



สัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้: KM วงสตีบ่าบัด BPSC ระยะที่4 ครั้งที่1



ผศ.ดร.ไพฑูรย์ ช่วงฉ่ำ

คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร

กรณีศึกษา

- Case เดี่ยว ชายไทยอายุ**17**ปี อาการสำคัญจิตใจว้าวุ่น เครียด อ่านหนังสือไม่มีสมาธิ นอนไม่ค่อยหลับ ปวดศีรษะ หงุดหงิดง่าย
ประวัติ

- ลูกคนสุดท้องมีพี่น้องรวมกัน**3**คน

- ปีที่แล้วพลาดหวังกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย เตรียมวางแผนสอบเข้ามหาวิทยาลัยใหม่ในปีนี้
เพิ่งเลิกกับแฟนมาปีที่แล้ว ส่งผลให้จิตใจว้าวุ่น เครียด อ่านหนังสือไม่มีสมาธิ

นัดตกลงบริการและปฐมนิเทศ

1. สอบถามความต้องการและฝึกด้วยความสมัครใจ

ประเมินข้อมูลก่อนฝึก

ความเครียด=27 , ซึมเศร้าระดับน้อย=12

กำหนดเป้าหมายร่วมกันกับผู้รับบริการ : ลดความเครียด และไม่มีภาวะซึมเศร้า

2. สื่อสารวัตถุประสงค์ของโปรแกรม

3. กิจกรรมพื้นฐานในสติบำบัด

4. โปรแกรมนี้เน้นย้ำการฝึกสมาธิและสติเป็นประจำทุกวันอย่างต่อเนื่อง

5. ยืนยันความต้องการตกลงบริการด้วยความสมัครใจอีกครั้ง

และนัดมาเริ่มรับการฝึกครั้งที่1ในสัปดาห์ต่อไป

สรุปเทคนิคการเลือกCASE

1. ครั้งแรก CASE อาจจะมาด้วยการขอคำปรึกษาแต่ยังไม่แน่ใจเพราะยังไม่มีข้อมูลที่จะช่วยในการตัดสินใจ
2. พยายามสอบถามความต้องการ ปัญหาของเขา ค้นหาแรงจูงใจและสิ่งสำคัญที่ผลักดันให้เขาต้องมาในวันนี้
3. นำข้อมูลทั้งหมด อาการที่เขาเป็นอยู่ ผลการประเมินความเครียดและภาวะซึมเศร้า ตอกย้ำความจำเป็นที่ต้องรับการฝึกและประโยชน์ที่เขาจะได้
4. อธิบายวัตถุประสงค์ กระบวนการกิจกรรมตามแผนการบำบัดทั้งหมดตลอดจนการบ้านที่ต้องการความต่อเนื่อง
5. ตัวผู้ให้บริการต้องสื่อสารข้อมูลประโยชน์ของสติบำบัดถ้าฝึกตามโปรแกรมเพื่อสร้างความมั่นใจตลอดความไว้วางใจว่าเราจะเป็นพี่เลี้ยงและช่วยดูแลให้คำปรึกษาตลอดช่วงการฝึก
6. ทิ้งเวลาให้เขาได้ตัดสินใจ 1 สัปดาห์ และให้เขาโทรมายืนยันว่าจะเข้ารับการฝึก

สถิติบำบัดครั้งที่1:จัดการกับความว้าวุ่นใจ

กิจกรรม 1.1บุคคลในดวงใจ

- ซึมซับลักษณะดี
- ยืนยันและเน้นย้ำคุณค่า
- ชักชวนให้เข้าสู่กิจกรรมสมาธิ

จัดการกับความว้าวุ่นใจ โดยการฝึกสมาธิ 3 ขั้นตอน

1. ฝึกหยุดความคิดโดยรับรู้ลมหายใจ : รู้สัมผัสลมหายใจที่ปลายจมูกโดยการจดจ่อจนหยุดคิด

ช่วงแรกยังหยุดความคิดและจับลมหายใจไม่ค่อยได้ เรามีวิธีการทำอย่างไร

- ให้เวลา
- ลองทำใหม่ ทำซ้ำซ้ำ จนเขามั่นใจ ชื่นชม
- การคอย พูดคุยให้กำลังใจ
- ให้ความกระจ่าง

2. ฝึกจัดการความคิด: ฝึกการรับรู้ลมหายใจต่อเนื่อง

-ให้เขา**focus**ที่ลมหายใจ โดยไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ให้สนใจเฉพาะลมหายใจ หากมีความคิด ให้รู้ตัวไม่คิดตาม พยายามกลับมารับรู้ลมหายใจ ช่วงนี้เราสังเกต พยายามให้เขาบอกเล่าโดยใช้คำถามกระตุ้น

-การใช้คำถามปลายเปิดและ ถาม:เป็นอย่างไรบ้าง มีความคิดเกิดขึ้นไหม รับรู้ลมหายใจตลอดไหม

ตอบ:

ถาม: ความคิดผุดขึ้นมันเป็นยังไงแล้วมีวิธีจัดการความคิดยังไง

ตอบ:

ถาม: ช่วงเวลาที่แรกกับนาทีที่4 เกิดความคิดที่ต่างกันไหม และต่างกันอย่างไร

ตอบ:

ถาม: แล้วทำยังไงต่อ กลับมารับรู้ลมหายใจเองได้ไหม

ตอบ:

3.จัดการความง่วง

-พูดคุยกับเขาเกี่ยวกับประสบการณ์จัดการความง่วงเขามีวิธีการจัดการอย่างไร

ตอบ:

เราชวนคุยต่อ-เ้าลองมาทำวิธีนี้ดูใหม่ นั่งตัวตรง สูดลมหายใจลึกๆ เข้าออกยาวๆ **5-6**ครั้ง แล้ว กลับมารับรู้ลมหายใจต่อ หรือนึกถึงแสงสว่างจ้า

ถาม:ตอนนี้ เป็นอย่างไรบ้าง หายง่วงไหม ใช้วิธีไหนทำให้หายง่วง

ตอบ:

ดูว่าเขาทำได้ดีใช้เทคนิคการชื่นชม

สิ่งที่ได้เรียนรู้ในสื่อบำบัดครั้งที่1:จัดการกับความวุ่นใจ

- คำถามปลายเปิดและคำถามล้วงลึกช่วยให้เราเห็นว่าเขาติดขัดตรงไหน และจะช่วยให้เขาได้เรียนรู้
- เมื่อเขาอยู่กับความคิดหรือหาช่องว่างแนะนำให้เขากลับมาที่ลมหายใจ
- เมื่อเขามีลมหายใจไม่ชัดหรือหลังจากตื่นจากการง่วงมักหาลมหายใจไม่เจอให้สูดลมเข้าออกยาวยาว
- การเชื่อมโยงให้เห็นโปรแกรมฝึกสมาธิ สติ ช่วยเขาและเชื่อมโยงเพื่ออธิบายความสัมพันธ์ของจิตพื้นฐาน
ความเครียด กังวล
- ผลลัพธ์เชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ
 - ผลลัพธ์เชิงปริมาณดูความสงบให้เขาให้คะแนน **1**สงบน้อยที่สุด-**10** สงบมากที่สุด
 - ผลลัพธ์เชิงคุณภาพ ใช้การสังเกตว่าสงบนิ่งไหม และใช้คำถามปลายเปิดสอบถามว่าเป็นอย่างไรบ้าง

สตีบบำบัดครั้งที่2:ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

-ทบทวนการฝึกสมาธิ: สำนวณคุณภาพของการฝึกของเขา สอบถามการฝึกสมาธิที่มาทำร่วมกันวันนี้ เป็นอย่างไร มีความคิดเกิดขึ้นไหม การรับรู้ลมหายใจเป็นอย่างไร

เขาตอบ:

สิ่งที่เขาตอบ:

-ทบทวนการบ้าน: สำนวณคุณภาพของการฝึกของเขา สอบถามสถานที่ฝึกเป็นประจำ เพราะเหตุใด ใช้สถานที่นั้น ส่งผลอย่างไรต่อการฝึก ช่วงเวลาที่ฝึกช่วงเวลาไหนที่สงบที่สุด

เขาตอบ:

เทคนิค :ให้กำลังใจ ชื่นชม

คำแนะนำ: สถานที่ ทำแล้วมีสมาธิให้ใช้สถานที่นั้น เวลาฝึกควรเป็นเวลาที่ทำให้ร่างกายสดชื่นเช่น ตอนเช้า หลังอาบน้ำ

สติบำบัดครั้งที่2:ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

- อธิบายความหมายของสติ กระบวนการฝึกสติ **3**ระดับและวิธีการฝึกสติ

1.เริ่มการฝึกสติขั้นพื้นฐาน:รับรู้ลมหายใจบางส่วนกับการรู้ในกิจที่ทำ

(สัมผัสก้อนหิน ชิมผลไม้แห้ง ฟัง ยืน เดิน)อย่างมีสติ สอบถามประสบการณ์ตรงการฝึกสติ

-ให้เขาตอบจากประสบการณ์ตรงว่าความแตกต่าง ระหว่าง สมาธิกับ สติเป็นอย่างไร

คำตอบ:

-บทบาทของเราคืออธิบาย:ความเชื่อมโยงระหว่างสมาธิกับสติและการใช้ลมหายใจเป็นพื้นฐาน

-รู้ในกิจกรรมที่ทำและพาฝึกสติตามการใช้งานภายนอกและสภาวะภายใน

สติบำบัดครั้งที่2:ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

2. ฝึกสติตามการใช้งานภายนอก

ยืนอย่างมีสติบนขาข้างเดียวและเดินต่อเท้า

เราสอบถาม: ทั้ง **2**วิธีรู้สึกอย่างไร และรับรู้ลมหายใจได้ไหม

ตอบ:

ช่วยสรุป: ประโยชน์ของรับรู้ลมหายใจเล็กน้อยจะช่วยให้เรามีสติและทำงานที่เราตั้งใจ
เช่นการยืนขาเดียวและเดินมีสติทำให้ทรงตัวได้ดี ช่วยทำงานได้โดยไม่สะสม
ความเครียด

สถิติบำบัดครั้งที่2:ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

3. ฝึกสติตามการใช้งานภายใน

ยื่นทำ**Squart** 2ครั้ง(เปรียบเทียบท่าธรรมชาติและให้รู้ลมหายใจให้มากขึ้น)

ตอบ:

- พูดคุยให้กำลังใจชื่นชม
- เปิดเสียงระฆังสติ สื่อสารประโยชน์ระฆังสติ
- แนะนำวิธีการติดตั้งโปรแกรมสติในมือถือ
- อธิบายการบ้านครั้งที่2

สติบำบัดครั้งที่3: รู้จักปล่อยวางอารมณ์

1. ทบทวนการนั่งสมาธิ การฝึกสติในการยืน เดิน พัง รับรู้ลมหายใจและการใช้ระฆังสติ

สอบถามเขาว่าวันนี้ที่มาฝึกด้วยกันผลเป็นอย่างไรบ้าง

2. ทบทวนการบ้านและผลลัพธ์

- สอบถามใช้ระฆังสติ ในระหว่างวัน

- ใช้สติ ในกิจกรรมอะไรบ้าง

- สติการใช้งานภายนอก

- สติการใช้งานภายใน

- ช่วงทบทวนการบ้าน การใช้คำถามปลายเปิด

- วันที่มีอุปสรรคและไม่ได้ฝึกตามเวลาที่กำหนดช่วยเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหม และมีวิธีแก้ปัญหอย่างไร

- อะไรที่ทำได้ดีให้เขาเล่าและก็หาโอกาสชื่นชมเขา

สติบำบัดครั้งที่3: รู้จักปล่อยวาง

3. การพัฒนาสติในการสังเกตจิตขั้นต้น

อธิบายวิธีการการฝึกสติให้พัฒนาความสามารถในการปล่อยวาง

- อธิบายกระบวนการสติในจิตที่ช่วยพัฒนาปัญญาภายใน
- อธิบายและฝึกพินิจความรู้สึกที่รุนแรง

สติบำบัดครั้งที่3: รู้จักปล่อยวาง

ฝึกการพัฒนาสติในการสังเกตจิตขั้นต้น : ใช้การสังเกตความรุนแรง

-ทำท่า **up and down 20** ครั้ง สังเกตความรู้สึกที่รุนแรงเปรียบเทียบ
ประสบการณ์เก่า จินตนาการช่วงแรก กับประสบการณ์ใหม่ จินตนาการความเหนื่อย(การ
ออกกำลังกายร่วมกับมีสติ)เหมือนหรือต่างกันอย่างไร

ถามต่อ:แบบไหนทุกข์หรือเหนื่อยกว่า

สติบำบัดครั้งที่3: รู้จักปล่อยวาง

4. การฝึกปฏิบัติการสังเกตบนร่างกายให้ละเอียด

-อธิบาย **Body scan**

- การฝึกปฏิบัติการสังเกตบนร่างกาย
- สอบถามความรู้สึกและการรับรู้
- การฝึกปฏิบัติการสังเกตบนร่างกายรวมกับการฝึกพิจารณาความรู้สึกดูการเปลี่ยนแปลงและปล่อยวาง

สติบำบัดครั้งที่3: รู้จักปล่อยวาง

5.ฝึกซักซ้อมทางใจเชื่อมโยงกับการปล่อยวางโดย นึกภาพเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่รุนแรงในสัปดาห์ที่ผ่านมา

-ชวนเขานึกถึงเหตุการณ์อื่นที่รุนแรงแล้วฝึกใหม่อีกรอบ เพื่อดูความรู้สึกบนร่างกาย สังเกตดูการเปลี่ยนแปลงและปล่อยวาง

-ซักชวนเขาให้ฝึกจิตกับสติในชีวิตประจำวัน เพราะทุกวันจะเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจให้ใช้สติปล่อยวางอารมณ์ และมอบหมายการบ้าน

สติบำบัดครั้งที่3: รู้จักปล่อยวาง

6. การวางแผนการนำสมาธิและสติไปใช้ในการฝึกจิตทุกวัน

- อธิบายการบ้านครั้งที่**3** : การฝึกจิตและการมีสติในชีวิตประจำวัน
- สอบถามความเข้าใจก่อนนำการบ้านไปปฏิบัติ

สติบำบัดครั้งที่4:รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

1. ทบทวนการนั่งสมาธิและ **Body scan** ทำได้ดี

2. ทบทวนการบ้าน: สามารถรับรู้ลมหายใจได้ดี

สอบถามถึงผลลัพธ์ของสมาธิและ**Body scan**

- สติในกิจกรรม เช่น ขับรถ ล้างหน้าแปรงฟัน พิมพ์งาน อ่านหนังสือ

- สติปล่อยวางอารมณ์เมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ

สถิติบำบัดครั้งที่4:รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

3.อธิบายความคิดอัตโนมัติทางลบ

- สื่อสารทำความเข้าใจความคิดอัตโนมัติทางลบ
- ค้นหาความคิดลบอัตโนมัติ เขียนใบกิจกรรมที่ 4.1
- ให้เขาได้ขยายความอธิบายความคิดลบที่เขียน

สติบำบัดครั้งที่4:รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

4.ความคิดลบมาจากชีวิตประจำวัน

- เหตุการณ์การสอบเข้ามหาวิทยาลัย อ่านหนังสือไม่ทัน
- ความคิดลบที่เกิดขึ้น ทำข้อสอบไม่ได้ หวังใจกลัวสอบไม่ติด

อธิบายเหตุการณ์กระตุ้น+ประสบการณ์ เกิดความคิดลบ ความรู้สึก ส่งผลต่อพฤติกรรม

- ความคิดลบและการปล่อยวาง ด้วยการตีป่ายความคิด

ขณะฝึกสติให้สังเกตความคิดที่เกิดขึ้น ตีป่ายความคิด ว่าวุ่นแล้วนะหรือฟุ้ง่านแล้วนะ

- บอกเขาว่าให้สังเกตความคิดจะดูการเกิด ดับของความคิด
- บอกเขาว่าให้สังเกตความรู้สึกจะดูการเปลี่ยนแปลงมากหรือน้อยลง อยู่สัักพักแล้วก็จากไป

สติบำบัดครั้งที่4:รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

5.เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก กับพฤติกรรม

- เห็นโทษของความคิดที่มีต่อความสัมพันธ์ละรอบกวนชีวิตประจำวันของเรา
- ถ้าเรารู้เท่าทันความคิด
- เรารับมืออย่างถูกวิธีเหมือนที่เรากำลังฝึกอยู่นี้จะส่งผลต่อความรู้สึก และส่งผลต่อการกระทำ

สติบำบัดครั้งที่4:รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

6.ฝึกประสบการณ์การมีสติกับความคิดและปล่อยวาง

-เขาเล่า:

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เกิดอะไรขึ้นบ้าง:

เมื่อเกิดความคิด แล้วทำอย่างไรคะ:

-ชื่นชมเมื่อเขาทำได้

-สรุปให้เขาเห็นภาพรวม หากเรารู้เท่าทันความคิด เรารับมือแบบที่เราทำวันนี้ให้ถูกวิธี มันจะช่วยเป็นเกราะป้องกันไม่ให้เราตีความคิดลบ ก็จะไม่มีความรู้สึกกดดัน เครียด ปวดหัว และพฤติกรรมลบที่จะตามมา

สติบำบัดครั้งที่4:รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

7.การวางแผนการนำสมาธิและสติไปใช้ในการฝึกจิตทุกวัน

-อธิบายการบ้านครั้งที่4 :การฝึกจิตและการมีสติในชีวิตประจำวัน

ฝึกจิตสมาธิ สติทั่วร่างกายและสติกับความคิด

-สอบถามความเข้าใจก่อนนำการบ้านไปปฏิบัติ

สื่อบำบัดครั้งที่5: ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

-ทบทวนการนั่งสมาธิ **Body scan** และ สติกับความคิดรำลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิด ติด
ป้ายความคิด

ผลลัพธ์ :

-ทบทวนการบ้าน:สำรวจคุณภาพของการฝึกของเขา เปิดโอกาสให้เขาเล่าปัญหาที่เกิดขึ้นและอุปสรรค

เขาเล่า :

เขาเล่า :

-สำรวจความคิดลบที่มีต่อสัมพันธภาพคนใกล้ชิด

-อธิบายการปล่อยวางความคิดลบ การค้นพบความจริงใหม่ในสัมพันธภาพเดิมที่มองข้าม

สื่อบำบัดครั้งที่5: ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

-ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

สิ่งดี ดีที่มองข้าม

สิ่งที่ทำแย่ๆ

สิ่งที่เรียนรู้จากการทบทวน

-วางแผนการนำสติ สมาธิไปใช้ในการฝึกจิตทุกวัน มอบหมายการบ้าน

สิ่งที่ได้เรียนรู้สัปดาห์ที่5: ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

1. การใช้คำถามปลายเปิดกระตุ้นให้เขาคิด

-อะไรทำให้คิดแบบนั้น

-คุณคิดว่าการกระทำของคุณมีผลอย่างไรต่อแม่

2.ชี้ให้เห็นสัจจะธรรมของชีวิต บางครั้งการกระทำของเราอาจจะถูกใจหรือไม่ถูกใจเรา และเหตุการณ์ที่เราว่าไม่ดีมันจะเป็นภูมิคุ้มกันให้เราสามารถเอาตัวรอดจากเหตุการณ์แย่ๆได้

สติบำบัดครั้งที่6:ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

- ทบทวนการนั่งสมาธิและ Body scan** สติกับความคิดรำลึกเหตุการณ์ยุ่งยาก ใจกับคนใกล้ชิด ได้ดีมีสมาธิ
- ทบทวนการบ้าน:**สำรวจคุณภาพของการฝึกของเธอ ฝึกทุกวัน เวลาที่ทำช่วงเช้า หลังอาบน้ำทำได้ดีมีสมาธิไม่ง่วง

สติบำบัดครั้งที่6:ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

-เกริ่นนำพูดคุยหลักการสื่อสารและสติสื่อสาร

-ฝึกการสื่อสารอย่างมีสติ

รำลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจ อธิบายสติการสื่อสาร

เชื่อมโยงการพูดและการฟังอย่างมีสติ ฝึกสติการพูดใช้เสียงเพลง

-สรุปการพูดการฟังอย่างมีสติโดยการรับรู้ลมหายใจนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สัมพันธภาพกับการสื่อสารอย่างมีสติ

-อธิบายปัญหาการสื่อสาร ถามประสบการณ์ปัญหาการสื่อสารกับคนใกล้ชิด

-สัมพันธภาพกับการสื่อสารอย่างมีสติเชื่อมโยงการสื่อสารทางบวก

ฝึกการใช้สติในการใคร่ครวญในสถานการณ์เดิมที่มีปัญหา

ติดป้ายความคิด ปล่อยวาง

-**ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น** สำรวจการสื่อสารเดิมและทบทวนสื่อสารใหม่ด้วย ภาษาฉัน

-**สรุป**ให้เห็นความสัมพันธ์ของการใช้สติ ความคิดความรู้สึก ปล่อยวาง กับการมีสติในการสื่อสารช่วยให้การสื่อสารเข้าใจกันมากขึ้น

-ชี้แจงทำความเข้าใจการบ้านครั้งที่**6** และความสำคัญของการฝึกในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

สติบำบัดครั้งที่ 7 : การฝึกสติและให้อภัย

- ทบทวนการนั่งสมาธิและ **Body scan** สติกับความคิดรำลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิด สติการสนทนา
- ทบทวนการบ้าน: ผลต่อความคิดและอารมณ์ กับแม่ พุดคุยกันปรับความเข้าใจกัน แม่ก็จะไม่ค่อยมายุ่งให้เราอ่านหนังสือเป็นอิสระ เข้าใจกันมากขึ้น อ่านหนังสือแบบมีสติ
- อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความเมตตา
- สติเมตตาตนเอง เกริ่นความสำคัญของสติช่วยให้เห็นความรู้สึก คุณการเกิด ดับ ปล่อยวาง ช่วยต่อยอดพัฒนาคุณภาพจิตของความเมตตาตนเอง ด้วยการขอบคุณส่วนต่างๆของร่างกายและพาฝึก
- สติเมตตาและให้อภัยผู้อื่น
- สติเมตตาให้ผู้อื่นและสรรพชีวิต
- แลกเปลี่ยนประสบการณ์

สติบำบัดครั้งที่8:ชีวิตต้องเดินหน้า

-ทบทวนการนั่งสมาธิและ **Body scan** สติกับความคิดรำลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิด สติการสนทนาและสติเมตตา

-ทบทวนการบ้าน

-เหตุการณ์ อาการซึมเศร้า และความเครียด วิตกกังวลและการแก้ไข

การเรียนในมหาวิทยาลัยอาจจะทำให้เกิดความเครียดและวิตกกังวล

สิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปใช้ประโยชน์ การฝึกสมาธิ สติในชีวิตประจำวัน ปล่อยวาง สติเมตตา ฝึกเป็นประจำทุกวันตอนเช้าหลังจากอาบน้ำ และสติในกิจเช่นขับรถ อาบน้ำ อ่านหนังสือ ก่อนเข้าห้องสอบและสติการสื่อสาร

-ช่วยเขาวางแผน การนำความรู้จากโปรแกรมไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

ภายหลังการทำสติบำบัดครบ 8 Sessions

ผลลัพธ์และสิ่งดีดีที่เกิดขึ้น

1.ระดับคะแนนความเครียดลดลง (ก่อน=27, หลัง= 11)

2.ไม่มีภาวะซึมเศร้า

3. สอบติดมหาวิทยาลัยได้ตามเป้าหมายได้คณะที่ต้องการ

4.คุณแม่และภริณีสึกษามาขอบคุณที่ทำให้ชีวิตเขาดีขึ้น

สิ่งที่เขาอยากจะทำต่อไป:เขาอยากให้เราจัดโปรแกรมฝึกสมาธิและสติให้เด็กที่หมดหวัง หมดโอกาส เหมือนเขาได้มีโอกาสเรียนรู้

ทำให้ตัวเราที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาหัวใจพองโตในความสำเร็จของเขา มันเป็นแรงจูงใจที่จะผลักดัน บริการเพื่อประโยชน์ต่อผู้คนในสังคมต่อไป

เทคนิควิธีการที่ใช้ได้ผล

1. ค้นหาสิ่งสำคัญในชีวิตที่ผลักดันให้เขาต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองและนำไปสู่การฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งต้องใช้เทคนิคการฟังแบบตั้งใจเปิดใจที่จะรับฟัง
2. ค้นหาสิ่งดีในตัวเขา ซึ่งต้องใช้เทคนิคการตั้งคำถามเชิงบวก ชี้ให้เห็นจุดเด่น สิ่งที่ดีในตัวเขาแล้วชื่นชม ให้กำลังใจ
3. การให้ข้อมูล อธิบายการเข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมจนเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนทั้งคุณแม่และตัวเขาและให้เวลาเขาเป็นอิสระในการตัดสินใจ พร้อมการมี **Commitment** ร่วมกันยืนยันการเข้าร่วมโดยไม่มีการบังคับ
4. การสังเกตเมื่อเขามาฝึกทบทวนสมาธิและสติร่วมกันก่อนที่จะติดตามการบ้าน จะเห็นว่าช่วงไหนที่ทำได้ดี ช่วงไหนที่ยังติดอยู่ เราจะเห็นโอกาสพัฒนาของเขา
5. สร้างความไว้วางใจ

เทคนิควิธีการที่ใช้ได้ผล

6. การเตรียมตัวของผู้นำบัตสำคัญมาก นอกจากการฝึกปฏิบัติที่เราต้องปฏิบัติทุกวันแล้ว การอ่านบททวนเนื้อหาจากคู่มือมีความจำเป็น การอ่านบทท่อง บทอธิบาย วิธีการปฏิบัติในแต่ละ **Session** จนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ การเชื่อมโยงเนื้อหาแต่ละหัวข้อ แต่ละ **Session** ช่วยมองเห็นประเด็นที่กรณีศึกษาจะติดขัดหรือยังทำไม่ได้ อันนี้จะช่วยเสริมให้เขาได้เข้าใจ

7. การมีพี่เลี้ยง เพื่อนร่วมงานและ เครือข่ายสติบำนัดในการเรียนรู้ร่วมกัน คอยให้คำชี้แนะ คำปรึกษา จะช่วยให้ผู้บำนัดเดินไปอย่างมั่นใจว่าไม่หลงทาง

8. การสนับสนุนทุกด้านจากผู้บริหารหน่วยงาน องค์กรของผู้บำนัดเช่น เวลาที่ใช้ สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์

9. แรงจูงใจ ความตั้งใจ ในการพัฒนาศักยภาพตัวเองของผู้บำนัด ช่วยให้ตัวเราต้องใส่ใจรายละเอียดในการวางแผน การทำงาน การเตรียมความรู้ การแสวงหาในสิ่งที่ตัวเองไม่รู้ พร้อมรับฟังข้อเสนอแนะมาปรับปรุง