

เรื่องต้องรู้..ในการทำสติบำบัด ‘ให้ได้ผลดี’

บทความนี้เป็นการประมวลคำแนะนำและข้อคิดเห็นสำคัญหลายประการเกี่ยวกับการทำสติบำบัด ที่นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ผู้พัฒนาโปรแกรมสติบำบัด (Mindfulness Based Therapy and Counseling) ได้ให้ไว้ในกิจกรรม KM สติบำบัด ครั้งที่ 11 ที่โครงการศูนย์จัดการความรู้การดูแลพฤติกรรม และจิตสังคมในระบบสาธารณสุขได้จัดขึ้น เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน 2568 ซึ่งในวันดังกล่าวมีการนำเสนอ ประสบการณ์การทำสติบำบัดแบบรายบุคคลในวัยรุ่นคนหนึ่งที่มีอาการเครียดและซึมเศร้ารายหนึ่ง และการทำ สติบำบัดตามแผนการบำบัด 8 ครั้งของโปรแกรมสติบำบัด ทั้งนี้เพื่อให้ผู้อ่านทุกท่านซึ่งเป็นผู้บำบัด และผู้ให้คำปรึกษาตามแนวสติบำบัดตลอดจนผู้สนใจได้นำไปพัฒนาการทำสติบำบัดให้มีคุณภาพและ เกิดประโยชน์ต่อผู้รับบริการมากยิ่งขึ้น

เรื่องต้องรู้ 1..การทำสติบำบัดแบบรายบุคคล(Individual Therapy) และแบบกลุ่ม (Group Therapy)

การทำสติบำบัดทั้งในรูปแบบรายบุคคลและรูปแบบกลุ่มเป็นข้อกำหนดข้อหนึ่งที่ขมรมสติบำบัด กำหนดไว้สำหรับการขอรับรองเป็นผู้บำบัดและผู้ให้คำปรึกษาอิสระตามแนวสติบำบัด ซึ่งแต่ละรูปแบบ มีประโยชน์ต่อผู้อยู่ระหว่างฝึกทำสติบำบัดที่ต่างกัน

การทำสติบำบัดแบบรายบุคคล (Individual Therapy) มีความยืดหยุ่นสูงสามารถ ลงรายละเอียดของการทำบำบัดได้มาก **สัมพันธภาพ**ระหว่างผู้บำบัดกับผู้รับบริการเป็นลักษณะเพื่อการบำบัด (Professional Relationship) ไม่ใช่แบบส่วนตัว (Prosonal Relationship) **ระยะเวลาของการบำบัด** แต่ละครั้ง (Session) ควรอยู่ประมาณ 1 ชั่วโมง และไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงครึ่ง หากเกินเวลาผู้บำบัด ควรสรุปความถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้อย่างไร (ให้เป็นการบ้าน) และยังมีสิ่งใดบ้าง ที่ผู้รับบริการยังค้างคาใจคอยนำมาคุยกันในครั้งถัดไป ทั้งนี้ การใช้เวลานานเกินไปอาจทำให้สัมพันธภาพ การบำบัดเสียได้

การทำสติบำบัดแบบกลุ่ม (Group Therapy) ทำให้เห็นพลังของโครงสร้างการบำบัด และพลังของกระบวนการกลุ่มที่ช่วยในการบำบัด โดยผู้บำบัดจะทำหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวย (facilitator) การทำกลุ่มมากกว่า **กลไกการบำบัด**จะต่างจากการทำสติแบบรายบุคคลคือ เน้นบันได 3 ขั้นของ กระบวนการกลุ่ม ได้แก่ ถามประสบการณ์ แลกเปลี่ยนความเข้าใจ เชื่อมโยงสู่การนำไปใช้ทั้งการนั่งเอง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน **ระยะเวลา**ในการทำสติบำบัดแบบกลุ่มแต่ละครั้งอาจยาวได้ถึง 2 ชั่วโมง

เรื่องต้องรู้ 2..ข้อควรคำนึงถึงในการทำสติบำบัดตามแผนการบำบัดแต่ละครั้ง (Session)

Session ที่ 1 : จัดการกับความว้าวุ่นใจ

1) การเชื่อมโยงกิจกรรม "บุคคลในดวงใจ" สู่ความสำคัญของการทำสติบำบัด

ผู้บำบัดต้องทำให้ผู้รับบริการเห็นความเชื่อมโยงของการทำกิจกรรมบุคคลในดวงใจ กับความสำคัญของการฝึกสมาธิ ฝึกสติตามโปรแกรมสติบำบัดนั่นคือ การที่คนเรามีบุคคลในดวงใจ เราจะซึมซับคุณลักษณะที่ดี เช่น ความรัก ความเมตตา ความเสียสละ ความอดทน และการให้อภัย

มาไว้ในจิตใจของเรา แต่เนื่องจากจิตพื้นฐานของคนเราจะสะสมอารมณ์และความเครียด คุณลักษณะเหล่านี้จึงแสดงออกได้ยาก ดังนั้น ถ้าผู้รับบริการได้ฝึกสมาธิและฝึกสติตามโปรแกรมสติบำบัดจะช่วยให้ผู้รับบริการมีคุณสมบัติของจิตที่ดีขึ้น

2) แผนการบำบัดครั้งที่ 1 เน้นที่การฝึก "สมาธิ" เพื่อผ่อนคลายความเครียด เนื่องจากเมื่อคนเรามีความเครียดมาก อารมณ์จะว้าวุ่นและนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้มาก ดังนั้น หัวใจสำคัญของการฝึกสมาธิคือ การลดความว้าวุ่นในจิตใจ เพราะความว้าวุ่นจะถูกปลดปล่อยไประหว่างการนั่งสมาธิ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวลได้ดีขึ้น

Session ที่ 2 : ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

การเรียนรู้และฝึกเรื่องสติ จะทำให้ผู้รับบริการบำบัดสามารถนำสติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น ซึ่งการฝึกสติในกิจเป็นพื้นฐานที่สำคัญ โดยเฉพาะสติตามการใช้งานภายนอก และสติตามสภาวะภายในนั้นคือ เวลาเมื่อเรื่องที่ทำให้ว้าวุ่นใจให้ทำกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ต่อไปโดยรู้ลมหายใจเอะๆ จิตจะไม่ค่อยว้าวุ่น

Session ที่ 3 : รู้จักปล่อยวางอารมณ์

การฝึก "ซึกซ้อมทางใจ" (Mental Rehearsal) ช่วยให้ผู้รับบริการเชื่อมโยงการฝึกไปสู่การนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ ทั้งนี้โปรแกรมสติบำบัดในปัจจุบันเน้นให้มีการซึกซ้อมทางใจทุกครั้งหลังการฝึกจิต (ทำสมาธิ 10 นาที Body Scan 10 นาที จากนั้นจึงซึกซ้อมทางใจ) ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการนำไปใช้ในชีวิตจริงได้อย่างเข้มแข็งมากขึ้น

สิ่งที่ผู้บำบัดต้องให้ความสำคัญคือ การทบทวนการบ้านในการบำบัดครั้งถัดไปผู้บำบัดควรสอบถามผู้รับบริการว่า ทุกครั้งที่ทำการซึกซ้อมทางใจเขานึกถึงเรื่องอะไร ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยๆ การทำเช่นนี้จะทำให้ผู้รับบริการได้สำรวจตัวเองและเชื่อมโยงว่าสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้หรือไม่ ซึ่งผู้รับบริการจะค้นพบว่าการซึกซ้อมทางใจช่วยให้ตนเองนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ดีขึ้น

Session ที่ 4 : รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

ในผู้รับบริการที่มีความคิดลบต่อแทบทุกเหตุการณ์ที่ทบทวน การ "ติดป้ายความคิด" เป็นเครื่องมือที่สำคัญมาก เนื่องจากในทางจิตวิทยาถ้าเราคิดไปตามความคิด เราจะยึดติดกับความคิดนั้น แต่ถ้าเราติดป้ายความคิดและเห็นการเกิดดับของความคิด เราจะไม่ยึดติดและสามารถปล่อยวางได้

Session ที่ 5 : ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

สำหรับวัยรุ่น สัมพันธภาพที่สำคัญคือเพื่อนสนิท การได้มีสติปล่อยวางความคิดลบกับเพื่อน ทำให้รักษาสัมพันธภาพที่ดีและเห็นความสำคัญของการปรับปรุงตนเอง

Session ที่ 6 : ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

การใช้ภาษาฉัน (I-message) (การบอกความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริง) ในคนไทยไม่ควรใช้คำว่า "ฉันรู้สึกว้าวุ่น....." แต่ควรใช้คำที่สื่อถึงความรู้สึกโดยตรง เช่น "ฉันโกรธ" "ฉันกังวล" "ฉันเป็นห่วง"

Session ที่ 7 : ฝึกสติเมตตาและให้อภัย

แบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่

ส่วนแรก : ฝึกสติเมตตาต่อตนเอง เนื่องจากผู้รับบริการที่มีปัญหาสุขภาพจิต มักมีภาวะการตำหนิตนเอง (Self Blame) ซึ่งเป็นสิ่งรบกวนจิตใจโดยไม่รู้ตัว หากแต่แฝงอยู่ในจิตใจได้ลึกๆ การฝึกสติเมตตาตนเอง ซึ่งประกอบด้วยการทำ Body Scan การขอบคุณส่วนต่างๆ ของร่างกายตัวเอง และการให้อภัยตัวเอง การกระทำอย่างเป็นรูปธรรมแบบง่ายๆ เหล่านี้ล้วนเสริมให้ผู้รับบริการมีความรักต่อตัวเอง ซึ่งจะนำไปสู่การช่วยเยียวยาและคลายปมหรือความขัดแย้งที่ฝังอยู่ส่วนลึกในใจของผู้รับบริการ (ทำให้เลิกตำหนิตนเอง) ดังนั้นการทำสติบำบัดทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่มผู้บำบัดจึงต้องใช้เวลามากเป็นพิเศษในการพูดคุยเรื่องนี้ภายหลังพาผู้รับบริการฝึกสติเมตตาต่อตนเอง เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง

ส่วนที่สอง : ฝึกสติเมตตาและให้อภัยผู้อื่น คือผู้ที่กระทบกระทั่งกัน คนใกล้ชิด (ให้นึกเป็นภาพใบหน้าด้วยเพื่อให้ความรู้สึกชัดเจนมากขึ้น ความปรารถนาดีก็จะชัดขึ้น) แล้วค่อยขยายสู่สรรพชีวิต

การใช้คำที่ถูกต้องระหว่างการฝึกจะช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง และนำไปสู่การปฏิบัติที่มีคุณภาพ เน้นให้ใช้คำว่า “สติเมตตาและให้อภัย” ไม่ใช่คำว่า “แผ่เมตตา” เนื่องจาก “สติเมตตา” เน้น ‘สติใคร่ครวญ’ ดังบทพูดที่กล่าวว่า “ขอให้รู้ลมหายใจและใคร่ครวญว่า.... ” ซึ่งหมายถึงให้ผู้รับบริการรับรู้ลมหายใจและใคร่ครวญจิตใจตนเอง

เรื่องน่ารู้ 3 ..ความสำคัญของความสัมพันธ์เชิงบำบัดในการทำสติบำบัดรายบุคคล (Individual Therapy)

ข้อดีของการสติบำบัดรายบุคคล : สร้างสัมพันธภาพการบำบัด (therapeutic relationship) ที่ดี มีความยืดหยุ่นสามารถปรับรายละเอียดของการบำบัดให้เข้ากับภาวะการเรียนรู้ของผู้รับบริการได้ เช่น การฝึกซ้ำในแผนบำบัดเดิม

ข้อควรระวัง : การติดผู้บำบัด (Transference) เนื่องจากสัมพันธภาพที่ดีนี้อาจนำไปสู่การที่ผู้รับบริการติดผู้บำบัดได้ เช่น รู้สึกชื่นชม ผูกพันกับผู้บำบัดอย่างมาก เป็นต้น

สิ่งที่ผู้บำบัดต้องทำคือ เน้นย้ำให้ผู้รับบริการตระหนักว่าอาการที่ดีขึ้นเป็นผลจากการพัฒนาตนเองของผู้รับบริการ ผู้บำบัดเป็นเพียงผู้ช่วยให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้และปรับตัว แต่การนำไปใช้และปรับตัวได้นั้นเป็นสิ่งที่เกิดจากตัวผู้รับบริการเอง หรือกล่าวได้ว่าให้รักษาความสัมพันธ์ที่มีต่อกันแบบวิชาชีพ ไม่ใช่ความสัมพันธ์แบบส่วนตัว

เรื่องน่ารู้ 4 .. ความสำคัญของการคัดกรอง/ประเมินความเจ็บป่วยของผู้รับบริการใน Session ที่ 1

ในผู้ที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) ตามแนวสติบำบัด ซึ่งจะเน้นการทำสติบำบัดเพื่อดูแลเรื่องปัญหาการปรับตัวของผู้รับบริการที่ยังไม่ป่วยทางจิตเวช

สิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้คือ คະแนนจากการประเมินความเครียดและซึมเศร้าในการทำบำบัดครั้งที่ 1 ไม่ใช่การวินิจฉัยโรค แต่เป็นเพียงสิ่งที่ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาตระหนักว่า หากคะแนนการประเมิน

เริ่มเข้าข่ายว่าผู้รับบริการมีโอกาสเจ็บป่วยทางจิต ผู้ให้คำปรึกษาควรปรึกษาจิตแพทย์ร่วมด้วย โดยดำเนินการด้วยตนเองหรือให้ผู้รับบริการไปปรึกษาก็ได้ เพื่อให้แน่ใจว่าควรให้การดูแลรูปแบบใดจึงเหมาะสม ซึ่งการปรึกษาจิตแพทย์อาจนำไปสู่คำแนะนำ 3 แนวทาง คือ 1) สามารถทำการบำบัดอย่างเดียวได้ เนื่องจากไม่พบการเจ็บป่วยทางจิต 2) ให้ยาควบคู่กับทำบำบัด (โดยทำบำบัดภายใต้การดูแลของจิตแพทย์) หรือ 3) จำเป็นต้องให้ยาไปก่อนจนอาการสงบแล้วจึงเริ่มทำบำบัด สิ่งนี้ช่วยปกป้องทั้งสิทธิของผู้รับบริการและปกป้องความเป็นวิชาชีพของผู้ให้คำปรึกษา/ผู้บำบัดในแนวสติบำบัด

เรื่อนำรู้ 5.. การใช้แบบประเมินการทำสมาธิและสติที่เป็น Rating Scale ในใบการบ้าน

คะแนนการประเมินความสงบในการทำสมาธิ และการมีสติในชีวิตประจำวันด้วยตนเองของผู้รับบริการบำบัด เช่น ระดับ 1-10 เป็นการประเมินเปรียบเทียบกับประสบการณ์ของตัวผู้รับบริการเองเท่านั้น ค่าคะแนนเหล่านี้ไม่สามารถนำไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นได้ (เช่น คะแนน 10 ของคนหนึ่ง ไม่เท่ากับคะแนน 10 ของอีกคนหนึ่ง)

เรื่อนำรู้ 6.. แรงจูงใจของผู้รับบริการและการบริหารจัดการเคส

ผู้รับบริการที่มีความทุ่มเท ตั้งใจเปลี่ยนแปลงตัวเองสูง มีศรัทธาในวิธีการ และมีสัมพันธภาพที่ดีในระหว่างทำสติบำบัด มักจะแสดงผลลัพธ์ที่เป็นบวกและรวดเร็ว ซึ่งแสดงให้เห็นถึงพลังของการบำบัด

อย่างไรก็ตาม ผู้รับบริการบางรายอาจมี Learning Curve ที่ช้ากว่า ผู้บำบัดควรให้เวลาในการเรียนรู้และปรับตัว หากผู้รับบริการขาดแรงจูงใจ เช่น ไม่มาตามนัด ไม่ทำการบ้าน ติดต่อกันสัก 2-3 Session ควรมีการพูดคุย ทบทวนและตกลงกันใหม่ เพื่อพิจารณาว่าควรแสวงหารูปแบบความช่วยเหลือรูปแบบอื่นหรือไม่ หรือหากยังต้องการสติบำบัดต่อ ก็ต้องมีข้อตกลงเรื่องความสม่ำเสมอและความร่วมมือในการบำบัด

เรื่อนำรู้ 7.. ความสำคัญของการเข้ากลุ่มนิเทศบำบัด (Group Supervision) ของผู้ทำสติบำบัด

เนื่องจากผู้ฝึกทำบำบัด/ให้คำปรึกษาอาจไม่ได้รับการนิเทศตามแผนการทำสติบำบัดทั้ง 8 ครั้ง ดังนั้น การเข้าร่วมกลุ่มนิเทศบำบัด (Group Supervision) เป็นสิ่งจำเป็น จะช่วยให้ผู้ฝึกเข้าใจกระบวนการบำบัดของแผนการบำบัดทั้ง 8 ครั้งได้ครบถ้วน เนื่องจากเพื่อนร่วมกลุ่มอาจนำเสนอเคสใน Session ที่แตกต่างจากที่ตัวผู้ฝึกได้รับการนิเทศ ซึ่งทำให้ได้การเรียนรู้ที่ครอบคลุมตามแผนการบำบัดทุกแผน

ผู้ประมวลและร้อยเรียง : ภัคนพิน กิตติรักษนนท์

แหล่งข้อมูล : กิจกรรม KM สติบำบัด BPSC ระยะ 4 ครั้งที่ 11 วันที่ 18 มิถุนายน 2568

ผู้นำเสนอ คุณดุริณี สุขโชคสุวรรณ

กรณีศึกษา “Transform Stress into the power of Self-Love and Forgiveness”

ผู้จัดกิจกรรม : โครงการศูนย์การจัดการความรู้การดูแลพฤติกรรมและจิตสังคมในระบบสาธารณสุข ระยะ 4