

CASE CON RERENCE

MBTC

การบำบัดแบบกลุ่ม

นำเสนอโดย
นางสาวจิรนุช เลิศเอี่ยม
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ

โรงพยาบาลบ้านหมี่ จังหวัดลพบุรี



การตัดสินใจเลือกกรณีศึกษา

สติบำบัดแบบกลุ่ม ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดัน โรคไต

- มีโรคประจำตัว
- ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้
- เคยทำMBBI ครบ4 ครั้งยังคุมไม่ได้

โดยยึดคู่มือสติบำบัด Mindfulness – based Therapy Counseling (MBTC)



1. หญิงไทย อายุ 53 ปี

- Dx เบาหวาน ความดัน ไต เป็นมา 10 ปี
- ยา metformin..500 mg
- FBS 217
- ประเมินซึมเศร้า 6 (ระดับน้อย)
- ประเมินความเครียด 31 (สูงกว่าปกติมาก)
- บุคคลในดวงใจ : แม่ ครู
- คุณลักษณะ : มีความรัก ความดี คอยสอนสิ่งดีๆ
- เคยฝึกสมาธิ : 20-30 นาที

2. หญิงไทย อายุ 75 ปี

- Dx เบาหวาน ความดัน เป็นมา 4 ปี
- ยา metformin..500 mg
- FBS 204
- ประเมินซึมเศร้า 3 (ระดับน้อย)
- ประเมินความเครียด 25 (สูงกว่าปกติเล็กน้อย)
- บุคคลในดวงใจ : แม่ ครู
- คุณลักษณะ : ดูแล ห่วงใย ให้ความรัก มีเมตตา สั่งสอนสิ่งดีๆ
- เคยฝึกสมาธิ : 10-30 นาที
-

ประวัติCASE โดยย่อ



3. ชายไทย อายุ 44 ปี

- Dx เบาหวาน ความดัน เป็นมา 2 ปี
- ยา metformin..500 mg
- FBS 201
- ประเมินซึมเศร้า 3 (ระดับน้อย)
- ประเมินความเครียด 22 (สูงกว่าปกติเล็กน้อย)
- บุคคลในดวงใจ : แม่ ยาย
- คุณลักษณะ : ห่วงใย มีความรัก ความใส่ใจ ความหวังดี
- เคยฝึกสมาธิ : 10-20 นาที

4. ชายไทย อายุ 68 ปี

- Dx เบาหวาน ความดัน เป็นมา 7 ปี
- ยา metformin..500 mg
- FBS 202
- ประเมินซึมเศร้า 7 (ระดับน้อย)
- ประเมินความเครียด 29 (สูงกว่าปกติปานกลาง)
- บุคคลในดวงใจ : แม่ ครู
- คุณลักษณะ : คอยดูแลสิ่งดีๆ ความรัก ความห่วงใย
- เคยฝึกสมาธิ : 20-30 นาที

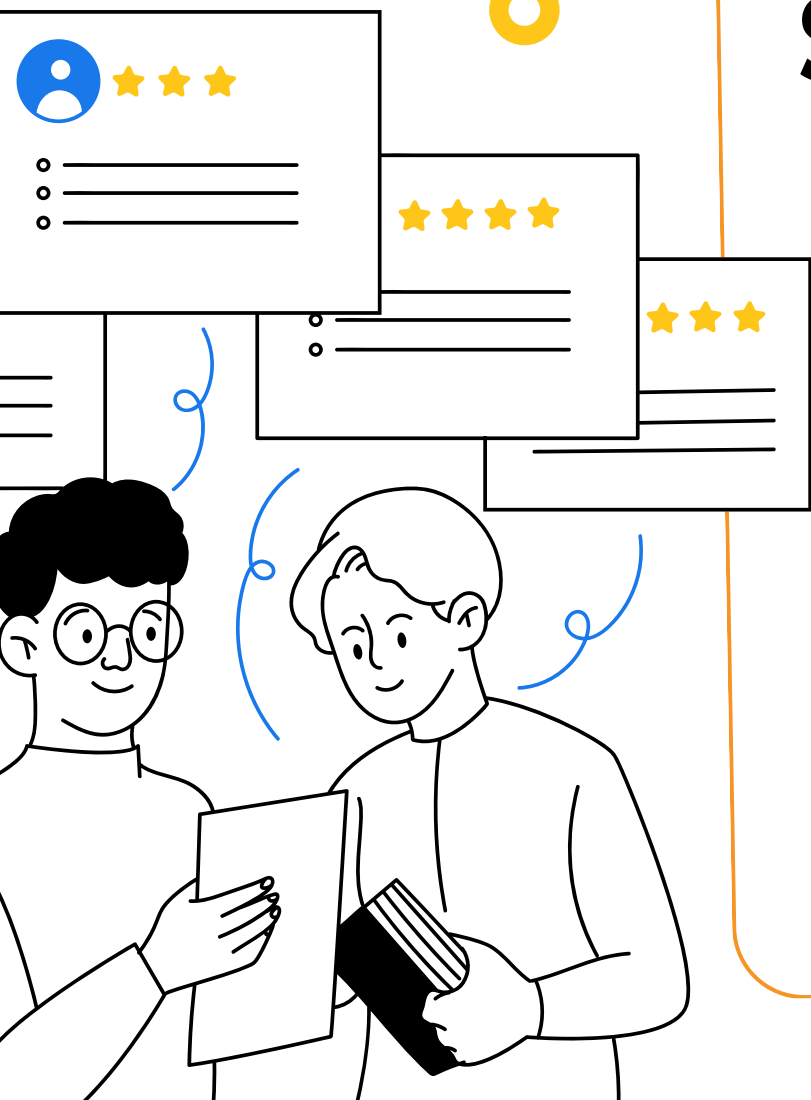
ประวัติCASE โดยย่อ



GROUPS AND SOCIAL ROLES

มีสมาชิก 4 คน ผู้ป่วย DM HT CKD
เมื่อเริ่มกิจกรรมกลุ่มให้ทุกคนแนะนำตัว

- ประเมินทิศ ทกลงบริการ เวลาที่ใช้
บำบัด จำนวนครั้ง เพื่อให้คนไข้รับ
ทราบ
- รักษาความลับไม่นำไปเปิดเผย





ครั้งที่1 การจัดการความวุ่นใจ

กิจกรรม

- ทำแบบประเมินความเครียดและภาวะซึมเศร้า
- ทำกิจกรรมบุคคลในดวงใจ
- ใช้สติบำบัดในการฟัง สติในการสื่อสารสร้างความเป็นกันเองกับสมาชิกกลุ่ม
- เน้น การบอกประโยชน์ของการฝึกสมาธิ
- เน้นการฝึกต่อเนื่อง และบันทึกในใบการบ้านครั้งที่ 1
- นัดหมายครั้งต่อไป

ระหว่างฝึก

- ช่วงแรกยังหยุดความคิด จับลมหายใจไม่ค่อยได้ ใช้เวลาในการฝึกและลองให้ทำใหม่ จนมั่นใจและชื่นชมที่ทำได้
- ช่วงที่2ของการฝึกเริ่มมีความคิดเข้ามาแทรกให้กลับมารับรู้ลมหายใจเองได้เมื่อทำได้ ชื่นชม
- ช่วงที่3เริ่มมีความง่วงเข้ามาแทรก ให้ฝึกนั่งตัวตรง

ข้อคิดเห็นการเรียนรู้

หลังจากการฝึกคนใช้ส่วนมากรู้สึกสงบสามารถรับรู้ลมหายใจได้ จัดการความคิดความง่วงได้พอสมควร

- ได้เรียนรู้และได้วางแผนก่อนการไปปฏิบัติจริง
- เพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง มีการวางแผนเป็นขั้นตอนและได้เรียนรู้วิธีการเลือก case ก่อนที่จะนำไปปฏิบัติ
- มีกังวลเรื่องของการจัดการเวลาในการฝึกปฏิบัติ



ครั้งที่2 ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ



กิจกรรม

กล่าวต้อนรับและเริ่มด้วยการทำสมาธิร่วมกัน 10 นาที

- ทบทวนการบ้านครั้งที่ 1
- ทบทวนความหมายและประโยชน์ของสมาธิ เชื่อมโยงเข้ากับความหมายประโยชน์และวิธีการฝึกสติ
- ฝึกสติขั้นพื้นฐานโดยให้รับรู้ ลม หายใจ รู้การสัมผัส ปากกา ชิมน้ำ ต้ม ยืน เดิน แบ่งกลุ่ม 2 คน ใช้ 3 ประเด็น (สภาวะจิต กระบวนการฝึก,วิธีฝึก)
- ฝึกสติตามการใช้งานภายนอก โดยการยืนอย่างมีสติบนขาข้างเดียว
- ฝึกสติตามสภาวะภายในที่ว้าวุ่น โดยฟังคลิปละครที่ทำให้เกิดอารมณ์/ความเครียดและโดยการทำท่าสคอช
- เริ่มติดตั้งระฆังสติ

ระหว่างฝึก

- คนไข้สามารถบอกความแตกต่างระหว่างสติและสมาธิได้และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์คิดว่าจะนำไปทำที่บ้านได้
- สามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดเห็นสติตามการใช้งานภายในและภายนอกได้
- สุ่มถามประสบการณ์เชื่อมโยงเข้ากับการใช้งานในชีวิตประจำวันโดยใช้ระฆังสติช่วยและอธิบายวิธีการติดตั้งระฆังสติ
- วางแผนการนำสมาธิและสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ให้การบ้านครั้งที่2 และนัดหมายครั้งต่อไป

ข้อคิดเห็นการเรียนรู้

- การทำการบ้านส่วนมากจะทำได้ต่อเนื่องแต่จะมี1 รายที่ทำไม่ต่อเนื่องทำบ้างไม่ทำบ้างเนื่องจากหลานกวนจึงให้ในกลุ่มแลกเปลี่ยนวิธีการที่สามารถทำการบ้านได้ต่อเนื่องทุกวัน บางคนสมาธิยังอยู่ในระดับน้อยเนื่องจากมีอาการง่วง มีภาวะสิ่งแวดล้อมที่บ้านไม่อำนวยความสะดวก
- ติดตั้งระฆังสติทำได้ทุกคน
- ผู้ฝึกบริหารจัดการในการดูแลกลุ่มได้ดีขึ้น รู้สัมผัสและใจเย็นมากกว่าทุกครั้ง



ครั้งที่3 รู้จักปล่อยวางอารมณ์



กิจกรรม

- ทบทวนการนั่งสมาธิ การฝึกสติ
- ทบทวนการบ้านแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและตอบข้อซักถาม
- ฝึกการพัฒนาสติในการสังเกตจิตขั้นต้นโดยการออกกำลังกายอยู่กับที่จนเหนื่อย(Up and Down 20 ครั้ง)
- ฝึก Body Scan และปล่อยวาง (Focusing) หลังฝึกให้จับคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์และสุมถาม
- ฝึกเชื่อมโยงเกี่ยวกับการปล่อยวางความรู้สึกในชีวิตจริงโดยนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่รุนแรงในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา
- วางแผนการนำสมาธิและสติไปใช้ในการฝึกจิตทุกวันโดยฝึกอย่างละ 10 นาทีและการใช้ชีวิตประจำวันตามการบ้านครั้งที่ 3

ระหว่างฝึก

- ย้ำการฟังอย่างมีสติและการใช้สติในการทำกลุ่ม
- คนใช้ใช้สติในการรับประทาน อาหารรู้รสชาติอาหารมากขึ้น กินเคี้ยวช้าลงอิ่มไวขึ้น การเดิน การวิ่งการขึ้นลงบันไดทำให้ไม่กลัวพลาด
- เมื่อทำโดยรับรู้ลมหายใจ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ จินเห็นความเหนื่อยต่างกับประสบการณ์เก่า จินเหนื่อย อย่างไรก็ตามคนแลกเปลี่ยน ครั้งที่ 2 รู้สึกไม่เหนื่อยเหมือนรอบแรก
- จับคู่แลกเปลี่ยนพินิจความรู้สึกรุนแรงได้หรือไม่ คนใช้ไม่สามารถสังเกตได้ทุกจุดได้บางจุดไม่ทั่วร่างกายจึงให้กำลังใจในการฝึกบ่อยๆ

ข้อคิดเห็นการเรียนรู้

- มีการสร้างกลุ่มไลน์เพื่อกระตุ้นติดตามให้เพื่อนๆ ในกลุ่มได้กระตุ้นตั้งใจฝึกทุกวัน เอาพลังเพื่อนๆ มาช่วย
- กระบวนการกลุ่มช่วยให้แลกเปลี่ยนกันได้มากขึ้น มีการแนะนำกันในการฝึกสติบำบัด



ครั้งที่4 ท้นความคิดและปล่อยวาง



กิจกรรม

- ทบทวนการนั่งสมาธิ10นาที Body Scan 10 นาที
- ทบทวนการบ้านครั้งที่ 3
- ค้นหาความคิดลบที่เรามักคิดบ่อยๆ ตามใบกิจกรรม 4.1
- ใบกิจกรรม 4.2 ทบทวนชีวิตประจำวันให้เข้าใจถึงเหตุการณ์ที่กระตุ้นความคิดลบ
- ทำสมาธิ3นาทีต่อจากนั้นให้กลับมามีสติรู้ลมหายใจเล็กน้อยเพื่อดูความคิดที่เกิดขึ้นสัก3นาที บันทึกตามใบกิจกรรมที่4.3 ส่วนที่ 1
- ให้กลับตาระลึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดมา1เหตุการณ์ แล้วใคร่ครวญดูความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นตอบคำถามตามใบกิจกรรม4.3
- วางแผนการนำสมาธิและสติไปใช้ในการฝึกจิตทุกวันและการใช้สติในชีวิตประจำวันตามการบ้านครั้งที่4และนัดหมายครั้งต่อไป

ระหว่างฝึก

- การติดป้ายความคิด (เห็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น) ติดป้ายความคิดได้ทัน ทำให้ปล่อยวางได้มากขึ้น เห็นการเกิดดับ
- คนไข้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นว่าสามารถมีสติกับความคิดลบโดยติดป้ายและเห็นการเกิดดับของความคิด
- คนไข้มีสติรู้ในกิจที่ทำ รู้ตัวตลอดเวลา รู้ว่ากำลังคิดอะไร รับรู้ความรู้สึกบนร่างกายตนเองได้บ่อยขึ้น เช่น รู้สึกตึงกล้ามเนื้อ บริเวณต่างๆจึงเปลี่ยนท่าทางยืดเหยียดได้มากขึ้น

ข้อคิดเห็นการเรียนรู้

- สังเกตเห็นการขึ้นและหมดไปของความคิดโดยไม่มีอารมณ์ตอบโต้ ไม่ยึดติดกับความคิดนั้น การปล่อยวางก็จะเกิดขึ้น
- ได้ทบทวนตนเองในการฝึกการปล่อยวาง นำกลุ่มและบริหารจัดการเวลาทำกลุ่มได้ดีมากขึ้น



ครั้งที่ 5 ทบทวนสัมพันธภาพใหม่



กิจกรรม

- ทบทวนการนั่งสมาธิ 10 นาที สติ กับความรู้สึกร่างกาย 10 นาที และสติกับความคิด 10 นาที ใน 5 นาทีแรกเป็นความคิดทั่วไป 5 นาที หลัง ให้ รำลึก เหตุการณ์ที่ยุ่งยาก ใจกับคนใกล้ชิดมา 1 เหตุการณ์
- ทบทวนการบ้าน(ตามบทพูดสำหรับผู้สอน 5.2)
- ให้สำรวจความคิดลบที่มีอยู่ กับคนใกล้ชิดที่มีปัญหาที่สุดตามใบกิจกรรม 5.1 การสำรวจความคิด ที่มีต่อสัมพันธภาพกับคนใกล้ชิด และผลที่เกิดขึ้น
- มองสัมพันธภาพในมุมมองใหม่และปรับตัวเข้าหากันดีขึ้น
- การทบทวนสัมพันธภาพใหม่
- วางแผนการนำสมาธิและสติไปใช้ในการฝึกจิตทุกวันและการใช้สติในชีวิตประจำวันตามการบ้านครั้งที่ 5 และนัดหมายครั้งต่อไป

ระหว่างฝึก

- ทุกคนมีส่วนร่วมในการออกความคิดเห็นมากขึ้น มีมุมมองที่จะปรับสัมพันธภาพกับคนใกล้ชิด แลกเปลี่ยนกันอย่างผ่อนคลาย เพราะมีปัญหาคล้ายๆ กัน นับว่าการทบทวนสัมพันธภาพใหม่ ได้เปิดมุมมองให้ทุกคน
- แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (ทำให้มีสติมากขึ้น ทำให้เห็นความเป็นจริงรอบด้าน มากกว่าความคิดลบๆ ทำให้ยอมรับสิ่งต่างๆ ที่แย่ๆ ได้มาก
- ทำให้มองเห็นสัมพันธภาพที่ดีขึ้น

ข้อคิดเห็นการเรียนรู้

- ทำให้รู้ว่าที่ผ่านมาเรื่องสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันแต่ละวันทำให้ชีวิตไม่ราบรื่น เมื่อได้ปรับใหม่ ทำให้การพูดคุยกับคนในบ้านคนใกล้ชิดราบรื่นขึ้น มีความสุขมากขึ้น
- ได้เห็นว่าตนเองมีการเติบโตระดับหนึ่งที่สามารถนำกระบวนการกลุ่มได้และได้นำกลุ่มเพื่อค้นหาสัมพันธภาพแบบใหม่ๆ ได้



ครั้งที่ 6 ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น



กิจกรรม

- ทบทวนการบ้านครั้งที่ 5
- กิจกรรมหลักการสื่อสารและสติสื่อสาร
- การทบทวนการสื่อสารใหม่ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้น
- วางแผนการนำสมาธิและสติไปใช้ในการฝึกจิตทุกวันและการใช้ชีวิตประจำวัน ตามการบ้านครั้งที่ 6

ระหว่างฝึก

- รับรู้การพูดและฟังโดยรู้ลมหายใจเข้าออกไปด้วยว่าคือ การพูดและฟังอย่างมีสติ ซึ่งจะช่วยให้การพูดและฟังเป็นไปอย่างใคร่ครวญมากขึ้น ลดอารมณ์รุนแรงลง ควรนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- ฝึกฝนได้ต่อเนื่องมากขึ้นมีระดับความสงบมากขึ้น 6-7 คะแนน
- สื่อสารกันได้ดีมากขึ้น

ข้อคิดเห็นการเรียนรู้

- ช่วยให้คนใช้ได้แลกเปลี่ยนกันได้มากขึ้น
- คนใช้มีสติในการพูดการฟังตั้งใจในการทำกิจกรรมทุกครั้ง
- สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่นำไปใช้ที่บ้านได้ดี
- เริ่มมั่นใจในตนเองได้มากขึ้นมีความชำนาญในการทำได้ดี



ครั้งที่ ๗ สติเมตตา



กิจกรรม

ระหว่างฝึก

ข้อคิดเห็นการเรียนรู้

- ทบทวนการนั่งสมาธิสติกับความรู้สึกร่างกายและสติกับความคิด
- ทบทวนการบ้านของแต่ละคน แลกเปลี่ยนความคิด คิ เห็นและตอบข้อซักถาม
- ฝึกสติเมตตาตนเอง จับคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์
- ฝึกสติเมตตาผู้อื่นและสรรพชีวิต แลกเปลี่ยนประสบการณ์
- วางแผนการนำสมาธิและสติไปใช้ในการฝึกจิตทุกวันและการใช้ในชีวิตประจำวันตามการบ้านครั้งที่ 7

- คนใช้รู้สึกรักตนเองมากขึ้น อยากที่จะดูแลใส่ใจตนเองมากขึ้น
- คนใช้บางคนร้องไห้ไม่เคยมีกิจกรรมหรือการบำบัดใด ทำให้รักตนเองและมองเห็นความรักของคนอื่นได้มาก เข้าใจตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น
- มีสติในการฟังสติในการพูด และใช้ภาษาฉันมากขึ้นเป็นผู้ฟังที่ดีได้เช่นฟังคนในครอบครัวมากขึ้นไม่ตัดสินใจไปก่อนมองข้ามคำพูดที่ทำให้รู้สึกไม่ดีได้ สื่อสารอย่างมีสติ ทำให้การดำเนินชีวิตราบรื่นขึ้น

- คนใช้สามารถเชื่อมโยงสติกับการให้อภัยและเมตตาตนเองได้
- คนใช้สามารถนำไปปฏิบัติต่อเรื่องที่บ้านได้โดยไม่ต้องมีการกระตุ้น
- สามารถเชื่อมโยงสติกับการเมตตาคนใกล้ชิดและสรรพชีวิต



ครั้งที่ 8 ชีวิตต้องเดินหน้า



กิจกรรม

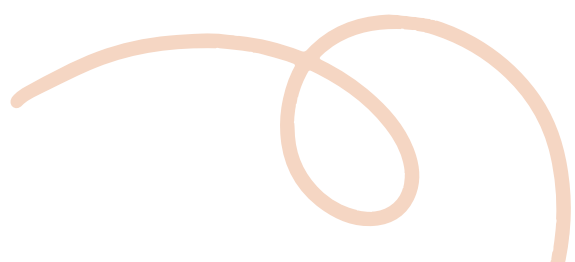
ระหว่างฝึก

ข้อคิดเห็นการเรียนรู้

- ทบทวนการนั่งสมาธิ 10 นาที สติกับความรับรู้สื่อบนร่างกาย 10 นาที สติกับความคิด 10 นาที ใน 5 นาทีแรกเป็นความคิดทั่วไป 5 นาทีหลังให้รำลึกเหตุการณ์ที่ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิดมา 1 เหตุการณ์ ย้ำการฟังอย่างมีสติ และการใช้ระฆังสติในการทำกลุ่ม (แลกเปลี่ยนหลังการได้ทบทวนร่วมกัน)
- ทบทวนการบ้านของแต่ละคน แลกเปลี่ยน
- ฝึกสติเมตตา
- ร่วมไปกับการฝึกสติและนำสติไปใช้ในชีวิตประจำวันให้เป็นกิจวัตรประจำวันตามการบ้าน ครั้งที่ 8

- มีสติในกิจที่แน่นอนในแต่ละวัน ตลอดกิจกรรมปกติเช่น ทานข้าว ขับรถ อาบน้ำ ล้างชาม
- ควบคุมการทานอาหารได้ ทานแค่พออิ่มไม่ทานเกิน
- รู้สึกล่องวางจากความเครียดต่างๆในชีวิตประจำวันได้
- เข้าใจตนเองและเข้าใจคนรอบคร้วได้มากขึ้น

- คนใช้นำกลับไปปฏิบัติจริงทุกวันอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ระดับน้ำตาลลดลง อยู่ในค่ามาตรฐาน
- สัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้นไม่ค่อยมีปากเสียงกันหรือขัดแย้งกัน
- รู้สึกภูมิใจที่ทำให้ทุกคนได้พัฒนาตนเองและรักตัวเองได้มากขึ้น



CONCLUSION

แบบประเมินผลการเรียนทางจิตวิทยาastiทั้ง4 คน มีการเปลี่ยนแปลง
ไปในทางที่ดีขึ้น

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

เคส	ก่อน	หลัง
1	31	6
2	25	8
3	22	3
4	29	2

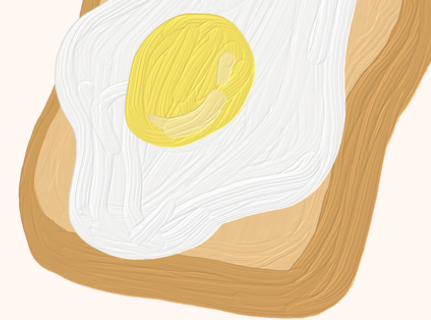
แบบประเมินซึมเศร้าด้วย9คำถาม

เคส	ก่อน	หลัง
1	6	4
2	3	0
3	3	0
4	7	2

เป้าหมายประเมินผลหลังการบำบัด

ผลระดับน้ำตาล

เคส	ก่อน	หลัง
1	217	156
2	202	142
3	201	127
4	204	130



- เป้าหมาย: ฝึกการมีสติการรับรู้เท่าทันความคิดนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การกิน การนอน การทำกิจกรรมในแต่ละวันปรับการคิด ทำให้ปล่อยวางได้มากขึ้นสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้โดยที่มีความเครียดวิตกกังวลน้อยลง นอนหลับได้ดีขึ้น
- สิ่งที่เกินความคาดหมาย: การใช้คำพูดการใช้ภาษาฉับในการชักนำอารมณ์และความคิดลบให้ลดลงทำให้สัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้นไม่เกิดการผิดใจกัน
- สิ่งที่ได้ประโยชน์มากที่สุด: การมีสติขณะทำกิจกรรมรู้ตัวรู้เท่าทันความคิดและการพูด การฟังให้มีสติมากขึ้นสามารถทำตามเป้าหมายได้มีสติในการกินมากขึ้นควบคุมระดับน้ำตาลได้
- คิดจะกลับไปทำอะไรต่อ: นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันฝึกฝนเพื่อ ปล่อยวางได้รู้สติทั่วร่างกายสติกับกิจที่ทำเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้นมีสติเมตตาทุกสิ่งจะนำไปฝึกจนเกิดเป็นนิสัยซึ่งสิ่งที่ทำส่งผลให้ระดับน้ำตาลไม่สูงเหมือนที่ผ่านมา



สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการบำบัด กลุ่ม



- ผู้บำบัดต้องมีความพยายามเริ่มจากตนเองก่อนจึงจะมีความมั่นใจพากลุ่มให้ประสบความสำเร็จได้
- มีการวางแผนเป็นขั้นตอนและได้เรียนรู้วิธีการเลือก case ก่อนที่จะนำไปปฏิบัติ
- รู้สึกภูมิใจที่ทำให้ทุกคนได้พัฒนาตนเองและรักตัวเองได้มากขึ้น
- ได้เห็นว่าตนเองมีการเติบโตระดังนี้ที่สามารถนำกระบวนการกลุ่มได้และได้นำกลุ่มเพื่อค้นหาสัมพันธภาพแบบใหม่ๆได้



THANK YOU!

