



The Power of Now,  
The Power of  
Healthy Living

# พลังแห่งจิตปัจจุบัน สู่วิถีการมีสุขภาพดี



กลุ่มสติบำบัด บุคลากรทางการแพทย์  
ผู้มีความเสี่ยง NCDs

พว.ดร.อรนรินทร์ ขจรวงศ์วัฒนา โรงพยาบาลพุทธโสธร

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์ สุภาพร ประดับสมุทร /อาจารย์ ภาวิณี วิไลพันธ์



## ประวัติสมาชิกในกลุ่ม



01

คุณ A 54 ปี ศัลยกรรม

ยาที่ได้รับ simvastatin (20 mg) 1x1

วินิจฉัย Hyperlipidemia

ระยะเวลาที่ป่วย..3 ปี.. BMI 27.05

02

คุณ B 57 ปี กุมารเวชกรรม

ยาที่ได้รับ metformin 1x1

วินิจฉัย DM

ระยะเวลาที่ป่วย.. 4 ปี.. BMI 30

03

คุณ C 60 ปี อายุรกรรม

ยาที่ได้รับ simvastatin (20 mg) 1x1

วินิจฉัย HT, Herniated Disc

ระยะเวลาที่ป่วย..5 ปี.. BMI 26.9

04

คุณ D 37 ปี ประกันสังคม

ยาที่ได้รับ ไม่มี

วินิจฉัย กลุ่มเสี่ยง น้ำหนักเกิน

(หลังคลอด 3 ปี)

ระยะเวลาที่ป่วย..3 ปี.. BMI 27.5

## ประวัติสมาชิกในกลุ่ม

05

คุณ E 57 ปี คัดกรองโรค

ยาที่ได้รับ ไม่มี( เคยใช้ยา ปัจจุบันงดแล้ว)

วินิจฉัย Hyperlipidemia

ระยะเวลาที่ป่วย..5 ปี.. BMI 26



. กลุ่มบุคลากร ที่ป่วยและเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนใน กลุ่มโรคNCDs  
เข้าโครงการ ปรับพฤติกรรมสุขภาพ ของโรงพยาบาล  
และมีความสนใจ ในการใช้สติบำบัด มาช่วยให้การจัดการ Life style ของ  
ตนเอง ให้ประสบความสำเร็จ  
มีจุด ร่วมในกลุ่มคือ ยังขาดวินัยในการดูแลตนเองเพื่อให้สุขภาพดี

# การวางแผนกลุ่มสติบำบัด

## เริ่มไปพบ

สร้างความเข้าใจรูปแบบกิจกรรม  
โดยเน้นความสมัครใจ



### ทบทวนตนเอง

การฝึกสมาธิ / สติ  
ประจำวัน



### ทบทวน

ความรู้ คู่มือสติบำบัดและ  
ด้านพฤติกรรมสุขภาพ

## จบอุปสรรคด้วยการปรึกษา

เพื่อให้ได้มาซึ่ง เคส ที่เพียงพอในการทำ  
กิจกรรมแบบกลุ่ม  
จึงยืดหยุ่นและเปิดใจให้กว้าง



### เตรียมใจให้พร้อม

## ครั้งที่ 1 การจัดการกับความว้าวุ่นใจ : ปฐมนิเทศและกิจกรรม

## เน้นสิ่งที่สมาชิกจะได้รับ

เป็นช่วงสำคัญ เน้น ว่าการทำสติบำบัดจะช่วยให้เราได้พัฒนาความมั่นคงภายในตนเองนำไปสู่การทำงาน การใช้ชีวิตที่มีความสุข และปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยมิตรไมตรี.

## ทำความเข้าใจการเข้าถึงให้ชัดเจน

สัปดาห์ละ ครั้ง ทุกวันศุกร์ 8 ครั้ง สมาชิกกลุ่ม  
เลือกเวลา 15.00-16.30 น  
หากมีใครป่วยจะรอกันทั้งกลุ่ม

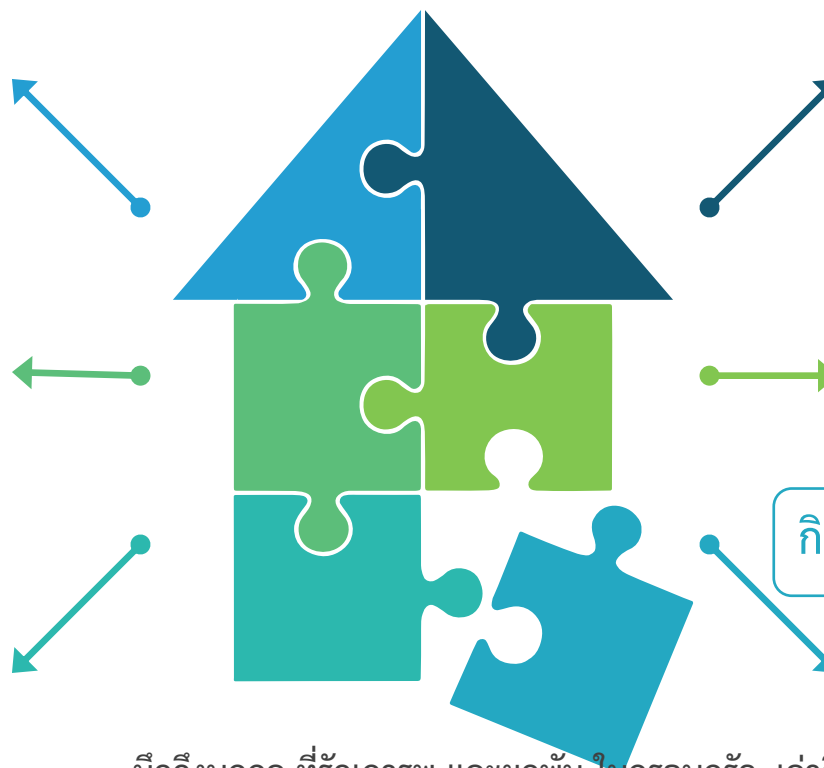
## ตกลงการบ้าน

[illegible]

| หน้า 1 |               | หน้า 2 |               | หน้า 3 |               | หน้า 4 |               |
|--------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|
| ใบที่  | เลข           | หน้า   | เลข           | ใบที่  | เลข           | หน้า   | เลข           |
| 1      | 1,234,567,890 | 1      | 1,234,567,890 | 1      | 1,234,567,890 | 1      | 1,234,567,890 |
| 2      | 1,234,567,890 | 2      | 1,234,567,890 | 2      | 1,234,567,890 | 2      | 1,234,567,890 |
| 3      | 1,234,567,890 | 3      | 1,234,567,890 | 3      | 1,234,567,890 | 3      | 1,234,567,890 |
| 4      | 1,234,567,890 | 4      | 1,234,567,890 | 4      | 1,234,567,890 | 4      | 1,234,567,890 |
| 5      | 1,234,567,890 | 5      | 1,234,567,890 | 5      | 1,234,567,890 | 5      | 1,234,567,890 |
| 6      | 1,234,567,890 | 6      | 1,234,567,890 | 6      | 1,234,567,890 | 6      | 1,234,567,890 |
| 7      | 1,234,567,890 | 7      | 1,234,567,890 | 7      | 1,234,567,890 | 7      | 1,234,567,890 |
| 8      | 1,234,567,890 | 8      | 1,234,567,890 | 8      | 1,234,567,890 | 8      | 1,234,567,890 |
| 9      | 1,234,567,890 | 9      | 1,234,567,890 | 9      | 1,234,567,890 | 9      | 1,234,567,890 |
| 10     | 1,234,567,890 | 10     | 1,234,567,890 | 10     | 1,234,567,890 | 10     | 1,234,567,890 |
| 11     | 1,234,567,890 | 11     | 1,234,567,890 | 11     | 1,234,567,890 | 11     | 1,234,567,890 |
| 12     | 1,234,567,890 | 12     | 1,234,567,890 | 12     | 1,234,567,890 | 12     | 1,234,567,890 |
| 13     | 1,234,567,890 | 13     | 1,234,567,890 | 13     | 1,234,567,890 | 13     | 1,234,567,890 |
| 14     | 1,234,567,890 | 14     | 1,234,567,890 | 14     | 1,234,567,890 | 14     | 1,234,567,890 |
| 15     | 1,234,567,890 | 15     | 1,234,567,890 | 15     | 1,234,567,890 | 15     | 1,234,567,890 |
| 16     | 1,234,567,890 | 16     | 1,234,567,890 | 16     | 1,234,567,890 | 16     | 1,234,567,890 |
| 17     | 1,234,567,890 | 17     | 1,234,567,890 | 17     | 1,234,567,890 | 17     | 1,234,567,890 |
| 18     | 1,234,567,890 | 18     | 1,234,567,890 | 18     | 1,234,567,890 | 18     | 1,234,567,890 |
| 19     | 1,234,567,890 | 19     | 1,234,567,890 | 19     | 1,234,567,890 | 19     | 1,234,567,890 |
| 20     | 1,234,567,890 | 20     | 1,234,567,890 | 20     | 1,234,567,890 | 20     | 1,234,567,890 |

การประเมินผลของโครงการฯ อาจมีวิธีการวัดการตอบรับ แบ่งเป็น ๓ด้าน คือ ความพึงพอใจ ผลการปฏิบัติงาน และการมีส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่ โดยผู้ประเมินทั้ง ๓ด้านนี้จะมีผลต่อการประเมินผลของโครงการฯ

| วิธีการประเมิน | ผล |
|----------------|----|
|                |    |



ST20 สูงกว่าปกติเล็กน้อย ถึงปานกลาง

ประเมินความเครียด สมาชิก มีค่าคะแนน 18 ,  
20, 24,19 และ 24 ตามลำดับ

## 9Q. Mind (7-12) ระดับน้อย

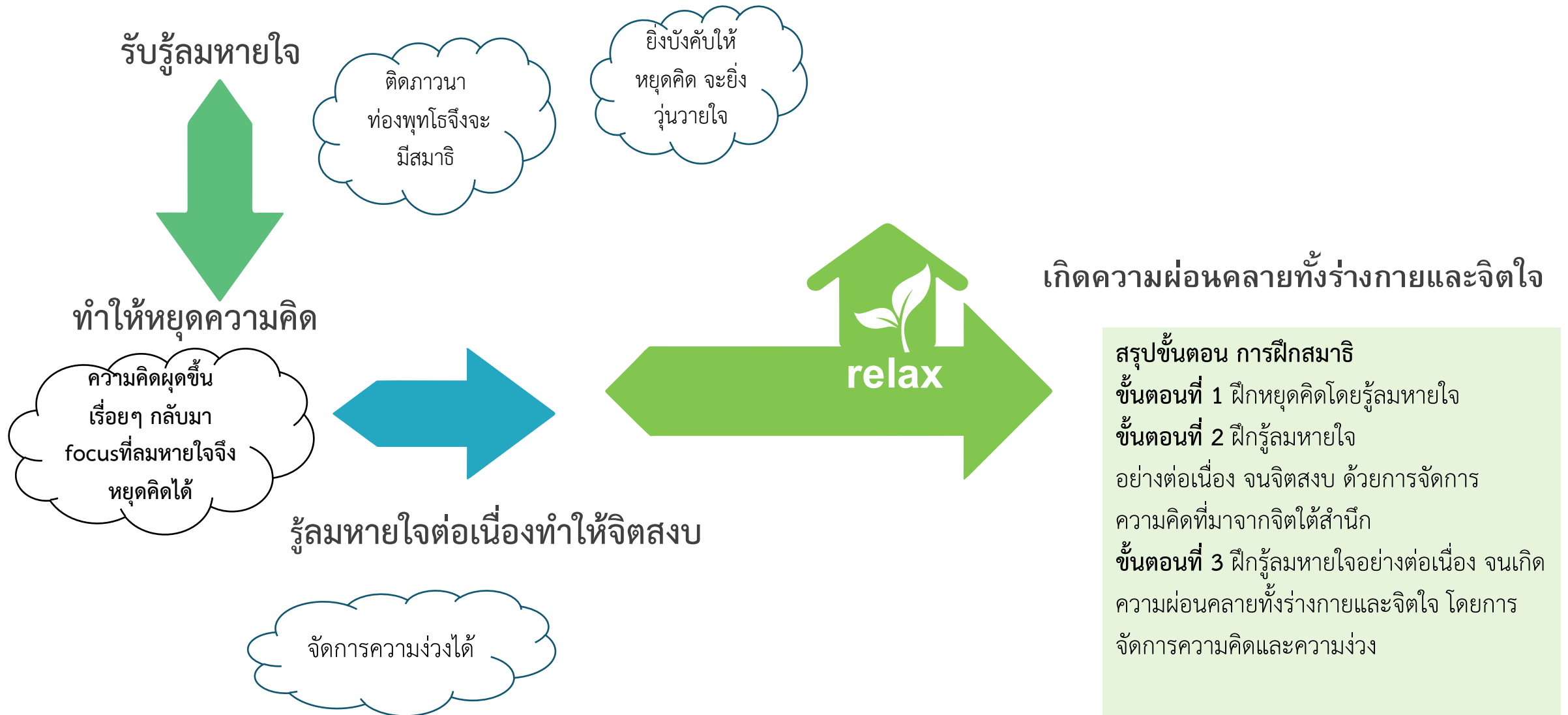
. ประเมินชิมเศร้า 7 , 7, 9 11 และ 12 ตามลำดับ

## กิจกรรม 1.1 บุคคลใน ดวงใจ

คุณลักษณะร่วมกันที่ยึดเป็น  
แบบอย่างใน ด้านขยัน อดทน มี  
ความสามารถ ดูแลครอบครัวได้ดี  
เสียสละ

นึกถึงบุคคล ที่รักเคารพ และผูกพัน ในครอบครัว. เล่าถึง เรื่องราว และสรุปคุณลักษณะที่เป็นคุณงามความดี ส่วนใหญ่ มีพ่อ แม่เป็น บุคคลในดวงใจ ซึ่งเราจะเป็นเหมือนท่านได้ เบื้องต้นต้องแข็งแรง ทำอย่างไรที่จะสุขภาพดีพร้อม คงความดีงามนั้นไว้ที่ตัวเราบ้าง

# กระบวนการของสมาธิกับการฝึกของสมาชิกกลุ่ม





## ปัญหาการบำบัด ครั้งที่ 1

การคุมเวลา เมื่อสมาชิก  
แชร์ประสบการณ์



ความเห็นจาก Supervisor  
10 พค. 68

การแชร์เรื่องบุคคลในดวงใจ ผู้บำบัด  
ต้องควบคุมเวลาในการแลกเปลี่ยน  
ประสบการณ์ เพราะมีเวลาเพียง 10 นาที

คำถามที่ควรใช้ 1. คุณลักษณะที่มีร่วมกัน ของ  
บุคคลในดวงใจ ของสมาชิกกลุ่มคืออะไรบ้าง 2  
ลักษณะที่ต้งามนี้ มีอยู่ในตัวเราหรือไม่ ได้มา  
อย่างไร และ 3 เมื่อทุกคนยืนยันว่าเรามี  
คุณลักษณะเหล่านั้นในตัวเรา ผู้บำบัด ต้อง  
เชื่อมโยง เรามีวิธีที่จะทำให้คุณลักษณะนี้อยู่กับ  
เรา และเปล่งประกาย ให้คนอื่นเห็นด้วยการ  
ฝึกสมาธิและสติ เป็นประจำ





# ครั้งที่ 2 ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

## ทบทวนการฝึกสมาธิ 10 นาที

### ทบทวนการบ้าน

เน้นย้ำความสำคัญ การฝึก  
สมาธิกลุ่ม สามารถทำได้ เข้าและก่อนนอน  
แต่ทำไม่สม่ำเสมอ ช่วงเช้ารีบมาทำงาน  
แลกเปลี่ยน ความคิดเห็นบางคนบอกว่า ทำ  
ก่อนนอน ช่วยให้หลับได้ดีขึ้น

## ฝึกสติขั้นพื้นฐาน

ฝึกสติขั้นพื้นฐาน ให้ สัมผัส/ชิมขนม  
ซ็อกโกแลตเฟอเรโร รอคเชอร์ ไม่เคย  
คิดถึงการมีสติในการกิน /กินเร็ว / ปกติ  
กินทั้งก้อน ไม่ได้พิจารณาก่อน หลัง  
พิจารณา รู้ว่าต้องค่อยๆกิน ทำให้รู้รส ว่า  
มีทั้งซ็อกโกแลต ถั่ว อัลมอนด์

ก้อนใหญ่ไป  
“หวานมาก” เรากิน  
เยอะได้ไง

แนะนำ การใช้  
ระฆังสติ

## ฝึกสติการใช้งานภายนอก

ให้ยืนอย่างมีสติบนขาข้างเดียว สลับซ้ายขวา  
การเดิน อย่างมีสติ ทำให้เกิดประสบการณ์การ  
ยืน/เดิน ที่ต้องใส่ใจ รู้ลมหายใจเล็กน้อย รู้  
สัมผัสที่เท้าจะเห็นว่าการยืนอย่างมีสติจะรู้  
สัมผัสที่เท้ามากขึ้น

รู้ลมหายใจจะทำให้ยืน/  
เดินได้มั่นคงมากกว่า

## ฝึกสติการใช้งานภายใน

ทำท่าออกกำลังกายที่ไม่ชอบ (สควอช) ให้ทำ  
ครั้งที่ 1 ปกติ ไม่ชอบ เมื่อย ขอบไม่ทำแล้ว  
ครั้งที่ 2 ให้รู้ลมหายใจให้มากขึ้น และทำท่าสควอช  
อย่างมีสติเปรียบเทียบ กับครั้งแรก กลับมารู้ลม  
หายใจ ทำให้รู้ว่าไม่ได้เห็น้อย่างที่คิด การมีสติ  
ทำให้ไม่ออกแวกในสิ่งที่ปฏิบัติอยู่

ฟังบทสนทนา ละครณากร้ายๆ เสียงเกรี้ยวกราด  
ไม่มีสติจะคิดลบตาม อารมณ์จะแรงตาม

ไม่ได้เห็น้อย่างที่คิด!!  
มีสติทำให้ไม่ออกแวก

## Knowledge Sharing

ประเด็นที่สมาชิกในช่วงทบทวนการบ้าน มี 1 คน กล่าวว่า ยังติดการใช้การภาวนา พุทโธ เพื่อให้เกิดสมาธิ ผู้บำบัดเชื่อมโยง ว่าการใช้สติบำบัดจะ เน้นที่การสังเกตลมหายใจซึ่งเป็นเครื่องมือที่ง่ายและสามารถใช้ได้ทุกที่ทุกเวลา ซึ่งการยืดหยุ่นในการตอบนี้ทำให้ กระบวนการกลุ่มดำเนินต่อไปได้ราบรื่น

กระบวนการบำบัด ดำเนินตามขั้นตอนบทพูด 2.1, 2.2

เอกสารบทพูดเรื่องฝึกสติ ทำใบกิจกรรมที่ 2 ซึ่งกลุ่มมี สัมพันธภาพกันแล้วตั้งแต่ครั้งที่ 1 จึงแลกเปลี่ยนกันได้ดี มี เป้าหมายเดียวกันคือ อยากมีสุขภาพดี และมีสติในการใช้ชีวิต

## การเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 2

\_การทำสติบำบัดแบบกลุ่ม ช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มมีแนวคิดที่มีแนวโน้มไปในทางบวก มีพลังในการทำกิจกรรม เห็นจุดอ่อนของตนเอง



## ปัญหาการบำบัด ครั้งที่ 2

ผู้บำบัดรู้สึกว่ายังกตังฝึกตนเองให้มากขึ้น ควบคุมสติในการดำเนินการกลุ่ม เพราะยังกังวลกับการอ่านตามคู่มือ

และ ยังต้องเพิ่มความรู้ในการวางแผน ด้าน LM เพื่อ มุ่งสู่ 6 เสาหลัก สุขภาพดี ได้แก่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ, ควบคุมน้ำหนัก, หลีกเลี่ยงสารอันตราย, จัดการความเครียด, นอนหลับอย่างคุณภาพ และมีสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง



## ความเห็นจาก Supervisor

17 พค. 68

1 สมาชิกเป็นพยาบาล ซึ่งมีความรู้ในเรื่องสุขภาพ อยู่แล้ว ผู้บำบัดต้องมีความรู้จริง และทบทวนเอกสารและเรื่องที่เกี่ยวข้องให้พร้อมในการตอบคำถาม และควร วิเคราะห์สมาชิกกลุ่มแต่ละคน เพื่อดูความสำเร็จของเป้าหมายที่ตั้งไว้ใน การวางแผนของ LM

สมาชิกกลุ่มมีโรค NCDs ไม่ควรใช้ขมิ้นมหวาน (ซ็อคโกแลต) เพราะมีผลต่อปัญหาสุขภาพให้ใช้ผลไม้หรือน้ำเปล่าแทน



กรณีสมาชิกกลุ่มที่ติดการภาวนา ควรให้ข้อมูลกับสมาชิกว่า การภาวนา เช่น ท่องว่าพุทโธเพื่อให้จิตสงบ กลับจะส่งผลทำให้สมองทำงานมากขึ้น และไม่ได้ผ่อนคลาย การฝึกสติบำบัดให้ใช้การสังเกตลมหายใจ ไม่ต้องใช้ข้อความใดๆ ส่วนคนที่ชินกับการท่องมาก่อน อนุโลมให้ใช้ในช่วงที่ฝึกใหม่ๆ เมื่อจิตสงบให้ทิ้งคำที่ท่องไป



# ครั้งที่ 3 รู้จักปล่อยวางอารมณ์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีสติรู้  
ความรู้สึกบนร่างกายและปล่อย  
วางได้ และสมาชิกกลุ่มสามารถ  
มีสติ รู้ อารมณ์ / ความรู้สึก ทาง  
ใจที่แสดงออกเป็นความรู้สึกทาง  
กายและปล่อยวางได้

## ทบทวนการบ้าน

สมาชิกกลุ่มสามารถฝึกสมาธิและสติได้  
ดีขึ้น บางคน ให้ลูก มาร่วมฝึกด้วยตอน  
ก่อนนอน มีผู้ที่ทำสมาธิได้ดีความสงบ  
ระดับ 8-9 เล่าให้กลุ่มฟังว่า จะเตรียม  
ความคิดไว้เลยว่าต้องทำสมาธิก่อน  
นอนและตอนเช้าทุกวันก่อนมาทำงาน

## เริ่มกระบวนการ

กล่าวต้อนรับและเริ่มต้นทำ  
สมาธิ 10 นาที (ใช้บทพูด  
สำหรับผู้บำบัด 3.1) ทบทวน  
การฝึกสมาธิ ยืน เดิน ฟัง

ฟัง สติในการกิน  
สตีก่อนกิน  
สติระหว่างกิน  
สติหยุดกิน

## ฝึกสังเกตความรู้สึกที่รุนแรง

ให้ออกกำลังกายอยู่กับที่ ลุกนั่ง จน  
มีความเหนื่อย แล้วให้แลกเปลี่ยน  
กันว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง ระหว่างฉับ  
เหนื่อย กับฉับเห็นความเหนื่อย  
แบบไหนเป็นทุกข์กว่ากัน

ฝึกดูความรู้สึกบนร่างกาย (body scan) และฝึกซ้อมการเปลี่ยนแปลงและ  
ปล่อยวาง จากนั้นให้แลกเปลี่ยนกัน (มีเจ็บคอ ปวดตึงไหล่) หลังจากนั้น ฝึกซ้อม  
เชื่อมโยงกับการปล่อยวางความรู้สึกในชีวิตจริง ให้ทำกิจกรรม การรู้จักปล่อยวาง  
อารมณ์ นึกเรื่องที่ยุ่งยากใจ สำนวณความรู้สึกทั่วร่างกายแล้วแลกเปลี่ยนในกลุ่ม

ฝึกสติให้พัฒนา  
ความสามารถในการ  
ปล่อยวาง  
(เกิดปัญญา).

นัดหมายและให้การบ้าน เน้น  
เป้าหมายร่วมกันคือการออก  
กำลังกาย รับประทานอาหาร และฝึก  
สมาธิและสติ





## Knowledge Sharing

เพื่อนสมาชิกกลุ่มให้ข้อคิด เช่น กรณีการจัดกลุ่มเป็นธรรมดาที่จะมีคนมาไม่พร้อมกันบ้าง ผู้บําบัดอาจไปติดตามแยกต่างหากได้ เพื่อให้ตามเพื่อนทัน

**Group Process** สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนกัน ครบทุกคน ในแต่ละขั้นตอน ผู้บําบัดสามารถควบคุมเวลาได้  
**กระบวนการบําบัด**

เครื่องมือการบําบัดครั้งที่ 3 มีประเด็นสำคัญคือ ผู้รับการบําบัด สังเกตการเปลี่ยนแปลงของความคิด/ความรู้สึก > เข้าใจสภาพที่ทนอยู่ได้ยาก > ไม่ยึดติดกับความรู้สึกนั้น > ปล่อยวาง

## การเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 3

เมื่อมีสติในการสังเกตจะเห็นการเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปโดยไม่ต้องยึดติดกับความรู้สึกนั้น  
คือการปล่อยวาง



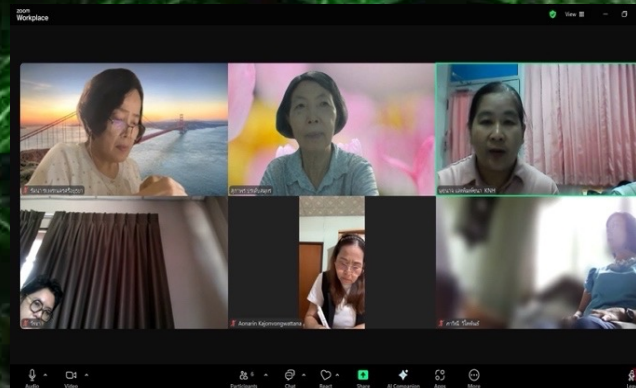
### ปัญหาการบำบัด ครั้งที่3

ในบทนี้ มีเนื้อหาค่อนข้างมาก และมีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการบำบัด ทำให้ รู้สึก ประหม่า กลัวทันเวลา บางจุดไม่ได้ให้แลกเปลี่ยนต้องใช้สติ ในการดำเนินการ และ ค่อยๆ ทำไปตาม สเต็ปตาม คู่มือ ลืมเน้น ตัวชี้วัดด้านสุขภาพ



### ความเห็นจาก Supervisor 31 พค 68

1. การจัดกลุ่มบำบัดเน้นที่การแลกเปลี่ยนทุกๆ ช่วงที่ดำเนินการ เช่น ช่วงทบทวนการบ้าน ,หลังการฝึกในกิจกรรมต่างๆ
2. กรณีเพื่อนในกลุ่มจะชวนเพื่อนคนอื่นมาเข้ากลุ่มเพิ่ม ให้ดูว่าดำเนินงานไปกี่ครั้งแล้ว หากมากเกินไปจะตามเพื่อนไม่ทัน อาจต้องใช้เป็นทำเป็นรายบุคคลแทน
3. อย่าลืมให้กำลังใจ คนมี ทำได้ไม่ดี และ เสริมพลังให้กับคนที่ ทำดีแล้วให้พัฒนาเพิ่ม เรื่องตัวชี้วัด สามารถการออกแบบง่ายๆ ให้ใช้ได้จริง เห็นการเปลี่ยนแปลง





# ครั้งที่ 4 รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

เพื่อให้รู้ทันความคิดที่เกิดขึ้น แยก  
ความคิดกับความจริงได้ และ  
เพื่อให้สังเกตความคิดลบบที่เกิดขึ้น  
และปล่อยวางได้

เริ่มกระบวนการ ทบทวนการนั่งสมาธิ 10 นาที  
และ body scan 10 นาที ฝึกดูความรู้สึกทั่ว  
ร่างกาย จากนั้นทบทวนการบ้าน ของแต่ละคน  
แลกเปลี่ยน ความคิดเห็น (5 คน)

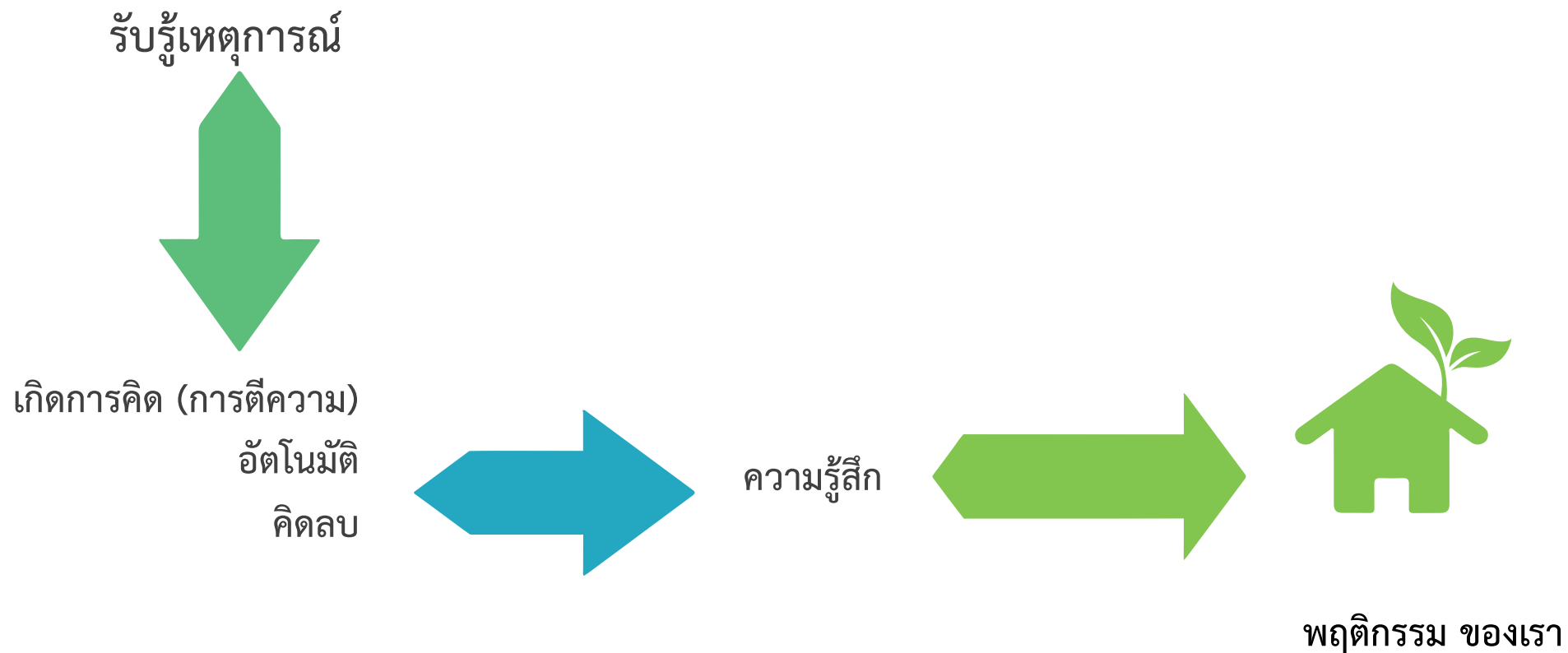
## ประเด็นที่ทบทวน

เรื่องการทำสมาธิประจำวัน ประเด็นข้อตกลงกัน ด้านสุขภาพ ได้แก่ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การนอน การฝึกสมาธิและสติ ประจำวัน ทำ IF 16:8 (3 คน) เลิกน้ำผลไม้ปั่น/น้ำอัดลม (1 คน) ลดข้าวแป้ง ของหวาน กินตามจำนวนคาร์บ (1 คน) ออกกำลังกาย โดยการเดิน ทุกวัน 5 คน เดินลู่วิ่ง 1 คน การนอน ทำ ได้ เฉลี่ย 6 ชม หลับสนิท 4 คน หลับไม่สนิท 1 คน กังวลเรื่องการนำเสนอประเมินหน่วยงาน ส่วนการฝึกสมาธิ ทำได้ เข้าและก่อนนอน (สบบ 7-8)

จากนั้นให้มีการค้นหาความคิดลบบที่มักคิดบ่อยๆ ตามใบ  
งาน 4.1 จับคู่แลกเปลี่ยน พบว่า มีข้อที่ตรงกันได้แก่ **หวั่น**  
**ใจว่าจะไม่เป็นไปตามคาดหวัง / บางสิ่งบางอย่างไม่เปลี่ยน**  
**เสียที และ ฉันทแบภาระไว้มาก โดยพิจารณาพบว่าเป็น**  
**ความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิด เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ**

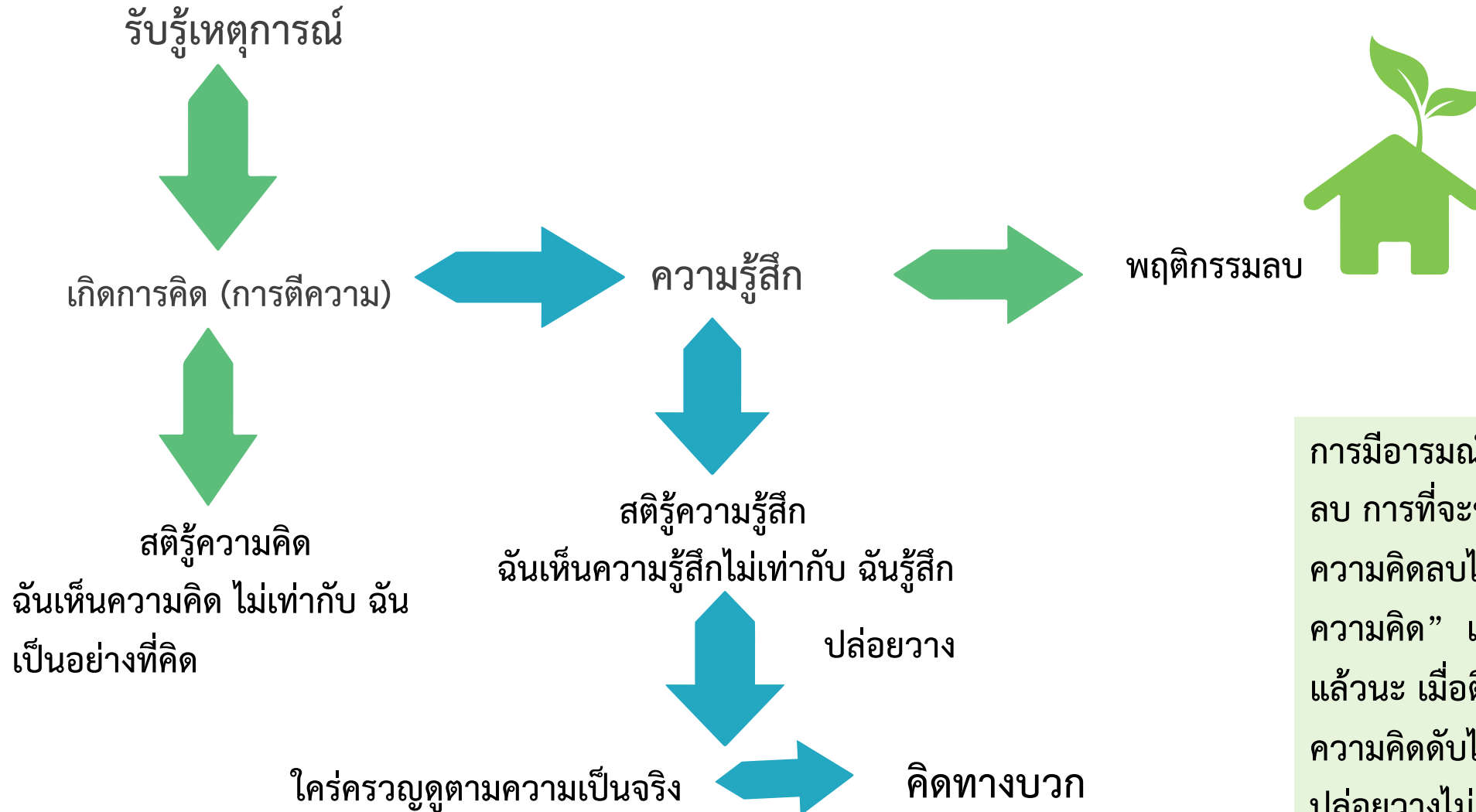
ต่อไปให้คิดถึงกิจกรรมประจำวันตามใบทบทวน  
ชีวิตประจำวัน ชี้ให้เห็น เหตุการณ์ที่กระตุ้น  
ความคิดลบบ พบเหตุการณ์ เช่น **มีการกล่าวโทษ**  
**กันกรณีความผิดพลาด ในการทำงาน ทบทวน**  
**ความคิด ลบบและปล่อยวาง ชี้ให้เห็นว่า**  
**ความคิดมีผลโดยตรงต่ออารมณ์และพฤติกรรม**  
**ของเรา ซึ่งกระแสดความคิดจะเกิดและดับไป**  
**อย่างรวดเร็ว จนบางครั้งเราก็ไม่ได้คิดว่าเป็น**  
**ความคิดลบบ เราจะคิดว่ามันเป็นความจริงของ**  
**ตัวเรา ทั้งๆที่ มันเป็นเพียงความคิดลบบที่เกิด**  
**เวลาเราเครียด วิตกกังวล เท่านั้น**

# ความคิดมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมของเรา





# สติกับการคิดบวก



การมีอารมณ์ลบ ทำให้เกิดพฤติกรรมลบ การที่จะช่วยให้ ถอยออกมาจากความคิดลบได้ คือ ใช้เทคนิค “ติดป้ายความคิด” เช่น ว้าวุ่นแล้วนะ ชุ่นเคืองแล้วนะ เมื่อติดป้าย จะเห็นว่ากระแสความคิดดับไปอย่างรวดเร็ว จิตก็จะปล่อยวางไม่เป็นอารมณ์รุนแรง



#### การเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 4

ผลที่ได้รับในครั้งนี้ จะเห็นว่าการเปลี่ยนแปลง เรื่อง ความมุ่งมั่นตั้งใจทำตามเป้าหมาย ทั้ง คุณอาหาร ออกกำลังกาย พยายามนอนพักผ่อนให้ได้ 6-8 ชม และเน้นการจัดการอารมณ์ด้วยการฝึกสมาธิและสติ

#### Knowledge Sharing

มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันมากขึ้น การเคารพรับฟัง  
กติกการการรับฟังผู้อื่น เป็นสิ่งดี จะได้แนวคิดดีๆ เช่น แשר  
ความรู้การ ทำ IF /เทคนิคการคิดบวก  
Group Process สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนกัน ครบทุกคน ใน  
แต่ละขั้นตอน ผู้บ้บัตสามารถควบคุมเวลาได้

กระบวนการบ้บัต มีสาระสำคัญที่ให้ผู้สมาชิกรับรู้ว่าความคิด  
ลบมักเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ แต่คนเราจะคิดว่าตนเองหรือสิ่ง  
ต่างๆเป็นอย่างนั้นจริงๆ การมีสติแยกแยะระหว่างความคิด  
กับความจริงได้ และเมื่อสังเกตความคิดลบ จะเห็นการ  
เกิดขึ้นและดับไปของความคิดด้วยการติดป้ายความคิด ฝึก  
เป็นประจำจะปล่อยวางความคิดได้



# ครั้งที่ 5 การทบทวนสัมพันธภาพใหม่

เน้นความเข้าใจตรงกันใน  
วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจ  
ความคิดที่มีต่อสัมพันธภาพ  
และสามารถปล่อยวาง  
ความคิดและมอง  
สัมพันธภาพในแง่มุมใหม่

เริ่มกระบวนการ

ทบทวน สมาธิ สติบนร่างกาย body scan / ทำสติ  
กับความคิด คิดเหตุการณ์ทั่วไป 5 นาที คิดเหตุการณ์  
ที่ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิด 5 นาที ทบทวนการบ้าน  
และข้อตกลง ด้านสุขภาพ สามารถควบคุมอาหารได้  
4 คน 1 คน ออกงานบ่อย แต่เรื่องอื่นๆ ทำได้ ออก  
กำลังกายด้วยการเดิน การนอนหลับ ปกติ

กิจกรรมทบทวนสัมพันธภาพใหม่ ให้  
ใคร่ครวญคิดถึงสิ่งดีๆที่เขาเคยทำให้เราที่  
เราอาจจะมองข้ามไป สัก 5 นาที ระหว่าง  
ที่ คิดใคร่ครวญให้รู้ลมหายใจไปด้วย แล้ว  
แลกเปลี่ยน สิ่งดีๆที่เรามองข้าม

สำรวจความคิดลบทำให้มีปัญหา  
สัมพันธภาพกับคนใกล้ชิด

ความเข้าใจผิด ระหว่างผู้ร่วมงาน เวลา  
ทำงานเร่งรีบ ไม่ได้กลับมาพูดคุยกัน ทำให้ไม่  
รู้ว่า โกรธ อะไร เรื่อง การมุงงาน และเมื่อ  
สอนงานไปแล้วไม่ทำ ทำให้รู้สึกเสียใจ โกรธ /  
มีปัญหาเกี่ยวกับญาติที่มาเยี่ยมเงิน ทำให้เกิด  
หงุดหงิดใส่ และพูดจาไม่ดี เชื่อมโยงเรื่อง  
ความคิดกับความรู้สึกกับคนใกล้ชิด

ทบทวนสติกับความคิด

ให้ระลึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจ ที่มีกับ  
คนใกล้ชิด เพื่อให้เราเรียนรู้ที่จะปล่อย  
วาง กับคนใกล้ชิดซึ่งปล่อยวางได้ยาก  
เพราะผูกพันมาก ซึ่งที่มาของความคิ  
ดลบ มาจากสิ่งที่เขาทำแล้วเราไม่พอใจ  
หรือสิ่งดีๆที่เราทำ ไม่ได้รับการ  
ตอบสนองอย่างที่คาดหวัง



# มิตินิทัศน์และการแลกเปลี่ยนที่ไม่เหมือนเดิมรวมทั้งการเป็นทีมเดียวกันของสมาชิกกลุ่ม

กระบวนการบำบัด สารสำคัญคือสัมพันธภาพยาวนานทำให้เกิดการสะสมความคิดอัตโนมัติที่เป็นลบ ซึ่งจะทำให้สัมพันธภาพแย่ลง การมีสติในการดูแลและปล่อยวางความคิดลบจะช่วยให้ใคร่ครวญสัมพันธภาพและทำให้ปรับตัวได้ดีขึ้น

Group Process สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนกัน ครบทุกคน ในแต่ละขั้นตอน ผู้บำบัดสามารถควบคุมเวลาได้ มีสถานการณ์ที่กลุ่มพยายามช่วยกันในกรณี เพื่อนที่รู้สึกว่ามีปัญหายุ่งยากใจกับลูกน้อง

## การเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 5

### Knowledge Sharing

สามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และตั้งใจรับฟังสมาชิกกันได้ โดยมี การกลับมารู้ลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติ มีการแชร์กันเรื่องการฝึกสมาธิ /สติ แนะนำการคุมอาหารด้วยวิธี IF 16-8

สมาชิกสรุปได้ด้วยตนเองว่า สติกับความสำคัญ โดยเฉพาะหากมีปัญหา เกี่ยวกับสัมพันธภาพ ที่ทำงานหรือที่บ้าน ต้องกลับมาพิจารณาเพราะจะทำให้เป็นทุกข์หาก ไม่ได้ปลดปล่อย ความเครียด





## ปัญหาการบำบัด ครั้งที่ 4-5

กระบวนการกลุ่ม ทำให้ เกิดการขับเคลื่อนกลุ่มไปได้ด้วยดี  
นัดกันเอง / พูดคุยกัน / นัดไป ออกกำลังกาย



ความเห็นจาก Supervisor 14 มิย 68

1 การทำสติบำบัดแบบกลุ่มมีผลดีคือ ทำให้ เกิดพลังกลุ่ม กระบวนการกลุ่ม (dynamic group) จะทำให้เกิดการขับเคลื่อนการทำงานตามเป้าหมาย

2 ควรเน้นให้สมาชิกกลุ่ม อธิบายถึงจุดที่ตนเองทำได้ และ/หรือไม่ได้ และคิดว่าจะ ดำเนินการแก้ไขอย่างไร

3 ในบางประเด็นที่สมาชิกกลุ่มไม่สามารถทำ ได้ ให้กลับมาดูว่าเพราะเหตุใดในช่วงนั้น สติ ของเรายังไม่แข็งแรงพอ

บรรยากาศกลุ่มก็เป็นส่วนหนึ่งที่ผู้บำบัดต้องให้ความสนใจ หากเน้นการทำให้สมาชิกกลุ่มมีเป้าหมายเดียวกัน ในการดูแลตนเอง (Uniqueness) มีการผูกสัมพันธ์กัน การจัดกลุ่มผู้ป่วย หรือบุคลากร ที่มีปัญหาสุขภาพ ควรเอาหลัก BA BI MBI เข้ามาใช้ จะช่วยให้ทำงานได้ราบรื่นขึ้น



# ครั้งที่ 6 ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

## เน้นความเข้าใจตรงกัน ในวัตถุประสงค์

- 1 เพื่อให้สามารถระบุปัญหาการสื่อสารที่พบบ่อยกับบุคคลใกล้ชิด และผลที่เกิดขึ้น
- 2 เพื่อให้สามารถใช้สติในการสื่อสารทั้งคำพูดและภาษาท่าทางได้

## เริ่มกระบวนการ

ทบทวนการฝึกสมาธิ ฝึกดูความรู้สึกทั่วร่างกาย(body scan) 10 นาที ต่อมา ฝึกสติกับการคิด (5 นาทีแรก : ความคิดทั่วไป, 5 นาทีหลังให้รำลึกถึงเหตุการณ์ที่ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิดมา 1 เหตุการณ์ แลกเปลี่ยน

ทบทวนการบ้าน ทบทวนการบ้านฝึกจิต สมาธิ สติทั้งร่างกาย สติกับความคิด ได้ระดับ 8 และ 9

การปรับคำพูด ท่าทาง ของสมาชิกกลุ่ม  
"พี่เข้าใจว่า น้องเครียดจากงานเยอะมาก  
ค่อยๆพูดกันนะ "  
"แม่รู้ว่าหนูไม่ชอบทานผัก แต่ครั้งนี้ ลอง  
นิดนึงก่อน แม่ว่ามันอร่อยนะ"

## การสื่อสารอย่างมีสติ

ฝึกสติ การพูด ผ่านการร้อง เพลง happy birthday  
เล่าเรื่องยุ่งยากใจ ฟังให้ได้ทั้งความคิด คือจากคำพูด  
และความรู้สึก (ท่าทาง) การเล่าช่วงแรกจะเล่าแบบ  
ใส่อารมณ์ผู้ฟังจะคิดลบไปด้วยและใช้ภาษาแกล ตำหนิ  
ผู้อื่น การพูดและการฟังอย่างมีสติ จะช่วยให้การ  
สื่อสาร แตกต่างจากเดิม

## สัมพันธ์ภาพกับการสื่อสารอย่างมีสติ

มีสติใคร่ครวญการสื่อสารกับคนสำคัญ  
ของเรา ให้รู้ลมหายใจ และใคร่ครวญการ  
สื่อสารใหม่ ลองคิดว่าในสถานการณ์  
เดิมที่เรายังมีปัญหาเกี่ยวกับคนใกล้ชิด หาก  
เรามีสติมากขึ้น รู้ลมหายใจ รู้ในการฟัง  
และพูด หรือถ้ามีความรู้สึกรุนแรง ให้  
ติดป้ายความคิด ด้วย เราจะปล่อยวางได้  
และสื่อสารด้วยภาษาใหม่ (ภาษาฉัน)ได้





# มิตินึกคิดและการแลกเปลี่ย

กระบวนการบํารั 6 สารสำคัญ การสื่อสารด้วยคำพูดและท่าทางที่เป็นลบ มักเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัวเหมือนเป็นอัตโนมัติและทำให้มีอารมณ์ทางลบ ทำให้เกิดปัญหากับบุคคลใกล้ชิดเป็นอย่างมาก สติในการสื่อสารจะช่วยให้การสื่อสารทั้งคำพูดและภาษาท่าทางได้รับการยอมรับ เกิดความเข้าใจระหว่างกัน ช่วยแก้ปัญหาระหว่างกันได้ดีขึ้น

Group Process สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนกัน ครบทุกคน ในแต่ละขั้นตอน ในส่วนนี้ ผู้บํารั ใหเวลา ได้พูดคุย ควบคุมเวลาได้

## การเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 6

### Knowledge Sharing

สามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และตั้งใจรับฟัง สมาชิกกันได้ โดยมี การกลับมารู้ลมหายใจ เมื่อได้ยินเสียงระฆังสติ การแชร์เรื่อง การพูดที่อยากปรับปรุง (ตำหนิ ติเตียน ) อาจมีความอ่อนไหว ต้องขอให้ เป็นความลับ

การค่อยๆ ทำกิจกรรม ไปทีละบท ๆ โดยไม่มีข้อขัดแย้งในใจ ทำให้เห็นปรากฏการณ์ ที่เกิดขึ้นกับกลุ่ม โดยที่เราไม่ต้องพูด เช่น สมาชิกสรุปได้ด้วยตนเองว่า สตินี้สำคัญจริงๆ การเปลอพูดโดยไม่คิด ทำให้ คนรอบตัวเสียใจ ต่อไปต้องระวังให้มาก

# ครั้งที่ 7 เมตตาและให้อภัย

## วัตถุประสงค์

เชื่อมโยงสติกับการให้อภัยและเมตตาตนเอง เชื่อมโยงสติกับการให้อภัยและเมตตาผู้อื่นได้  
เชื่อมโยงสติกับการให้อภัยและเมตตาคนใกล้ชิดและสรรพชีวิตได้

## เริ่มกระบวนการ

บททวนการฝึกสมาธิ ฝึกดูความรู้สึกทั่วร่างกาย (body scan) 10 นาที ต่อมา ฝึกสติกับการคิด (5 นาทีแรก : ความคิดทั่วไป, 5 นาทีหลังให้รำลึกถึงเหตุการณ์ที่ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิดมา 1 เหตุการณ์ แลกเปลี่ยน  
บททวนการบ้าน ฝึกจิต สมาธิ สติทั่วร่างกาย สติกับความคิด ได้ระดับ 8 ,9 การสื่อสารอ่อนงามมีสติ

## สติเมตตา ตนเอง

ขอให้นั้น มีความสุข  
ขอให้นั้น มีความสงบ  
ขอให้นั้น มีมิตรไมตรี  
ขอให้นั้นเป็น อิสระจากความทุกข์ทั้งปวง

## สติเมตตาและให้อภัยผู้อื่น

ขอให้เธอและฉันให้อภัยกันและกัน  
ขอให้เธอและฉัน มีความสุข  
ขอให้เธอและฉัน มีความสงบ  
ขอให้เธอและฉัน มีมิตรไมตรี  
ขอให้เธอและฉันเป็น อิสระจากความทุกข์ทั้งปวง

## สติเมตตาและให้อภัยผู้อื่น และสรรพชีวิต

ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายมีความสุข  
ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายมีความสงบ  
ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายมีมิตรไมตรี  
ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง

”อย่ามัวคิด ตำหนิ และทำร้าย  
ตัวเอง จากปัญหาและความ  
ทุกข์ที่เกิดขึ้น”  
สติจะทำให้เราเห็นความรู้สึก  
นั้น และปล่อยวาง



แทบจะไม่เคย เมตตา  
ตัวเองเลย  
เมตตาคนอื่นได้ สัมนึก  
ถึงตัวเอง  
ปลดปล่อย ใครอภัยก่อน  
มีความสุขก่อน



# มิตินึกคิดและการแลกเปลี่ย

กระบวนการบํารบด ครั้ที่ 7 สารระสำคัณขณะทีสดีเป็นทีรู้ารมณ โดยเฉพาารมณทีเป็นทุคข์ของเรา จนเห็นการเปลี่ยแปลงและ  
ปล่อยวางได้ การให้อภัยและเมตตา โดยเริ่มจากตนเอง จะเป็นสภาวะจิตทีต่อยอดสดี ทำใหมันคงและยอมรับตนเอง

จิตทีมีสดีจะยอมรับ ให้อภัยและเมตตา ผู้ทีมีปัญหากับเรา ช่วยจัดความชุ่นเคืองในใจ ทำใหจิตใจเปิดกว้าง

จิตทีสงบและปล่อยวางเป็นพื้นฐานการให้อภัย ควรมีเมตตาต่อบุคคลใกล้ชิดและสรรพชีวิต

Group Process สมาชิกกลุ่ม  
แลกเปลี่ยกัน ครบทุกคน ในแต่ละ  
ชั้นตอน ในส่วนนี้ ผู้บํารบด ใหเวลา  
ได้พูดคุย ควบคุมเวลาได้ มีการ  
support กันในช่วง sensitive

## Knowledge Sharing

สามารถแลกเปลี่ยเรียนรู  
และตั้งใจรับฟังสมาชิกกันได้  
โดยมี การกลับมารู้ลมหายใจ  
เมื่อได้ยินเสียงระฆังสดี

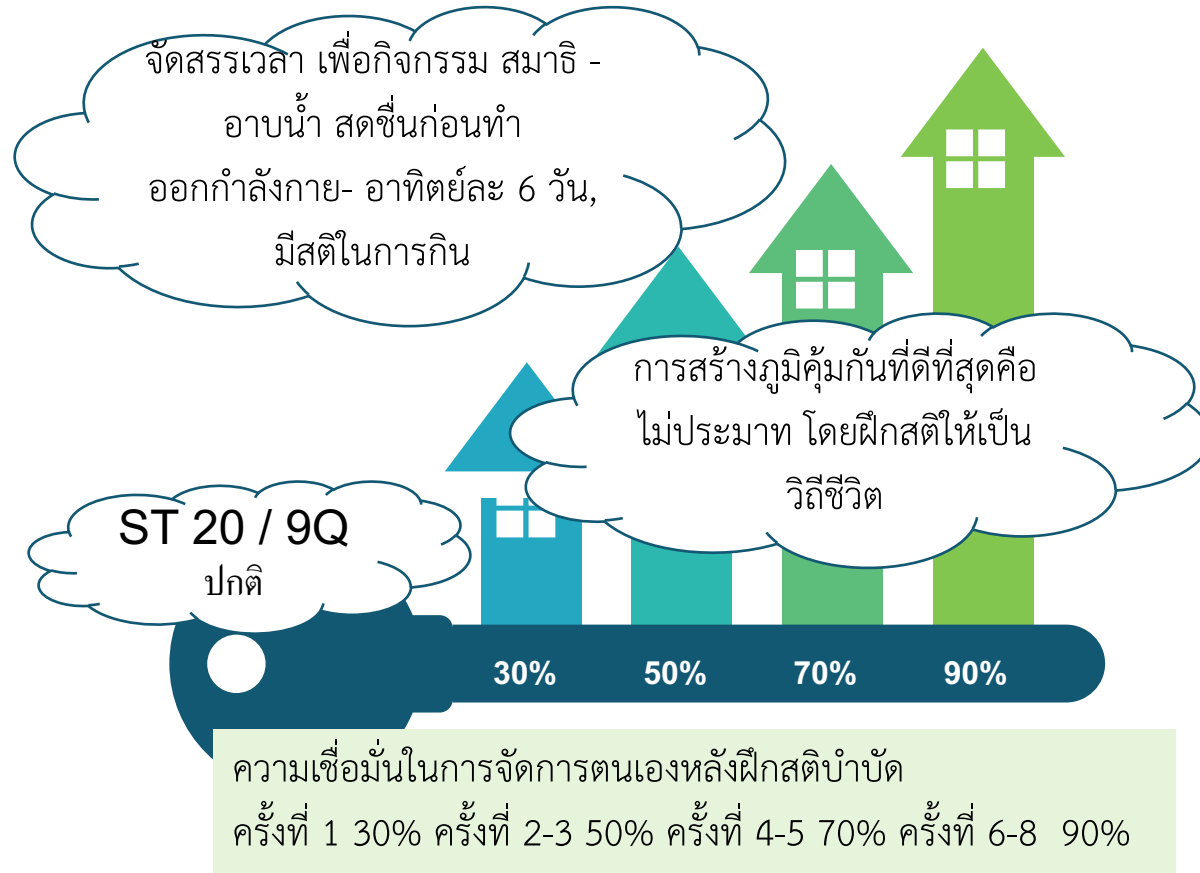
## การเรียนรู้ในกิจกรรมครั้ที่ 7

ในครั้ที่ 7 นี้ กลุ่ม มีความสนิทสนม กันมาก และรู้สึกถึง  
การความผูกพันในกลุ่ม มีความเข้าใจ ถึงการมีสดีเป็นวิถี  
ในการดำเนินชีวิต สิ่งสำคัณ ทีไม่เคยนึกถึง หรือนึกถึงที  
หลัง คือ ตนเอง

กิจกรรมเมตตาและให้อภัย ช่วย กระตุกความคิด



# ครั้งที่ 8 ชีวิตต้องเดินหน้า



01

ทบทวนการทำสมาธิ สติ / ทบทวนการบ้าน

สมาชิกกลุ่ม ทำกิจกรรมได้ โดยไม่รู้สึกรำคาญ

02

ทำสติเมตตา แบบอ้อมเอมใจ

(เมตตาบุคคลที่สร้างความทุกข์ บุคคลที่รู้จักในครอบครัว / ที่ทำงาน แม่เมตตาให้สรรพชีวิตทั้งปวงบนโลกใบนี้)

03

ใบกิจกรรมชีวิตต้องเดิน หน้า

ความเครียดที่อาจเจอคือ เรื่องงาน ปัญหาลูกน้อง รับมือได้แล้ว เรื่องสุขภาพมั่นใจว่าควบคุมพฤติกรรมตนเองได้

04

เปรียบเทียบผล ของตนเองก่อนเข้ากลุ่มกับปัจจุบัน

คะแนน เพิ่มขึ้นทุกคน ทั้ง 12 ข้อ เกือบไว้ ประเมิน 1 3 6 และ 12 เดือน.

เมื่อเผชิญกับความทุกข์ ความเครียด กังวล หากเข้าใจและยอมรับ มองสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีสติและปล่อยวาง ก็จะป้องกันจิตใจของเราจากการเจ็บป่วยในอนาคตได้





การเรียนรู้ครั้งที่ 8 ข้อคิดแน่นยำ

ขอให้ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ มีความสุข  
มีความสงบ มีมิตรไมตรีและเป็นอิสระ  
จากความทุกข์ทั้งปวง

“

การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ช่วยให้จิตใจของเราเข้มแข็ง  
มั่นคง สามารถเผชิญกับความยุ่งยากต่างๆได้ด้วยใจสมดุล  
เมื่อใดที่เผชิญความยุ่งยากใจ ก็ให้รู้ลมหายใจ สังเกตการ  
เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ของอารมณ์หรือความคิดนั้นๆ เรา  
จะปล่อยวางได้

”



# ความเห็นจาก Supervisor

ในช่วงที่ ผู้บังคับให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยน  
ประสบการณ์อาจมีบ้างที่ สมาชิกสนใจเป็น  
พิเศษ และพูดคุยเป็นเวลานาน ผู้บังคับดูตาม  
ความเหมาะสม

อย่าลืมเน้นให้สนทนาอย่างมีสติกลับมาสู่ลม  
หายใจทุกครั้งเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติ



2 ในกลุ่มที่ ครบ 8 ครั้งแล้ว ให้  
นัดติดตาม 1 ,3 ,6 และ 12  
เดือนเพื่อ เปรียบเทียบค่าคะแนน  
จากเดิม ที่เคยทำได้ และหากมี  
ปัญหาอื่นใดเข้ามา ก็จะได้ช่วง  
เหลือกันได้อีก

3 สนับสนุน ให้กลุ่มดำเนินต่อไป  
หากสมาชิกต้องการคงไว้ ผู้บังคับ  
สามารถ เข้าไปร่วมดูแลได้ และถือ  
เป็นการติดตาม ไปด้วย



# สรุปเคส



01

คุณ A 54 ปี ศัลยกรรม

ยาที่ได้รับ simvastatin (20 mg)1x1

วินิจฉัย Hyperlipidemia

ระยะเวลาที่ป่วย..3 ปี.. BMI 26 นนลด 1 kg

FBS 91 CHOL 208 TG 144 HDL 69 LDL 110

02

คุณ B 57 ปี กุมาร

ยาที่ได้รับ metformin 1x1

วินิจฉัย DM

ระยะเวลาที่ป่วย.. 4 ปี.. BMI 30 นนลด 1/ 2 kg

FBS 195 CHOL 155 TG 108 HDL 69 LDL 65

03

คุณ C 60 ปี อายุรกรรม

ยาที่ได้รับ simvastatin (20 mg)1x1

วินิจฉัย HT, Herniated Disc

ระยะเวลาที่ป่วย..5 ปี.. BMI 26.5 นนลด 1/ 2 kg

FBS 86 CHOL 223 TG 140 HDL 67 LDL 147

04

คุณ D 37 ปี ประกันสังคม

ยาที่ได้รับ ไม่มี

วินิจฉัย กลุ่มเสี่ยง น้ำหนักเกิน (หลังคลอด 3 ปี)

ระยะเวลาที่ป่วย..3 ปี.. BMI 27.5 นนไม่ลด

FBS 91 CHOL 208 TG 144 HDL 69 LDL 110

## สรุปเคส

05

คุณ E 57 ปี หน่วยคัดกรองโรค

ยาที่ได้รับ ไม่มี เคยใช้ยา ปัจจุบันงดแล้ว

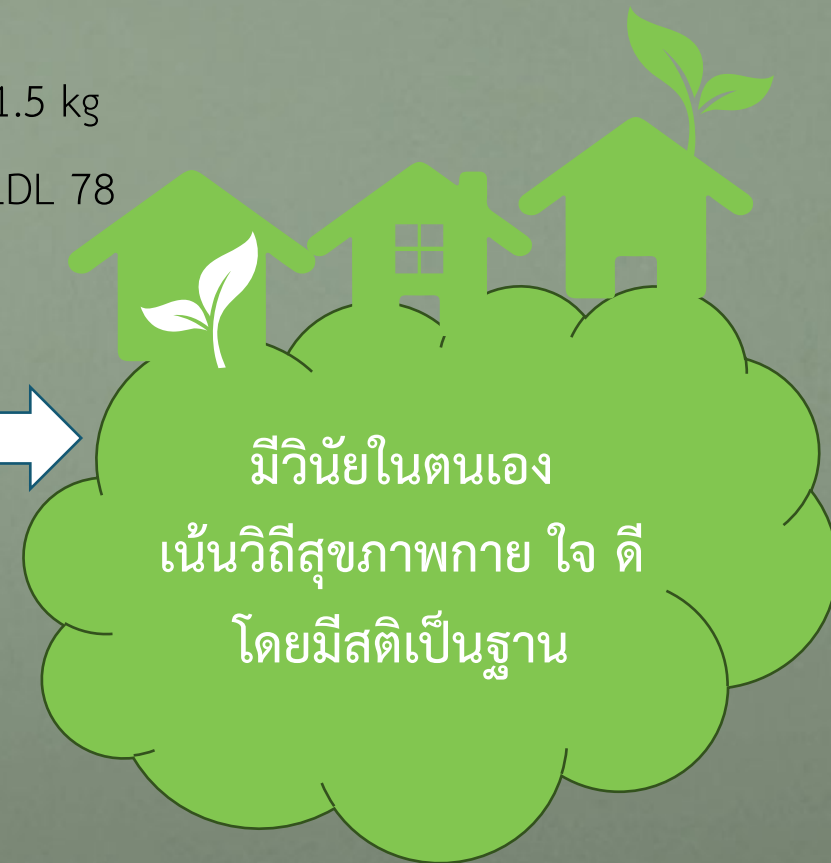
วินิจฉัย Hyperlipidemia

ระยะเวลาที่ป่วย..5 ปี.. BMI 26 นนต 1.5 kg

FBS 91 CHOL 268 TG 64 HDL 84 LDL 78



. กลุ่มบุคลากร ที่ป่วยและเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนใน กลุ่มโรค NCDs เข้าโครงการ ปรับพฤติกรรมสุขภาพ ของโรงพยาบาล และมีความสนใจ ในการใช้สติบำบัด มาช่วยให้การจัดการ Life style ของตนเอง ให้ประสบความสำเร็จ มีจุด ร่วมในกลุ่มคือ ยังขาดวินัยในการดูแลตนเองเพื่อให้สุขภาพดี



มีวินัยในตนเอง  
เน้นวิถีสุขภาพกาย ใจ ดี  
โดยมีสติเป็นฐาน





THANK YOU