้น
สรุป การมีสติในการสื่อสารช่วยให้การสื่อสารเกิดความเข้าใจกัน
มอบหมายการบ้านและนัดหมายรอบต่อไป



ครั้งที่ 7 สติเมตตา

- **ทักทาย** ทบทวนการฝึกสมาธิ 10 นาที สติกับความรู้สึกทั่วร่างกาย 10 นาที สติกับความคิด 10 นาที 5 นาทีแรกเป็นความคิดทั่วไป 5 นาทีหลังให้รำลึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิด และทำสมาธิแบบลืมตา เน้นย้ำการฟังอย่างมีสติและการใช้ระชังสติขณะทำกิจกรรม
- **ทบทวนการบ้าน**
 - ความสงบ/รู้ตัว 8-9 คะแนน
 - รู้ในกิจที่ทำ 8 - 9 คะแนน
 - ผลต่อชีวิตประจำวัน : ทำกิจต่างๆในแต่ละวันได้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
 - ผลต่ออารมณ์ ความคิดเมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ : เพลิดเพลินกับปัญหาด้วยความสงบ มีจิตใจที่มั่นคงไม่อ่อนไหวไปกับสิ่งต่างๆ ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกได้
 - การสื่อสารอย่างมีสติ กับลูกสาว ใช้ภาษาฉัน ผลคือสัมพันธ์ภาพกับลูกสาวดีขึ้น ครอบครัวอบอุ่น เกิดความรักความห่วงใยเข้าใจกัน



- **กิจกรรมที่ 7 สติเมตตาและให้อภัย**

- **ส่วนที่ 1 การเมตตาตนเอง** ->มากที่สุด

- มีสมาธิและสติรู้ความรู้สึกที่มือสัมผัสกับบริเวณหัวใจ
- นำความรู้สึกขอบคุณและเมตตาไปยังร่างกายส่วนต่างๆ
- ปล่องวางความรู้สึกที่ไม่สบายและส่งความปรารถนาดีให้กับตนเอง

ด้วยคำพูดต่างๆ

- สัมผัสถึงอ้อมกอดที่สื่อถึงความรู้สึกเมตตาตนเอง

ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ตื่นเต้นใจ สงสารตัวเอง ไม่เคยรู้สึกอย่างนี้มาก่อน

- **ส่วนที่ 2 การเมตตาและให้อภัยผู้อื่น**

- มีสมาธิและสติรู้ความรู้สึกที่มือสัมผัสกับบริเวณหัวใจ -> มากที่สุด
- นำความรู้สึกขอบคุณและเมตตาไปยังร่างกายส่วนต่างๆ -> มาก
- เข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากผู้ที่เรารักและส่งความปรารถนาดีด้วยคำพูดต่างๆด้วยจิตใจที่สงบ ->มากที่สุด
- สามารถส่งความปรารถนาดีด้วยคำพูดต่างๆไปยังสรรพชีวิตทั้งหลาย -> มากที่สุด

- **บันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้น** รู้สึกถึงการแผ่แบ่งปันแก่ผู้อื่น ลดความหยาบของจิตใจ

- **มอบหมายการบ้านและนัดครั้งต่อไป**





ครั้งที่ 8 ชีวิตต้องเดินหน้า

- **ทักทาย** ทบทวนการฝึกสมาธิ 10 นาที สติกับความรู้สึกทั่วร่างกาย 10 นาที สติเมตตา 5 นาที ย้ำการใช้สติและการใช้ระชังสติขณะทำกิจกรรม
- **ทบทวนการบ้าน** แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตอบข้อซักถาม
 - การฝึกจิตด้วยสมาธิและสติในจิต 7-9 คะแนน
 - สติในชีวิตประจำวัน 7 – 9 คะแนน
 - ผลต่อชีวิตประจำวันทั่วไป : ใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีสติรู้ มองเห็นคุณค่าในตัวเอง และดำเนินชีวิตในแต่ละวันที่เหลืออยู่อย่างดีที่สุดเท่าที่ตนเองจะทำได้
 - ผลต่ออารมณ์และความคิดเมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ : นิ่งขึ้น จิตใจสงบขึ้นมาก มองเห็นเหตุการณ์และสิ่งต่างๆ ได้อย่างเข้าใจ กล้าที่จะเผชิญกับอาการรุนแรงของภาวะเจ็บป่วยที่จะมาถึง ถึงแม้มีความกลัว



- **กิจกรรม 8.1 ชีวิตต้องเดินหน้า**

- **ส่วนที่ 1**

- คาดการณ์ความเครียดสำคัญที่จะประสบคือ : อาการเจ็บป่วยที่หนักขึ้นเรื่อยๆจนเข้าขั้นวาระสุดท้าย
- อาการที่อาจกลับมาเป็นคือ : ความกลัว
- สิ่งที่เราเรียนรู้ตลอดการทำกลุ่ม จะใช้ประโยชน์ได้อย่างไร : ใช้สติเตรียมความพร้อมให้กับตัวเองเมื่อความตายมาถึง “เรารู้แล้วว่าทำอะไรถึงจะมีสติ ถ้าจะตายก็ตายแบบมีสติ ตอนนี้ไม่กลัวแล้ว สติดีก็ตายดี”

- **ส่วนที่ 2**

- วางแผนฝึกจิตและสติประจำวัน
- วางแผนฝึก เข้าหลังตื่นนอน กลางวัน และก่อนเข้านอน

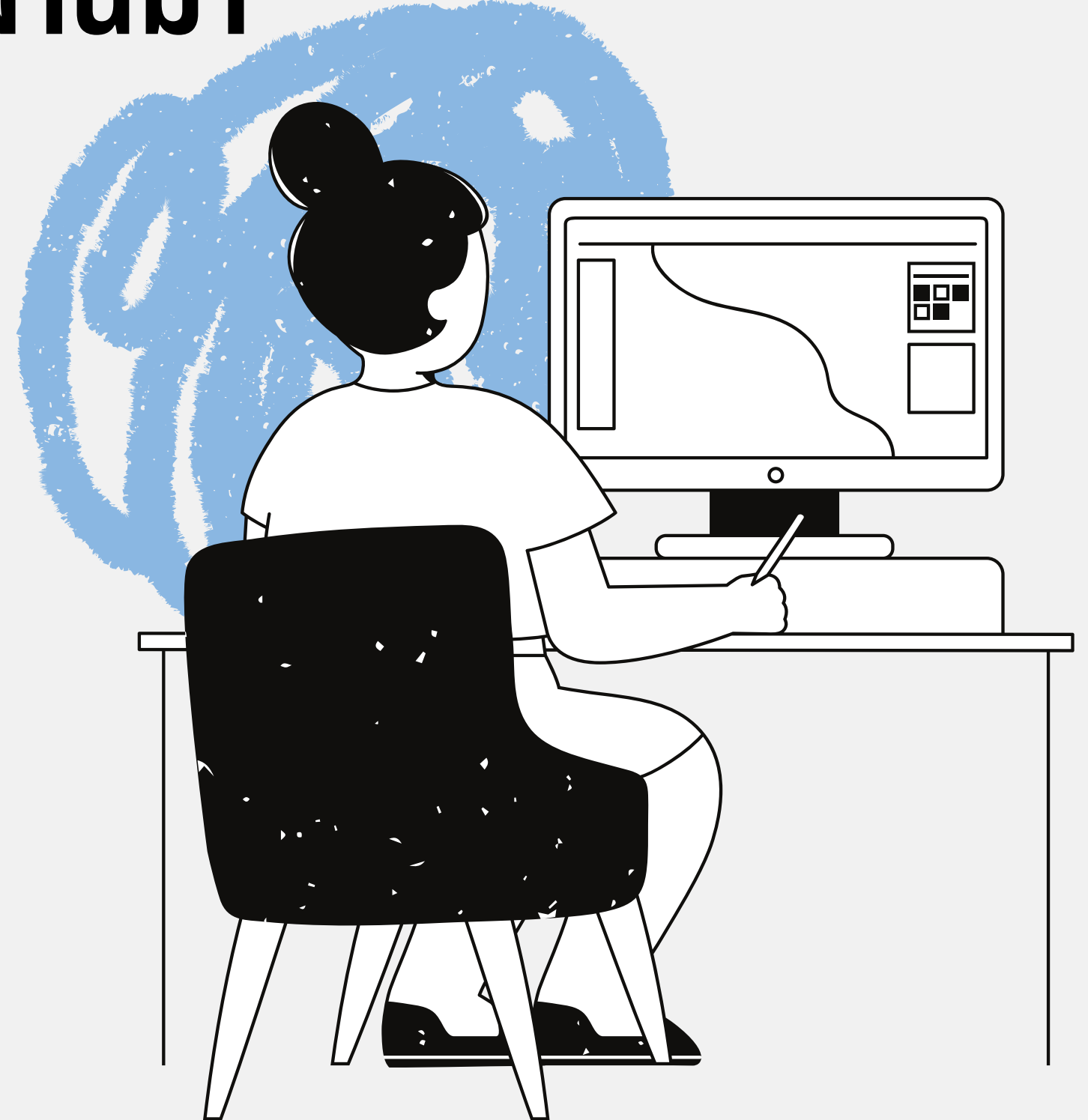


ประเมินผลการเข้ากลุ่มสติบำบัด หลังจบการบำบัด

- **แบบประเมินผลเข้ากลุ่มสติบำบัด**
ได้ 98 คะแนน แปรผล มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นมาก
- **แบบประเมินวิเคราะห์ความเครียด**
คะแนนรวม 8 แปรผล ไม่พบความเครียด
- **แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม**
คะแนนรวม 3 ไม่พบภาวะซึมเศร้า

ทบทวนประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผ่านมา

- เป้าหมายในการร่วมกิจกรรมนี้ : ต้องการหาที่ยึดเหนี่ยว คลายความทุกข์
- **สิ่งที่ได้ประโยชน์มากที่สุดจากการเข้ากิจกรรม** คือ รู้วิธี หลักการดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างมีความสุขมีคุณค่า และ มีความพร้อมที่จะเผชิญความตายได้อย่างมีสติและตายอย่างสงบ
- **สิ่งที่จะทำต่อหลังเสร็จสิ้นการทำกิจกรรม**ครบ 8 ครั้งแล้ว จะนำไปทำทุกวัน “ ตอนนี้ชินแล้ว ทำแล้วดี”
- **ข้อเสนอแนะ** : -
- **สรุปเน้นย้ำการฝึกสติ**และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ
- มอบหมายการบ้านครั้งที่ 8
- นัดติดตาม 1 เดือน
- สำหรับรายนี้ผู้ป่วย Admit ที่โรงพยาบาล 2 ครั้ง และเสียชีวิตในเวลาต่อมาก่อนนัดติดตาม 1 เดือน



สรุปการบำบัด

- สามารถทำกิจกรรมได้ครบทั้งหมด 8 ครั้ง
- มีการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการบำบัดในทางที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด
- บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการฝึก



ข้อเสนอแนะ

สิ่งที่ดีแล้ว

- การให้ความร่วมมือที่ดีของผู้บำบัด
- มีเอกสารคู่มือการบำบัดที่ใช้งานง่าย ละเอียดยเป็นขั้นเป็นตอนครบถ้วน เป็นแนวทางในการให้การบำบัดทำให้เกิดความมั่นใจขณะทำกิจกรรม
- ผู้บำบัดมีที่ปรึกษาที่มีความรู้ เชี่ยวชาญ ที่ให้คำชี้แนะแนวทางการบำบัด อย่างเป็นกันเองและอบอุ่น
- เป็นกิจกรรมที่สร้างคุณค่าทางจิตใจให้กับตัวผู้บำบัด

จะดีกว่านี้

- ถ้ามีโอกาสได้ฝึก/ทำกิจกรรมบำบัดเพิ่มขึ้นจะเกิดความชำนาญและประสิทธิภาพการบำบัดจะเพิ่มขึ้นส่งผลดีต่อผู้รับบริการ



The background is a light gray color decorated with various hand-drawn blue doodles. These include several overlapping circles and loops at the top, a wavy line at the bottom center, and several checkmarks at the bottom right. There are also some abstract scribbles and lines scattered throughout.

Thank you very much!

www.reallygreatsite.com