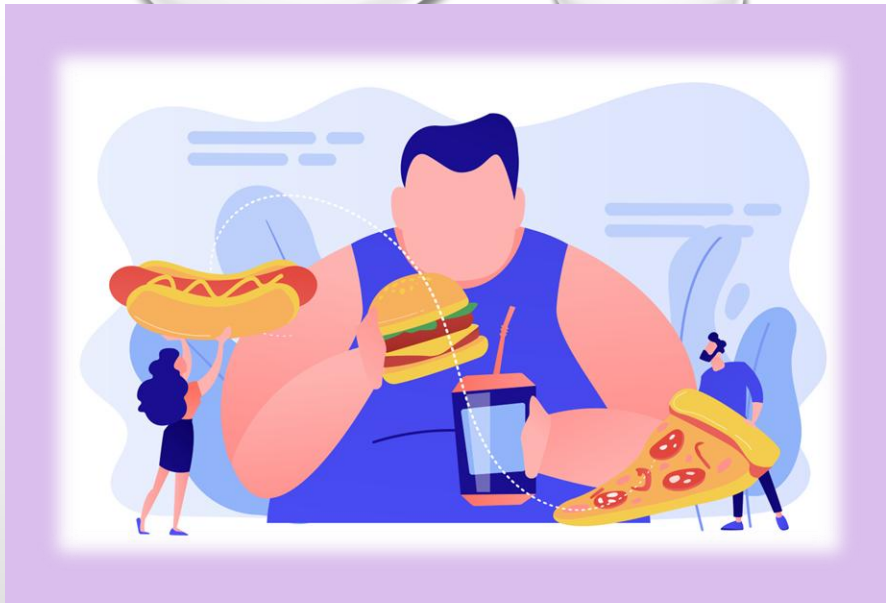




โรงพยาบาลพัฒนานิคม
Phatthana Nikhom Hospital



สถิติบำบัดรายเดียว MBTC การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อย่างยั่งยืนในผู้ป่วย โรคไขมันในเลือดสูง

วรรณ เรืองประยูร (พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ)
กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด
โรงพยาบาลพัฒนานิคม จ. ลพบุรี เขต 4

ประวัติการเจ็บป่วยโดยย่อ



ชายไทย 58 ปี วินิจฉัย *Hyperlipidaemia*

ระยะเวลาที่ป่วย 3 ปี สูง 162 เซนติเมตร

น้ำหนัก 73 กิโลกรัม (*BMI 27.86*)

รอบเอว 100 เซนติเมตร

ยาที่ได้รับ Simvastatin (20) 1 เม็ดก่อนนอน

-พี่น้อง 6 คน (คนที่ 4) มารดาเสียชีวิตด้วย DM

บิดาเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุ พี่ชายคนโตเสียชีวิตด้วย DM

-ทำงานเทศบาล ภรรยาชายขนม (โรคประจำตัว HT)

และมีบุตรชาย 1 คน (11 ปี)

ผลเลือด 3 ปีย้อนหลัง

วันที่	ผลเลือด	การรักษา
6 มกราคม 2565	-Triglyceride 178 (ค่าปกติ 30-170 mg%) -LDL 169 (ค่าปกติ < 160 mg%)	คุมอาหาร
4 มกราคม 2566	-Triglyceride 192 -LDL 171	Gemfibrozil (600) 1 เม็ด ก่อนอาหารเช้า
30 สิงหาคม 2566	-Triglyceride 218 mg% -LDL 141 mg%	หยุดยา Gemfibrozil เปลี่ยนเป็น Simvastatin (20) 1 เม็ดก่อนนอน
19 มกราคม 2567	Triglyceride 269 mg%	Simvastatin (20) 1 เม็ดก่อนนอน
14 มิถุนายน 2567	Triglyceride 235 mg%	Simvastatin (20) 1 เม็ดก่อนนอน
10 มกราคม 2568	-Triglyceride 262 mg%	Simvastatin (20) 1 เม็ดก่อนนอน
10 เมษายน 2568	-Triglyceride 265 mg%	Simvastatin (20) 1 เม็ดก่อนนอน

การเลือก CASE



ครั้งที่ 1: จัดการกับความว้าวุ่นใจ



โรงพยาบาลพัฒนานิคม
Phatthana Nikhom Hospital

1.ปฐมนิเทศ วัตถุประสงค์การบำบัด/
ระยะเวลาบำบัด 8 สัปดาห์ และมีการบ้าน/
ความคาดหวังในการทำสติบำบัด

2.ทำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
และแบบประเมินความเครียด/โรค
ซึมเศร้า ผลการประเมินปกติ

3.กิจกรรมบุคคลในดวงใจ ผู้ป่วยนึกถึง
แม่ ให้ความรักและความห่วงใย แม่เป็นคน
ใจดี หวังดี และเสียสละ เชื่อมโยงว่าถ้า
ลดความเครียด และความว้าวุ่นใจ จะทำ
ให้คุณลักษณะที่ดีต่างๆ ที่อยู่ภายในตัวเอง
แสดงออกมาได้



4. นำเข้าสู่การฝึกสมาธิ 3 ขั้นตอน

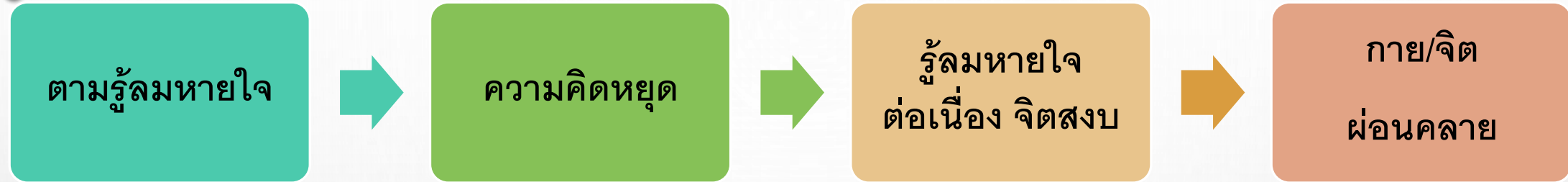
1. ฝึกหยุดความคิด โดยตามรู้ลมหายใจ
2. ฝึกจัดการกับความคิด เป็นความคิดจากจิต
ใต้สำนึกที่เกิดขึ้น
3. ฝึกจัดการกับความง่วง/ สมาธิลืมนตา 1 นาที
อธิบายว่า สมาธิเป็นจิตขณะพักโดยที่ยังรู้ตัว
แม้ลมหายใจเบาๆ ก็ยังรู้

5.ให้การบ้าน ฝึกสมาธิทุกวัน วันละ
2 ครั้ง (เช้า-ก่อนนอน) ครั้งละ 10 นาที
และนัดหมายครั้งต่อไป

กระบวนการของสมาธิ



โรงพยาบาลพัฒนานิคม
Phatthana Nikhom Hospital



ข้อคิดเห็น/การเรียนรู้

-ถ้าใจสงบ ไม่มีอารมณ์/ความเครียดเข้ามาสอดแทรก
จะมองเห็นคุณลักษณะที่ดีของจิตใจ



ความเห็นจาก Supervisor

1. ควบคุมระยะเวลาการบำบัต (1.30-2 ชั่วโมง) เพราะผู้ป่วยจะเริ่มกังวลและเครียด
2. ให้ผู้ป่วยสังเกตลมหายใจ ว่าข้างไหนชัด ถ้ายังไม่ชัดให้ทำใหม่อีกครั้ง เพราะเป็นขั้นตอนที่สำคัญ
3. ขณะฝึกนั่งสมาธิ ผู้บำบัตไม่ต้องหลับตาพร้อมผู้ป่วย

ครั้งที่ 2: ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ



โรงพยาบาลพัฒนานิคม
Phatthana Nikhom Hospital

1

- ทบทวนการฝึกสมาธิ 10 นาที ผู้ป่วยนั่งได้สงบนิ่ง
- ทบทวนการบ้าน นั่งสมาธิได้ทุกวันช่วงเช้า แต่ก่อนนอนนั่งได้ 3 วัน) เพราะปวดเข่า/หลัง ให้กำลังใจ ผลของการฝึกสมาธิทำให้สงบ และเชื่อมโยงเข้าสู่สติคือการรู้ในสิ่งที่ทำ หรืออยู่กับปัจจุบัน ไม่วกแวก และไม่ถูกสอแทรกด้วยอารมณ์

2

- อธิบายความแตกต่างระหว่างสมาธิกับสติ
- ฝึกสติขั้นพื้นฐาน รู้ลมหายใจ รู้การสัมผัสปากกา ฟังเรื่องสติในการกิน การยืน การเดิน

MINDFUL WORKING

ทำงานอย่างมีสติ ลดเครียด เพิ่มโฟกัส



3

- ฝึกสติตามการใช้งานภายนอก คือ การเดินบนพื้น ขรุขระ/ลิ้น ฐานงานที่ทำให้มากขึ้น รู้ลมหายใจน้อยลง
- สติตามการใช้งานภายใน คือ การฟังนิยาย (เนื้อหาทะเลาะกัน) รู้ลมหายใจให้มากขึ้น ทำให้ไม่คล้อยตามเหตุการณ์

4

- ติดตั้งระฆังสติ
- **การบ้าน** ฝึกสมาธิและสติในชีวิตประจำวัน โดยมีระฆังสติช่วย ส่วนการฝึกมีสติตลอดกิจกรรม ผู้ป่วยเลือกสติในการกินของทอด ของมัน

สมาธิ



สติ

สภาวะจิต

จิตพัก/สงบ โดยรู้ตัวตลอดเวลา

จิตทำงานโดยไม่วอกแวกและ
ไม่ถูกสอแทรกด้วยอารมณ์

กระบวนการ

ความคิดหยุด

อยู่กับกิจที่ทำ

วิธีการ

รู้ลมหายใจทั้งหมด

รู้ลมหายใจบางส่วน รู้ในกิจที่ทำ

ข้อคิดเห็น/การเรียนรู้

- ถ้าฟังอย่างมีสติจะรู้รายละเอียดของเนื้อหาที่ฟัง
และถ้าเดินอย่างมีสติจะเดินไม่สะดุด หรือไม่หกล้ม



ความเห็นจาก Supervisor

- ในการนั่งสมาธิ ถ้าสภาพร่างกายไม่พร้อม เช่น
ปวดเข่า หรือปวดหลัง ไม่จำเป็นต้องนั่งกับพื้น
อาจเปลี่ยนเป็นนั่งกับเก้าอี้ หรือทำอื่น (ห้ามหลับตา
เพราะอาจล้มลงได้) ให้ผู้ป่วยเลือกว่าทำไหนนั่งสบาย

สติบำบัดครั้งที่ 3: รู้จักปล่อยวางอารมณ์



โรงพยาบาลพัฒนานิคม
Phatthana Nikhom Hospital

1. ทบทวนการฝึกสมาธิ/สติ

ทบทวนการฝึกสติในการยืน เดิน พัง (เรื่องสติการกิน)
สัญญาเตือนเป็นนาฬิกาข้อมือ ใช้สติตามกิจ
ภายนอก/กิจภายใน

2. ทบทวนการบ้าน

ผู้ป่วยนั่งสมาธิได้ทุกวัน โดยนั่งเก้าอี้ (ปวดเข่า/หลัง
ลดลง) สติการกินตลอดกิจกรรม สติก่อนกิน ระหว่าง
กิน สติหยุดกิน ผลคือกินของทอด มัน กะทิ ลดลง
และกินปลาแทน สติระหว่างวันมีบ้าง

3. การฝึกสังเกตความรู้สึกที่รุนแรง

การสังเกตจิตขั้นต้น ให้สังเกตความรู้สึกที่รุนแรง
(up and down 20 ครั้ง) สังเกตความรู้สึกบนร่างกาย
ฉับพลัน กับ ฉับเห็นความเหนื่อย

4. ฝึกการสังเกตความรู้สึกบนร่างกาย

- Body Scan ฝึกสังเกตความรู้สึกบนร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ถ้าความรู้สึก
รุนแรง ดูความเปลี่ยนแปลงไปสัก 1 นาที โดยไม่ต้องตอบโต้ ผู้ป่วยทำ Body
Scan สังเกตความรู้สึกถึงเข่าที่ปวด เมื่อเฝ้าดูต่ออีก 1 นาที บริเวณที่ปวดแคบ
ลง (เมื่อสำรวจความรู้สึกถึงเข่าที่ปวด จากนั้นผู้ป่วยสำรวจย้อนขึ้นข้างบน)

- ฝึกดูการเปลี่ยนแปลงและปล่อยวางในชีวิตจริง โดยให้รำลึกเหตุการณ์ยุ่งยาก
ใจ เรื่องที่เกิดคือมีคนขับรถตัดหน้า รู้สึกไม่พอใจ ทำให้หัวใจเต้นแรง และสังเกต
เสียงหัวใจต่ออีก 1 นาที หัวใจเต้นช้าลง

5. การบ้าน

ฝึกจิตด้วยสมาธิและสติทั่วร่างกายวันละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 20 นาที
(เช้าหรือก่อนนอน) และการมีสติในชีวิตประจำวัน



กระบวนการพัฒนาความสามารถในการปล่อยวาง



ความเห็นจาก Supervisor

1. เมื่อนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ยุ่งยากใจ เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่นาน (ห้ามเกิน 1 สัปดาห์) และตัวผู้ป่วยควรอยู่ในเหตุการณ์นั้นด้วย เพราะจะทำให้สามารถดึงความรู้สึกออกมาได้มากกว่า
2. ขณะทำ Body Scan เมื่อสังเกตความรู้สึกมาถึงบริเวณเข้า แต่บริเวณใบหน้ามีอาการคัน ก็ให้หยุดสังเกตบริเวณนั้นสัก 1 นาที ถ้ายายแล้ว ให้สังเกตความรู้สึกต่อที่บริเวณหัวเข้า โดย ไม่ต้องย้อนไปมา

สติบำบัดครั้งที่ 4: รู้ทันความคิดและปล่อยวาง



โรงพยาบาลพัฒนานิคม
Phatthana Nikhom Hospital

1. ทบทวนการฝึกสมาธิ 10 นาที

Body Scan 10 นาที ย้ำการฟังอย่างมีสติ

2. ทบทวนการบ้าน

ผู้ป่วยนั่งสมาธิได้ทุกวัน สติทั่วร่างกาย 7-8 คะแนน
สติระหว่างวันมีมากขึ้น ใช้สัญญาณเตือนสติเป็น
นาฬิกาข้อมือ ทำให้ความผิดพลาดลดลง มีการ
ปล่อยวางความรู้สึกตอนมีคนขับรถตัดหน้า รู้สึก
ไม่พอใจ สักพักความไม่พอใจค่อยๆ ลดลง

3. ค้นหาความคิดลบ

ความคิดลบที่คิดบ่อยๆ คือ เหตุการณ์ที่มีรถตัดหน้า
มักคิดว่าจะรีบไปไหน ทำไมเห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นเรื่อง
ที่เกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ ผลที่เกิดทำให้หงุดหงิด

4. ทบทวนชีวิตประจำวัน

นึกถึงกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน
ความรู้สึกที่ไม่พอใจ คือ เรื่องงาน (งานเยอะ) คิดว่าจะทำทันไหม
ทำไมหัวหน้าชอบใช้งาน พฤติกรรมที่แสดงออกคือ หลบหน้า
ไม่อยากเจอ เชื่อมโยงเข้าสู่ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด
ความรู้สึก และพฤติกรรม

****ถ้าคิดลบ ความรู้สึกและพฤติกรรมจะเป็นลบ****

5. ฝึกสติปล่อยวางความคิด

โดยให้นึกถึงความคิดทั่วไป 5 นาที และอีก 5 นาทีหลังให้นึกถึง
เหตุการณ์ที่ทำให้เครียด/ไม่สบายใจ ให้สังเกตความคิด และติดป้าย
ความคิด สังเกตการเกิดขึ้นและดับไปของความคิด

6. การบ้าน

ฝึกจิตด้วยสมาธิ 10 นาที สติรู้ความรู้สึกทั่วร่างกาย 10 นาที และเพิ่มการ
มีสติรู้ความคิดอีก 10 นาที รวมเป็น 30 นาที

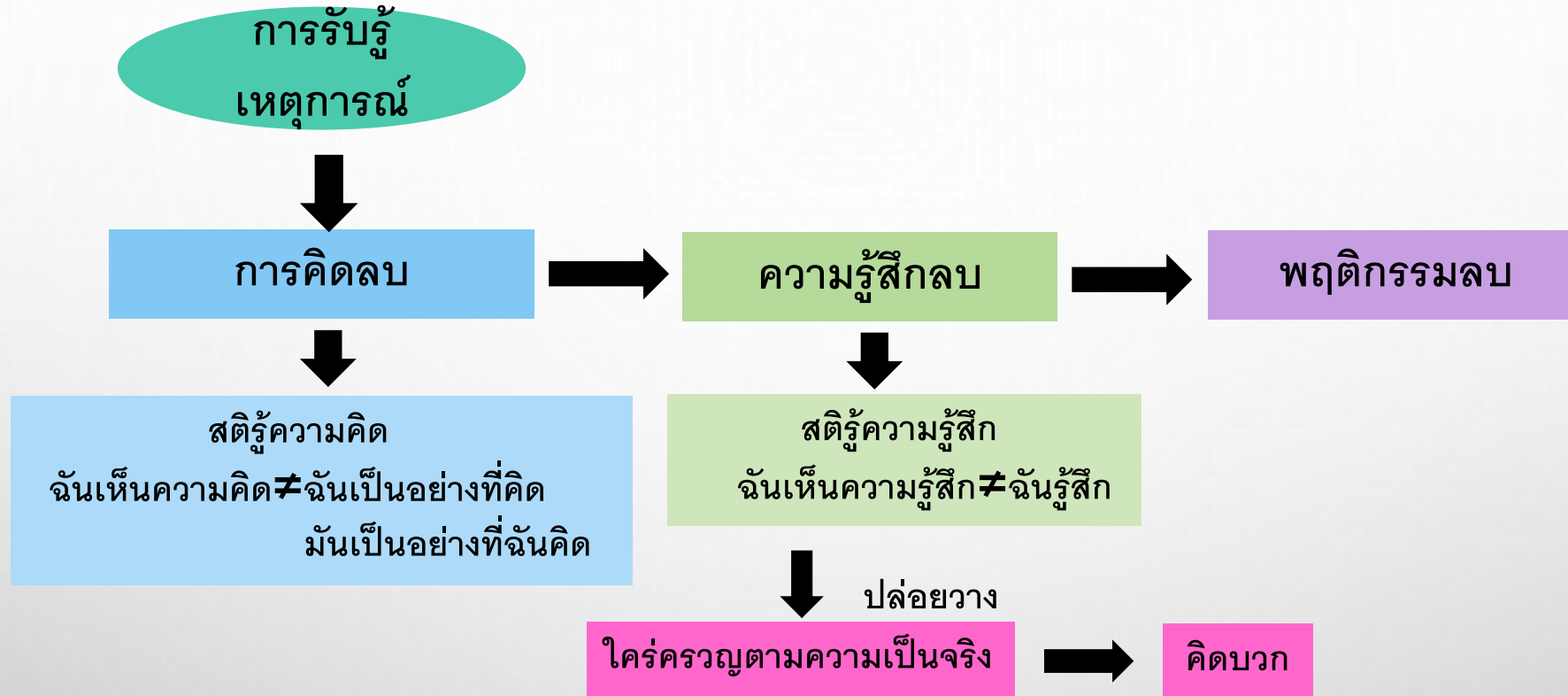


ติดป้ายความคิดว่า
ฟังชันแล้วนะ (เรื่องงาน)

สติในการคิด กับ การคิดบวก



โรงพยาบาลพัฒนานิคม
Phatthana Nikhom Hospital



ความเห็นจาก Supervisor

1. เน้นการทบทวนการบ้าน และให้ผู้รับการบำบัดตั้งเป้าหมายเพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของปัญหาทุกครั้ง ผู้ป่วยอยากเห็นการเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างที่ตั้งใจไว้ เพื่อจะได้มีเรื่องนำมาคุยกันในครั้งถัดไป
2. อาจให้ผู้ป่วยส่งการบ้านก่อนเริ่มการบำบัด เพื่อตรวจสอบว่าผู้ป่วยมีปัญหาในการนำไปใช้อย่างไรบ้าง และเพื่อดูว่าผู้ป่วยได้นำไปปฏิบัติตามที่ให้คะแนนในการบ้านตรงกันหรือไม่

สติบำบัดครั้งที่ 5: ทบทวนสัมพันธ์ภาพใหม่



โรงพยาบาลพัฒนานิคม
Phatthana Nikhom Hospital

1. ทบทวนการฝึกสมาธิ/สติ

นั่งสมาธิ 10 นาที Body Scan 10 นาที สติกับความคิด 10 นาที โดยนึกถึงเหตุการณ์ที่ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิด ย้ำการฟังอย่างมีสติ และใช้ระฆังสติในการบำบัด

2. ทบทวนการบ้าน

ผู้ป่วยนั่งสมาธิได้ทุกวัน เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นคือ หัวหน้าใช้งานเยอะ รู้สึกไม่พอใจ คิดว่าหัวหน้าไม่ใช้คนอื่นบ้าง จึงติดป้ายความคิดว่าหงุดหงิดแล้วนะ สักพักปล่อยวางได้ คิดใหม่ว่า หัวหน้าคงเห็นอะไรที่ดีในตัวเรา

3. สำรวจความคิดลบ

ความคิดลบที่ผู้ป่วยมีกับคนใกล้ชิดที่มีปัญหาที่สุด คือผู้ร่วมงาน ใน 2 ด้าน คือ



เชื่อมโยงการมองความคิดลบเป็นเพียงความคิดไม่ใช่ความจริง ถ้าไม่ยึดติด มันก็จะดับไป และสติจะทำให้เห็นด้านบวก ให้ใคร่ครวญสัมพันธ์ภาพใหม่ ใน 2 ด้าน **สิ่งดี ๆ ของเขาแม้เพียงเล็กน้อยที่เราองข้าม คือสั่งหรือขอความร่วมมือ จะปฏิบัติตามด้วยดี และบางสิ่งที่เราทำแย่ ๆ แม้ไม่ได้ตั้งใจ ผลที่ได้คือเข้าใจกัน คือคำพูดในการเตือน อาจรุนแรงในบางครั้ง**

****ผลต่อสัมพันธ์ภาพคือเข้าใจกันมากขึ้น****

4. การบ้าน

ฝึกจิตด้วยสมาธิและสติทุกวัน การใช้สติในชีวิตประจำวัน และเพิ่มการทบทวนสัมพันธ์ภาพกับคนใกล้ชิด

สิ่งแย่ ๆ ที่เราทำกับเขา = ไม่เชื่อฟังคำแนะนำในการปฏิบัติตัวในเรื่องสุขภาพ

สิ่งดี ๆ ที่เราพยายามทำเพื่อเขาแต่ไม่ได้ผล = แนะนำเรื่องการปฏิบัติตัวเรื่องให้เลิกสุรา แต่ไม่ปฏิบัติตาม

**** ผลต่อสัมพันธ์ภาพคือการไม่เข้าใจกัน ****

ข้อคิดเห็น/การเรียนรู้

1. สำหรับคนใกล้ชิด สิ่งแรกที่มองเห็นคือสิ่งแย่ๆ ที่เขาทำกับเรา ซึ่งมีหลายข้อ
2. เมื่อกลับมาทบทวนสัมพันธภาพใหม่ พบว่าถ้าคิดในแง่ดีเขาก็มีข้อดีหลายข้อ โดยที่เรามองข้าม และจากการปรับให้คิดบวก มองด้านดี ทำให้ปรับตัวเข้ากันได้ดีขึ้น



ความเห็นจาก Supervisor

1. พยายามอย่ารวบการบำบัดเข้าด้วยกัน เช่น (ครั้งที่ 1 2 3 ทำพร้อมกัน) ให้ดำเนินการบำบัดเป็นขั้นตอนแต่ละครั้ง ให้มีระยะห่างกัน 1 สัปดาห์ แล้วเราจะเห็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ป่วยได้ชัดเจนว่า ผู้ป่วยมีปัญหาเรื่องอะไร และต้องปรับเปลี่ยนอะไรบ้าง
2. ช่วงทบทวนการบ้าน การบำบัดยิ่งมากขึ้น จะใช้เวลานานขึ้น เพราะต้องสอบถามถึงการนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน ว่าเกิดผลอย่างไร ทำไม่ได้เพราะอะไร และมาช่วยกันจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น
3. การที่ผู้ป่วยนั่งสมาธิ/ สติรู้ความรู้สึกทั่วร่างกาย และสติกับความคิด เสร็จก่อนเวลาโดยทำไม่ถึง 30 นาที ให้ผู้บำบัดให้กำลังใจผู้ป่วยว่าขนาดทำแค่นี้ยังได้ผลดี ถ้านั่งได้ตามเวลาจะดีมากกว่านี้

สื่อบำบัดครั้งที่ 6: ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น



โรงพยาบาลพัฒนานิคม
Phatthana Nikhom Hospital

1

ทบทวนการนั่งสมาธิ Body Scan และสติกับความคิด เป็นเวลา 30 นาที เน้นการฟังอย่างมีสติ

2

ทบทวนการบ้าน ผู้ป่วยนั่งสมาธิได้ทุกวัน ความสงบอยู่ที่ 8-9 คะแนน Body Scan 7-8 คะแนน สติดูความคิดที่ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิด นำไปใช้กับลูกน้องในที่ทำงานเรื่องการดื่มสุรา บางครั้งมาทำงานไม่ไหว จึงพูดตักเตือน แต่ลูกน้องไม่พอใจ ผู้ป่วยจึงติดป้ายความคิดว่าเบื่อแล้วนะ และปล่อยวางความคิดได้เร็วขึ้น

การทบทวนสัมพันธ์ภาพกับลูกน้องดีขึ้น รู้ว่าสิ่งดีๆ ที่มองข้ามไปคือเรื่องความตั้งใจทำงาน เชื้อฟัง และบางสิ่งที่เราทำแย่ๆ กับลูกน้องแม้ไม่ได้ตั้งใจ คือเรื่องคำพูดที่ทำให้ไม่พอใจ บางครั้งพูดแรงไป

5

การบ้าน เพิ่มการสื่อสารอย่างมีสติกับคนใกล้ชิดที่มีปัญหา

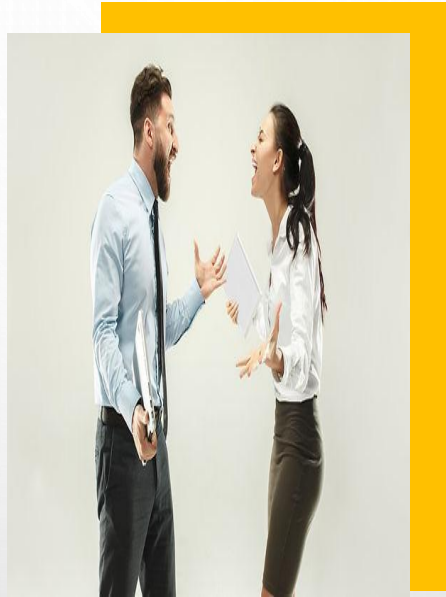
3

ทำกิจกรรมสื่อสารอย่างมีสติโดยให้ผู้ป่วยและผู้บำบัดสลับกันเล่าเรื่องที่ยุ่งยากใจ สิ่งที่เกิดขึ้นจากการพูดไม่มีสติคือผู้ป่วยจะเล่าอย่างมีอารมณ์ทางลบ สับสน ไม่เรียงลำดับเหตุการณ์ และนำผิดสติ การพูดโดยฝึกร้องเพลงดังดอกไม้บาน เวลาร้องเพลงจะเป็นลมหายใจออก และให้ผู้ป่วย เล่าเรื่องเดิมอีกครั้ง

4

เชื่อมโยงการสื่อสารกับคนใกล้ชิดที่มีปัญหามากที่สุด โดยผู้ป่วยนึกถึงขณะลูกชายนั่งเล่นเกมสก่อนไปโรงเรียน รถมารับลูกหยุดหงิด เพราะผู้ป่วยพูดว่าหยุดได้แล้ว เดียวไปไม่ทัน นั่นก็ไม่ต้องไปเรียน ซึ่งเป็นการสื่อสารทางลบ ผลตามมามีคือต่างคนต่างไม่พอใจ หลังจากนั้นฝึกทบทวนการสื่อสารใหม่

สื่อสารอย่างมีสติ ใช้มือแตะที่ไหล่ ..พอแค่นี้ก่อน ตอนเย็นมาเล่นต่อ



ข้อคิดเห็น/การเรียนรู้

-การสื่อสารด้วยคำพูดที่เป็นลบ ทำให้คนทะเลาะกัน
ถ้าเปลี่ยนเป็นการสื่อสารอย่างมีสติ ทำให้คำพูดที่ใช้ต่อกัน
เป็นภาษาฉ้น ผลคือช่วยให้เข้าใจกัน

ความเห็นจาก Supervisor

-การทบทวนการบ้านครั้งต่อไป ให้สอบถามเรื่องการนำสติการสื่อสารไปใช้กับลูกชาย
เป็นอย่างไรบ้าง การสื่อสารทางบวก (ภาษาฉ้น) หลังนำไปใช้แล้วเกิดผลอย่างไร
สัมพันธภาพเปลี่ยนไปอย่างไร



สติบำบัดครั้งที่ 7: เมตตาและให้อภัย



โรงพยาบาลพัฒนานิคม
Phatthana Nikhom Hospital

1. ทบทวนการฝึกสมาธิ/สติ

นั่งสมาธิ Body Scan สติกับความคิด โดยนึกถึงเหตุการณ์ที่
ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิด ย้ำการฟังอย่างมีสติ/ ระฆังสติ

2. ทบทวนการบ้าน

นั่งสมาธิได้ทุกวัน Body Scan 8-9 คะแนน สติดูความคิดที่
ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิด สามารถปล่อยวางความคิด
ความรู้สึกได้เร็วขึ้น สติระหว่างวันมีมาก มีสติในการกิน
และสติในการออกกำลังกาย การใช้สติสื่อสาร โดยนำไปใช้
กับลูกชายขณะลูกเล่นเกมส์เกินเวลาที่กำหนด จะพูดว่า
พ่อเป็นห่วงสายตาหนูนะ ถึงเวลาที่ต้องเลิกเล่นตามที่ตกลง
กันไว้แล้ว พ่ออยากให้ไปอาบน้ำก่อน ผลที่ตามมาคือ
ลูกเชื่อฟังและไม่ทะเลาะกัน

5. สติเมตตาผู้อื่นและสรรพชีวิต

ยกมือทั้ง 2 ข้าง วางบนหัวใจด้านซ้าย นึกถึงบุคคลที่รักและผูกพัน ล้วนแต่มีความทุกข์ทั้งสิ้น พูดในใจว่า ขอให้เธอและฉัน เป็นสุข มีความ
สงบ มีมิตรไมตรี เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง จากนั้นให้แผ่เมตตาแก่สรรพชีวิต ซึ่งก็มีความทุกข์เช่นเดียวกัน พูดในใจว่าขอให้สรรพ
ชีวิตทั้งหลาย เป็นสุข มีความสงบ มีมิตรไมตรี เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง พบว่าผู้ป่วยมีสติและสามารถระลึกถึงเหตุการณ์ลูกน้อง
ในที่ทำงาน มีจิตที่ปล่อยวางส่งคำให้อภัยและเมตตา

3. สติเมตตาตนเอง

หากเรามีความทุกข์ ความไม่สบายใจ ทำให้ใจปล่อยวาง โดยเริ่มทำสมาธิ
และวางฝ่ามือทั้ง 2 ข้างตรงหัวใจด้านซ้าย ให้สำรวจความรู้สึกตั้งแต่ศีรษะ
จรดเท้า ขอบคุณร่างกายส่วนต่างๆ แล้วยกมือทั้ง 2 ข้างกอดตนเอง เตือนให้
มีความรัก ความเมตตาต่อตนเอง แล้วพูดในใจว่า ขอให้ฉัน เป็นสุข มีความ
สงบ มีมิตรไมตรี เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง ผู้ป่วยสามารถส่งความ
ปรารถนาดีให้กับตนเองได้

4. สติเมตตาและให้อภัย

ให้อภัยบุคคลที่เกิดปัญหากับเรา โดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ด้วยจิตที่
สงบและปล่อยวาง โดยกล่าวว่า ขอให้เธอและฉัน จงให้อภัยแก่กัน
เป็นสุข มีความสงบ มีมิตรไมตรี เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง

6. การบ้าน

-เพิ่มการทำสติเมตตา ให้อภัย
ตนเอง เมตตาผู้อื่นและสรรพชีวิต



ข้อคิดเห็น/การเรียนรู้

จิตที่มีสติจะให้ภัย และเมตตากับผู้อื่นที่มีปัญหากับเรา ให้ภัยและเมตตา
ตนเองและสรรพชีวิตทั่วไป เกิดจิตที่สงบและปล่อยวาง



สติบำบัดครั้งที่ 8: ชีวิตต้องเดินหน้า



โรงพยาบาลพัฒนานิคม
Phatthana Nikhom Hospital

1

- ทบทวนการฝึกสมาธิ/สติ

- ทบทวนการบ้าน นั่งสมาธิทุกวัน/Body Scan/สติดูความคิดที่ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิด สามารถปล่อยวางความคิดความรู้สึกได้เร็ว สติระหว่างวันมีมาก ใช้สติในการสื่อสารเป็นภาษาฉัน โดยนำไปใช้ในที่ทำงานกับลูกน้อง และใช้ที่บ้านกับลูกชาย ผลที่ตามมาคือ ลูกน้องและลูกชายมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เพิ่มการใช้สติเมตตาให้อภัยตนเอง บุคคลในชีวิตประจำวัน และสรรพชีวิต ซึ่งมีผลต่ออารมณ์และความคิดเมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ สามารถให้อภัยและแผ่เมตตาให้กับตนเองและผู้อื่นได้ ทำให้ความเครียดลดลง ใจสงบ

2

- กิจกรรมชีวิตต้องเดินหน้า ความเครียด/วิตกกังวล ในชีวิตที่ต้องพบคือเรื่องงานที่รับผิดชอบ สิ่งที่ได้เรียนรู้ตลอดการทำกลุ่ม คือ การพูด การคิด และการกระทำกับตนเองและผู้อื่น ต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา

- วางแผนการนำไปฝึกในชีวิตประจำวัน คือฝึกสมาธิ/สติ 30 นาที ในช่วงเช้าและก่อนนอน สำหรับในช่วงสาย/บ่าย/เย็น จะใช้สติในการทำงาน การกิน และการออกกำลังกาย

“มันก็แค่วันหนึ่งที่แย่
ไม่ได้หมายความว่ามันจะแย่ทั้งชีวิต”



5

ให้การบ้านโดยฝึกจิตและการมีสติในชีวิตประจำวัน และกล่าวปิดการบำบัดพบกันเพื่อติดตามผลอีก 1 เดือน

3

ผู้ป่วยทำแบบประเมินหลังจบการบำบัดครั้งที่ 8 เปรียบเทียบก่อนและหลังบำบัด คือ

- ประเมินความเครียด ก่อน 6 คะแนน หลัง 3 คะแนน ผลปกติ
- ประเมินโรคซึมเศร้า ก่อน 3 คะแนน หลัง 0 คะแนน ผลปกติ

4

กิจกรรมทบทวนประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผ่านมา

1. เป้าหมายในการบำบัดคือมีสติในการกิน เพื่อลดไขมันในเลือด สำหรับสิ่งที่ได้เรียนรู้เพิ่มขึ้น คือ มีสติและสมาธิในชีวิตประจำวัน ยังขาดในเรื่องการฝึกปฏิบัติที่ต่อเนื่อง
2. สิ่งที่ได้ประโยชน์มากที่สุดจากการบำบัด คือ ได้วิธีการใช้สติในการดำเนินชีวิต
3. เมื่อเสร็จสิ้นการบำบัด 8 ครั้งแล้วจะนำมาพัฒนาตนเอง และไปแนะนำผู้อื่น
4. ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงการบำบัดให้ดีขึ้นกว่าเดิม คือ เนื้อหาวิชาการมากเกินไปทำให้ใช้เวลานาน

ข้อคิดเห็น/การเรียนรู้

1. ได้ทราบเป้าหมายของผู้รับการบำบัดในการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต
2. หลังการบำบัดครบ 8 ครั้ง ทำให้ความรู้สึกเป็นทุกข์ และความวิตกกังวลลดลง
3. ผู้รับการบำบัดให้ความร่วมมือในการบำบัดจนครบ 8 ครั้ง และทำการบ้านทุกครั้ง ทำให้ทราบความก้าวหน้าในการบำบัด

ความเห็นจาก Supervisor

1. ทบทวนการแก้ปัญหาโดยใช้สติแต่ละครั้งว่าทำได้หรือไม่ ถ้าไม่ได้ ให้ทวนความรู้ในเรื่องที่ยังเป็นปัญหา และดูพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปในทางที่ดี
2. มีการตั้งเป้าหมายทุกครั้งก่อนจบการบำบัด เพื่อครั้งหน้าที่พบกันสามารถบอกได้ว่า มีพฤติกรรมอะไรที่ดีขึ้นบ้าง

การติดตามผลหลังจบกลุ่มไปแล้ว: 1 เดือน



โรงพยาบาลพัฒนานิคม
Phatthana Nikhom Hospital

1

ทบทวนการฝึกสมาธิ 10 นาที Body Scan 10 นาที
สติกับความคิด 10 นาที และ สติเมตตา 5 นาที

2

ทบทวนการบ้าน พบว่าผู้ป่วยนั่งสมาธิได้สัปดาห์ละ 5 วัน (เช้า-ก่อนนอน)
ส่วนวันที่นั่งไม่ได้ เพราะร่างกายไม่พร้อม มีอาการปวดเมื่อย Body Scan
รับรู้ความรู้สึกทั่วร่างกายได้เร็ว ปล่อยวางความรู้สึกที่รุนแรงได้ และสติดู
ความคิดที่ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิด ติดป้ายความคิดได้เร็ว แต่บางความคิด
ติดป้ายไม่ทัน สำหรับสัปดาห์ระหว่างวันมีมาก ใช้สิ่งเตือนสติเป็นโทรศัพท์มือถือ
ให้กลับมารับรู้ลมหายใจและอยู่กับงานที่ทำ ใช้สติในการสื่อสารเป็น
ภาษาฉัน โดยนำไปใช้ในที่ทำงานกับลูกน้อง และใช้ที่บ้านกับลูกชาย ทำให้
มีสัมพันธภาพที่ดี ลูกน้องเชื่อฟัง และลูกชายไม่ทะเลาะกัน การใช้สติเมตตา
ให้อภัยตนเองและผู้อื่น ซึ่งมีผลต่ออารมณ์และความคิด เมื่อพบเหตุการณ์
ยุ่งยากใจ สามารถให้อภัยและแผ่เมตตาให้กับผู้อื่นได้ ทำให้ความเครียด
ลดลง

ทบทวนการเรียนรู้ และการนำไปใช้
ในการดำเนินชีวิต



3

-การทำแบบประเมินความเครียดและแบบประเมิน
โรคซึมเศร้า ผลปกติ

4

การบ้านฝึกจิตด้วยสมาธิและสติวันละ 30 นาที
ต่อด้วยสติ เมตตา 5 นาที ร่วมไปกับฝึกการมีสติ
ในชีวิตประจำวัน และ นัดหมายพบกันอีก 2 เดือน

การติดตามผลหลังจบกลุ่มไปแล้ว: 3 เดือน



โรงพยาบาลพัฒนานิคม
Phatthana Nikhom Hospital

1

ทบทวนการฝึกสมาธิ 10 นาที Body Scan 10 นาที
สติกับความคิด 10 นาที และ สติเมตตา 5 นาที

2

ทบทวนการบ้าน พบว่าผู้ป่วยนั่งสมาธิได้สัปดาห์ละ 5 วัน (ช่วงเช้า)
เหตุการณ์ขณะรอเจาะเลือด (รอนาน) รู้สึกหงุดหงิด ไม่พอใจ ปล่อยวาง
ความคิด/ความรู้สึกที่รุนแรงได้ และแผ่เมตตาให้กับผู้อื่นด้วยและสรรพชีวิต
ทำให้ใจสงบ เครียดลดลง แต่บางความคิดติดบ๊ายไม่ทัน สำหรับสติระหว่าง
วันมีมาก ใช้สิ่งเตือนสติเป็นโทรศัพท์มือถือ ให้กลับมารับรู้ลมหายใจและอยู่
กับงานที่ทำ ใช้สติในการสื่อสารเป็นภาษาฉัน โดยนำไปใช้ในที่ทำงานกับ
ลูกน้อง ทำให้มีสัมพันธภาพดีขึ้น



3

-การทำแบบประเมินความเครียดและแบบประเมิน
โรคซึมเศร้า ผลปกติ

4

การบ้านฝึกจิตด้วยสมาธิและสติวันละ 30 นาที
ต่อด้วยสติ เมตตา 5 นาที ร่วมไปกับฝึกการมีสติ
ในชีวิตประจำวัน และ นัดหมายพบกันอีก 3 เดือน

เปรียบเทียบการติดตามผลหลังจบกลุ่มไปแล้ว 1 เดือน และ 3 เดือน



โรงพยาบาลพัฒนานิคม
Phatthana Nikhom Hospital

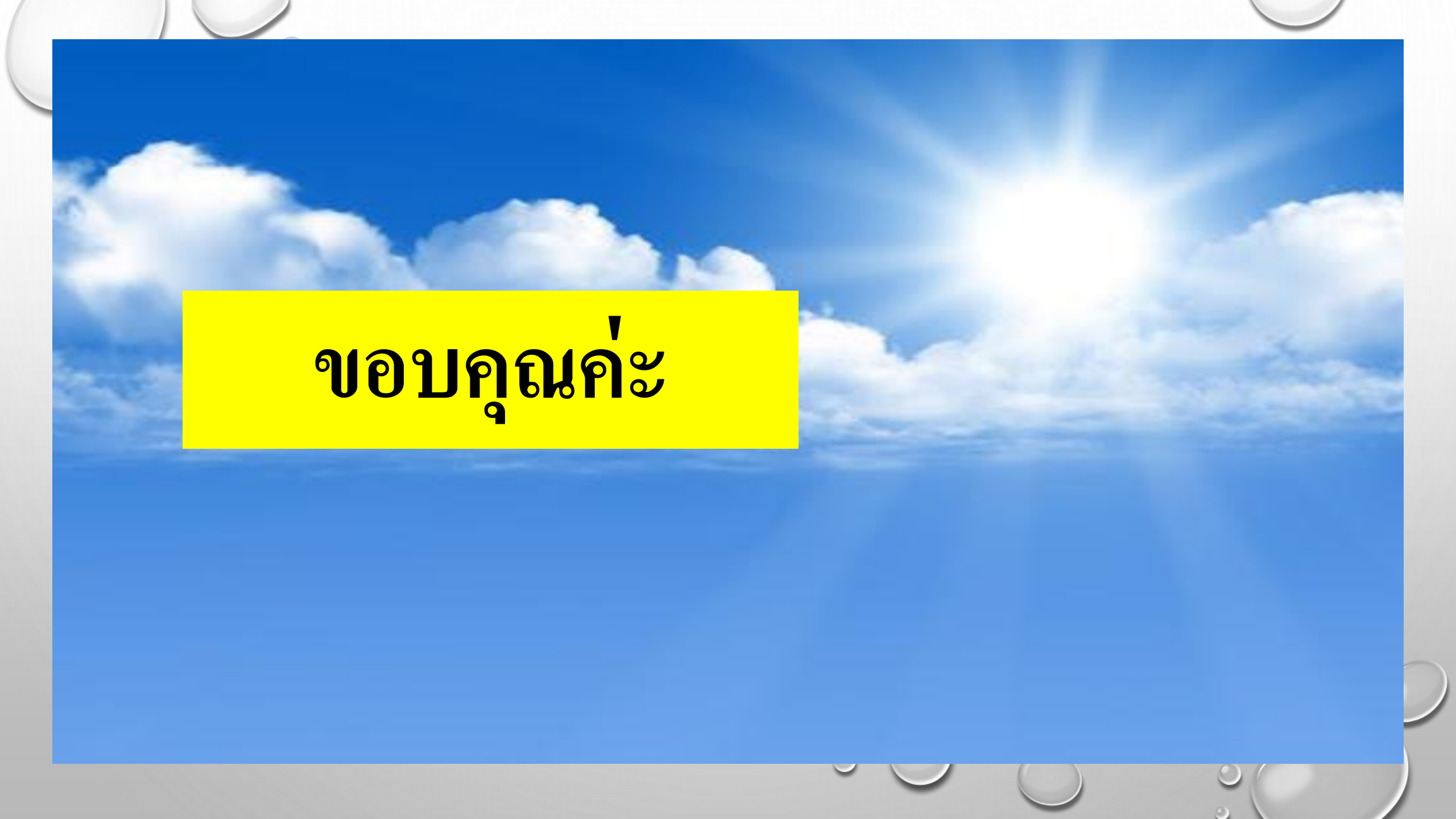
วันที่	ผลเลือด	การรักษา	น้ำหนัก	BMI	รอบเอว
(ก่อนเข้ากลุ่ม) 10 เมษายน 2568	-Triglyceride 265 mg% (ค่าปกติ 30-170 mg%) -LDL 169 mg% (ค่าปกติ < 160 mg%)	Simvastatin (20) 1 เม็ดก่อนนอน	73	27.86	100
(จบกลุ่มครั้งที่ 8) 18 มิถุนายน 2568	-Triglyceride 243 mg% -LDL 121 mg%	Simvastatin (20) 1 เม็ดก่อนนอน	72	27.48	98
(หลังจบกลุ่ม 1 เดือน) 9 กรกฎาคม 2568	-Triglyceride 201 mg% -LDL 93 mg%	Simvastatin (20) 1 เม็ดก่อนนอน	72	27.48	98
(หลังจบกลุ่ม 3 เดือน) 10 กันยายน 2568	-Triglyceride 187 mg% -LDL 86 mg%	Simvastatin (20) 1 เม็ดก่อนนอน	71.5	27.29	97

เปรียบเทียบการติดตามผลหลังจบกลุ่มไปแล้ว 1 เดือน และ 3 เดือน



โรงพยาบาลพัฒนานิคม
Phatthana Nikhom Hospital

	การฝึกสมาธิ การดูแลสุขภาพทั่วร่างกาย สติกับความคิด สติเมตตา บ่อยแค่ไหน	การฝึกสติในชีวิต ประจำวัน บ่อยแค่ไหน	ใช้ระฆังสติ/สัญญาณเตือน อื่นแทน ในชีวิตประจำวัน บ่อยแค่ไหน	แบบประเมิน ความเครียด	แบบประเมิน โรคซึมเศร้า
(เริ่มเข้ากลุ่ม) 17 เมษายน 2568	สวดมนต์ไหว้พระ/นั่งสมาธิ ทุกวันช่วงเช้า 20 นาที	ไม่เคย	ไม่เคย	6	3
(จบกลุ่มครั้งที่ 8) 18 มิถุนายน 2568	เป็นประจำ 5-7 วัน/สัปดาห์	ทุกวัน	ใช้โทรศัพท์มือถือ ใช้บ่อย 3-4 วัน/สัปดาห์	3	0
(หลังจบกลุ่ม 1 เดือน) 9 กรกฎาคม 2568	เป็นประจำ 5-7 วัน/สัปดาห์	ทุกวัน	ใช้โทรศัพท์มือถือ ใช้บ่อย 3-4 วัน/สัปดาห์	3	0
(หลังจบกลุ่ม 3 เดือน) 10 กันยายน 2568	เป็นประจำ 5-7 วัน/สัปดาห์	ทุกวัน	ใช้โทรศัพท์มือถือ ใช้บ่อย 3-4 วัน/สัปดาห์	1	0



ขอบคุณค่ะ