

สติบำบัด : พลังแห่งจิตปัจจุบัน สู่การมีสุขภาพที่ดี

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของการบันทึกข้อมูลจากกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในโครงการ BPSC ระยะที่ 4 ครั้งที่ 12 ภายใต้หัวข้อ "พลังแห่งจิตปัจจุบัน สู่การมีสุขภาพที่ดี" โดยเป็นการนำเสนอประสบการณ์จริงของผู้บำบัดท่านหนึ่งที่ ทำสติบำบัดแบบกลุ่ม (Group Mindfulness-Based Therapy and Counseling) ในบุคลากรทางการแพทย์กลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ซึ่งนายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ ประธานชมรมสติบำบัด ได้ให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่สำคัญไว้หลายประเด็น ผู้เขียนจึงรวบรวมและนำมาเสนอเรียงลำดับตามแผนการบำบัดของโปรแกรมสติบำบัด (เฉพาะแผนบำบัดที่ 1-7) ไว้เพื่อให้ผู้บำบัดตามแนวสติบำบัดได้เรียนรู้และนำไปใช้เป็นแนวทางการปรับปรุงและประยุกต์ใช้การทำสติบำบัดให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นต่อไป ดังต่อไปนี้

Session ที่ 1 : จัดการกับความวุ่นใจ

ทักษะสำคัญในการทำบำบัดครั้งที่ 1 ในโปรแกรมสติบำบัดคือ การฝึกทำสมาธิ ในกรณี
ที่ผู้เข้ารับการบำบัดติดใจคำภานา (เช่น "พุทโธ") ในการฝึกทำสมาธิ มีคำอธิบายสำคัญ 3 ประการ
ที่ผู้บำบัดสามารถนำไปใช้อธิบายเพื่อสร้างความเข้าใจและนำพาผู้รับการบำบัดไปสู่การทดลอง 'ฝึกสมาธิ'
ตามแนวทางของโปรแกรมสติบำบัด ดังนี้

ประการแรก : การรับรู้ลมหายใจ (ซึ่งเป็นเพียงการรับรู้) สมองจะทำงานน้อยที่สุด
ควรหลีกเลี่ยงการพูดถึงวิธีปฏิบัติอื่นในเชิงลบ เช่น "การท่องคำภานาทำให้สมองทำงานมากขึ้นและ
ไม่ผ่อนคลาย" เพราะจริงๆ แล้ววิธีอื่นก็ให้ผลได้เช่นกัน เพียงแต่ในโปรแกรมสติบำบัดจะเน้นใช้คำอธิบาย
โดยเชื่อมโยงถึงการทำงานของสมองเป็นหลัก

ประการที่สอง : การใช้ลมหายใจเป็นฐานในการฝึก 'สมาธิ' ในโปรแกรมนี้จะ
ประโยชน์ช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถฝึกทักษะในแผนการบำบัดครั้งถัดไปคือ 'การฝึกสติ' ได้ง่ายขึ้น

ประการที่สาม : เนื่องจากโปรแกรมสติบำบัดเน้นการฝึกแบบเป็นขั้นตอน ดังนั้น
การฝึกสมาธิในแผนการบำบัดครั้งที่ 1 ด้วยการฝึกรู้ลมหายใจโดยใช้เทคนิคการ "เลือกจดจ่อ"
สัมผัสลมหายใจที่ปลายจมูกข้างใดข้างหนึ่ง ข้างที่ชัดกว่า และตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุดของข้างนั้น ด้วยเทคนิค
การพาฝึกแบบเป็นขั้นเป็นตอนนี้ จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถฝึกตามได้ไม่ยาก หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ
โปรแกรมนี้เน้นให้ผู้ฝึกู้ว่าการรับรู้ลมหายใจเป็นเรื่องที่ทำได้ง่าย (ไม่ใช่เป็นเรื่องยาก)

สำหรับผู้ติดคำภานาให้ลองเปลี่ยนเป็นวิธีใหม่ แม้ยังติดคำบั้งก็ให้รู้ตัวกลับมา
รู้ลมหายใจแบบ selective attention ตามที่ได้อธิบายการทำงานของสมอง (โดยหายใจเข้าออกยาวลึกครู่
สังเกตสัมผัสลมหายใจข้างที่ชัดกว่าตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุดแล้วดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ) ก็จะค่อยๆ
ปรับการเรียนรู้มาเป็นวิธีใหม่ได้โดยไม่ยาก

Session ที่ 2 : ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

สิ่งสำคัญที่ผู้บำบัดควรทำในการฝึกสติ 3 ขั้น ในแผนการบำบัดนี้ คือ

ขั้นแรก : สติขั้นพื้นฐาน ควรเน้นกิจกรรมพื้นฐานตามคู่มือสติบำบัดคือ ฟัง หยิบ จับ ยืน เดิน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นกิจกรรมพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน

ขั้นที่สอง : สติตามการใช้งานภายนอก ภายหลังที่ผู้บำบัดพาผู้รับการบำบัดทำกิจกรรม ยืนด้วยขาข้างเดียวแล้ว ควรเชื่อมไปสู่การนำไปประยุกต์ใช้ นั่นคือผู้รับการบำบัดควรทำกิจกรรมอะไร ที่จะช่วยให้พวกเขาได้ใช้สติตามการใช้งานภายนอกได้ตามบริบทปัญหาของผู้รับการบำบัดแต่ละคน ยกตัวอย่างเช่นในกลุ่มผู้รับการบำบัดที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs (Non-Communicable Diseases) ปัญหาสำคัญที่พบคือเรื่อง ‘การกิน’ ผู้บำบัดจึงควรเน้นเรื่อง การนำสติไปใช้ในกิจกรรม ‘การกิน’ ซึ่งมี ทั้งหมด 3 ขั้นตอนคือ

- 1) สติก่อนกิน : ให้รู้ลมหายใจ ใครครวญว่าจะกินมากน้อยแค่ไหน และนำความรู้เรื่องโภชนาการ (คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน ใยอาหาร) มาใช้ในการเลือกประเภทอาหารที่จะกิน
- 2) สติระหว่างกิน : รู้ลมหายใจในการเคี้ยวและกลืน
- 3) สติหยุดกิน : เมื่อทานอาหารหมด ให้ดื่มน้ำ 1 แก้ว เพื่อให้รู้สึกอิ่มโดยไม่เพิ่มแคลอรี

‘ทั้ง 3 กิจกรรมนี้อุ่นๆ ให้เป็นการใช้สติตามการใช้งานภายนอกได้สำหรับผู้รับการบำบัดที่มีปัญหา NCDs’

ขั้นที่สาม : สติตามการใช้งานภายใน เป็นการนำสติไปใช้ในการ "ควบคุมอารมณ์" และเชื่อมโยงกับ 5 เสาหลัก ในการดูแลสุขภาพตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Life Style Medicine) สำหรับผู้รับการบำบัดกลุ่มนี้ (เนื่องจากผู้รับการบำบัดกลุ่มนี้ไม่มีปัญหาสุรา บุหรี่) ได้แก่

- 1) การออกกำลังกาย : สติช่วยให้จิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ ความเบื่อ ความเหนื่อย ความไม่สบาย (ซึ่งเป็นจิตพื้นฐาน) พอรู้ลมหายใจในการเดิน การวิ่ง การเล่นโยคะ จิตจะนิ่ง อยู่กับปัจจุบัน ไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ จึงทำให้สามารถออกกำลังกายได้ดีขึ้น
- 2) การกิน : มีสติก่อนกิน ระหว่างกิน และหยุดกิน
- 3) การจัดการความเครียด : การทำสมาธิและสติช่วยจัดการความเครียดได้
- 4) การนอนหลับ: การทำสมาธิก่อนนอนช่วยให้การนอนหลับมีคุณภาพ
- 5) สัมพันธภาพที่ดี : เรามีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับคนรอบข้างเพราะควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้ เมื่อมีสติตามสภาวะภายใน จะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น “เมื่อมีอารมณ์ ให้รู้ลมหายใจมากๆ” เมื่อควบคุมอารมณ์ได้ดีจะทำให้ไม่มีเรื่องกระทบกระทั่งกับผู้อื่นง่าย

สิ่งสำคัญคือ ผู้รับการบำบัด (Case) ที่มีปัญหาทางพฤติกรรมแต่ไม่มีการเจ็บป่วยทางจิตเวช ให้ทำการบำบัดด้วยการฝึกสติแบบสั้น (Mindfulness Based Brief Intervention : MBBI) ก่อน ซึ่งผู้บำบัดสามารถนำความรู้ 5 เรื่องเหล่านี้ไปเพิ่มเติมในการทำบำบัดได้

อย่างไรก็ตามมีผู้รับการบำบัด (Case) จำนวนไม่น้อยที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ด้วยเพียงการทำ MBBI ดังนั้นการต่อยอดด้วยการทำสติบำบัด 8 Session จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ดีมากขึ้น

Session ที่ 3 : รู้จักปล่อยวางอารมณ์

1) การทำกระบวนการกลุ่ม (Group Process)

ไม่ว่าจะเป็นการพบพบกันที่บ้านหรือการฝึกทักษะใหม่ ต้องทำตาม "บันได 3 ขั้นของกระบวนการกลุ่ม" คือ 1) ถามประสบการณ์ 2) แลกเปลี่ยนความเข้าใจ และ 3) เชื่อมโยงสู่การนำไปใช้ และทำครบถ้วนทั้ง 3 ขั้นบันไดเสมอ จึงจะทำให้เกิดการเรียนรู้ภายในกลุ่มได้ดีที่สุด ซึ่งการทำกระบวนการกลุ่มจะเป็นไปตามบริบท (Context) ของแต่ละแผนการบำบัด (Session) ดังตัวอย่างการใช้กระบวนการกลุ่มใน Session ที่ 3 ดังต่อไปนี้

● ช่วงการพบพบกันที่บ้าน ทำบันได 3 ขั้นของกระบวนการกลุ่ม ดังนี้

1) ถามประสบการณ์ : ให้สมาชิกแบ่งปันสิ่งที่ได้กลับไปฝึกทำที่บ้านหรือพบเจอ

2) แลกเปลี่ยนความเข้าใจ : ว่าสมาชิกมีความเข้าใจในแนวคิดและกระบวนการต่างๆ

อย่างไร เช่น สภาวะจิตของการทำสมาธิและสติแตกต่างกันอย่างไร เข้าใจหรือไม่ว่าการทำสมาธิคือจิตพัก แต่สำหรับสตินั้นเป็นสภาวะที่จิตทำงาน

3) เชื่อมโยงสู่การนำไปใช้ : ผู้รับการบำบัดแต่ละคนจะสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ เช่น เรื่องสติในการเคลื่อนไหว สติการกิน สติในการควบคุมอารมณ์ ไปปรับใช้ในชีวิตจริงได้อย่างไรบ้าง

● ช่วงการฝึก Body Scan (ซึ่งเป็นทักษะใหม่ใน Session ที่ 3) ทำบันได 3 ขั้นของกระบวนการกลุ่ม ดังนี้

1) ถามประสบการณ์ : ทำได้ถูกต้องตามขั้นตอนการฝึกหรือไม่

2) แลกเปลี่ยนความเข้าใจ : สมาชิกมีความเข้าใจหรือไม่ว่า จิตพื้นฐานจะตอบโต้ทันที แต่ถ้ามีสติรู้ลมหายใจดูความรู้สึกผ่านความรู้สึกบนร่างกาย สติจะช่วยให้เห็นการเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ปล่อยวางได้ ไม่เข้าไปยึดติด

3) เชื่อมโยงสู่การนำไปใช้: ให้สมาชิกเห็นว่า การซักซ้อมทางใจโดยให้นึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ยุ่งยากใจเป็นการเตรียมผู้รับบำบัดเพื่อรับมือกับเหตุการณ์ยุ่งยากใจในชีวิตประจำวัน ที่มีโอกาสพบเจอได้เสมอ ซึ่งจะช่วยให้มีอาการแสดงออกทางกาย เช่น หน้าตึง หน้าร้อน ใจเต้นแรง ปั่นป่วน ท้อง เป็นต้น กิจกรรมซักซ้อมทางใจนี้จึงช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถใช้ทักษะการพินิจความรู้สึกและสามารถปล่อยวางกับเหตุการณ์ที่พบเจอในชีวิตประจำวันได้

2) การให้การบ้านใน Session 3

ในระยะหลังหลักสูตรสติบำบัดมีการปรับเปลี่ยนเนื้อหาบางอย่างเช่น การบ้าน Session 3 เพิ่มเติมให้มีกิจกรรม “ซักซ้อมทางใจ” ปิดท้ายทุกครั้งหลังการนั่งสมาธิ 20 นาที เพื่อให้เชื่อมโยงสู่การนำไปใช้ในชีวิตจริง (เป็นส่วนหนึ่งของบันไดขั้นที่ 3 ในกระบวนการกลุ่ม คือ เชื่อมโยงสู่การนำไปใช้)

Session ที่ 4 : รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

กิจกรรมทบทวนการบ้าน ต้องมีการทบทวนเรื่อง การฝึกซักซ้อมทางใจของผู้รับการบำบัดด้วยการฝึกสติกับความคิดใน Session นี้ เป็นการฝึกทักษะสติกับความคิดในเรื่องต่างๆ ไปที่ผู้รับการบำบัดสามารถนำไปใช้กับเหตุการณ์อะไรก็ได้

Session ที่ 5 : ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

การฝึกสติกับความคิดใน Session นี้ แตกต่างจากสติกับความคิดใน Session ที่ 4 ตรงที่มุ่งเน้นการนำไปใช้กับสัมพันธภาพ ทำให้ผู้รับการบำบัดเห็นว่าสาเหตุที่ทำให้มีปัญหาเรื่องสัมพันธภาพมาจากความคิดของตัวเองที่ไปยึดติดกับความคิดนั้น เมื่อผู้รับการบำบัดสามารถ “ติดป้ายความคิด” แล้วปล่อยวางได้ จะสามารถ “มองปัญหาเปลี่ยนไป” ได้ในเรื่องสัมพันธภาพ เช่น ทำให้ “เห็นข้อดีของอีกฝ่าย” และ “เห็นโอกาสในการปรับปรุงตนเอง” แทนที่จะเป็นการใช้จิตพื้นฐานที่มักจะเห็นข้อเสียของผู้อื่นและมองข้ามข้อเสียของตนเอง หัวใจสำคัญของการมีสติคือ สติทำให้ผู้รับการบำบัดไม่ยึดติดกับความคิดลบและมองเห็นด้านบวกของสัมพันธภาพนั้น

Session ที่ 6 : ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

การใช้ I message : นอกจากการบอกความนึกคิดของตนเอง (ตัวอย่างประโยคเช่น “พี่เข้าใจว่าน้องเครียดจากงานเยอะมาก ค่อยๆ พุดกันนะ” หรือ “แม่รู้ว่าหนูไม่ชอบทานผักแต่ครั้งนี้ลองนิดนึ่งก่อน แม่ว่ามันอร่อยนะ”) แต่มีอีกส่วนหนึ่งที่สำคัญมากของการใช้ I message คือ **การบอกความรู้สึกของตนเอง** (ผู้พูด) ได้แก่ ความไม่สบายใจ ความเป็นห่วง ตัวอย่างเช่น

“พี่เป็นห่วงนะ มีอะไรไม่สบายใจเธอ”

“แม่ไม่สบายใจที่หนูไม่ทานผักเลย เพราะจะทำให้หนูสุขภาพไม่ดี ”

“พี่เป็นห่วงนะที่หนูมาทำงานไม่ทันบ่อยๆ มีอะไรเธอ”

ประโยชน์ของการบอกความรู้สึก : การบอกความรู้สึกของตนเองจะช่วยให้คนฟังไม่รู้สึกถูกตำหนิ ถูกต่อว่า เพราะถ้าใช้จิตพื้นฐานจะไม่ชอบและคิดลบไปก่อน ก็จะพูดออกไปในลักษณะต่อว่าอีกฝ่ายทันที แต่หากมีสติจะมีการคิดใคร่ครวญจะใช้คำพูดและบอกความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสม

เทคนิคที่ผู้บำบัดสามารถนำมาชวนผู้รับการบำบัด ช่วงแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เช่น

1) **ใช้วิธีการถาม** เช่น ถามผู้รับการบำบัดว่า “เมื่อเห็นว่าลูกน้องเครียด รู้สึกอย่างไร” เมื่อผู้รับการบำบัดสะท้อนว่า “รู้สึกเป็นห่วงน้อง” ผู้บำบัดจึงเชื่อมโยงไปสู่การใช้ I message โดยให้ผู้พูดบอกถึงความรู้สึกของตนเองดังตัวอย่างประโยคที่ยกตัวอย่างไว้ข้างต้น

2) **ใช้กระบวนการกลุ่ม** : ผู้บำบัดสามารถถามและให้สมาชิกในกลุ่มลองช่วยกันคิดว่า หากรู้สึกเช่นนั้นจะพูด I Message อย่างไร เพื่อให้กลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันเองก่อนที่ผู้บำบัดจะให้คำแนะนำที่ถูกต้อง

Session ที่ 7 : ฝึกสติเมตตาและให้อภัย

● **สติเมตตาตนเอง** : จะทำโดยให้ผู้รับการบำบัดแต่ละคนใช้ฝ่ามือสัมผัสที่หัวใจ เพื่อเป็นการขอบคุณส่วนต่างๆ ของร่างกายตนเองผ่านการทำ Body scan และจบลงด้วยการ "กอดตนเอง" การกระทำนี้จะให้ผู้รับการบำบัดได้ฝึกทำเฉพาะขณะอยู่ใน Session นี้ เพื่อช่วยให้ผู้รับการบำบัด "คลายปม" (คลายความรู้สึกผิด ความรู้สึกตำหนิตนเอง) ที่ซ่อนอยู่ในส่วนลึกของจิตใจหรือในจิตใต้สำนึก

● **สติเมตตาและให้อภัยผู้อื่น** : สำหรับการฝึกสติเมตตาผู้อื่น 3 รอบคือ มีสติเมตตาให้กับคนที่กระทบกระทั้งกัน กับคนใกล้ชิด และกับสรรพชีวิตทั้งปวง ซึ่งให้ผู้รับการบำบัดฝึกทำในแต่ละวัน ด้วยถ้อยคำที่พูดอย่างมีสติใคร่ครวญคือ “ขอให้เธอและฉัน” จะมีคำว่า ‘ฉัน’ ซึ่งรวมถึงตัวผู้บำบัดอยู่ด้วยแล้ว

เทคนิคสำหรับการฝึกสติเมตตาและให้อภัยผู้อื่น โดยให้ผู้รับการบำบัดนึกย้อนถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความกระทบกระเทือนจิตใจตนเองนั้น หากผู้รับการบำบัดไม่มีเรื่องกระทบกระเทือนใจที่รุนแรงให้ลองนึกถึง "เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ" ที่เคยกระทบกระทั้งกับผู้อื่นในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือที่ทำงาน ก็สามารถนำมาเป็นเหตุการณ์ที่ใช้ทบทวนในการฝึกได้

ผู้ประมวลและร้อยเรียง : ภัคนพิน กิตติรักษนนท์

แหล่งข้อมูล : กิจกรรม KM สติบำบัด BPSC ระยะ 4 ครั้งที่ 12 วันพุธที่ 23 กรกฎาคม 2568

ผู้นำเสนอ คุณอรนรินทร์ ขจรวงศ์วัฒนา ร.พ พุทธโสธร เขตสุขภาพที่ 6

ประสบการณ์การทำสติบำบัดแบบกลุ่ม

“The power of Now ,The power of Healthy living”

ผู้จัดกิจกรรม : โครงการศูนย์การจัดการความรู้การดูแลพฤติกรรมและจิตสังคมในระบบสาธารณสุข ระยะ 4