

Mindfulness Base Therapy and Counseling (MBTC)

กรณีศึกษา : Depressive disorder

นางชมภูษ ติงเพชร
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด
โรงพยาบาลลานสกา
14 มกราคม 2567

ประวัติกรณีศึกษา

- หญิงไทย อายุ 54 ปี U/D DLP รักษาต่อเนื่อง ที่ รพ. ลานสกา
- สถานภาพสมรส คู่ อาศัยอยู่กับสามี และลูกชาย
- **ประวัติครอบครัว** เป็นครอบครัวเดี่ยว มีบุตร 2 คน อาศัยอยู่กับ สามี และลูกชายคนเล็ก คนโตเป็นผู้หญิง ทำงานแล้ว อยู่บ้านพักที่ทำงาน สัมพันธภาพในบ้านราบรื่นดี อาชีพทำสวน เศรษฐฐานะเพียงพอกับการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่มีหนี้สิน

ประวัติกรณีศึกษา (ต่อ)

- CC : รับปรึกษาจากงานผู้ป่วยใน เรื่องเครียด นอนไม่หลับ
- PI : 6 วัน ก่อนมา แสบร้อนทั่วตัว มีนคันระคายเคือง เบื่ออาหาร เครียด นอนไม่หลับ ไปพบจิตแพทย์ได้ยาคลายกังวลมารับประทาน อาการไม่ทุเลา (ประจำเดือนหมด 2 ปี)
- การวินิจฉัย : Depressive disorder

เหตุผลที่เลือกกรณีศึกษา

- มีปัญหาเครียดเรื่องอาการแสบร้อนตามผิวหนัง นอนไม่หลับ เป็นๆหายๆ ตลอด 2 ปี หลังจากหมดประจำเดือน
- ประเมิน 9Q=8 คะแนน
- สามารถเข้ารับการรักษาได้ทั้ง 8 ครั้ง

BA เพื่อให้ยอมรับการบำบัด

- แนะนำโปรแกรมสติบำบัด
- ให้ข้อมูล เรื่องการนัดบำบัด สัปดาห์ละครั้ง ใช้เวลา ครั้งละ 1-2 ชั่วโมง นัดทุกวันพุธ
- ให้ข้อมูล เรื่องการฝึกการบ้านต่อเนื่องทุกวัน และการบันทึกการบ้าน

ครั้งที่ 1 การจัดการความวุ่นใจ

- แจ้งวัตถุประสงค์ และตกลงบริการ
- ทำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
- ประเมินความเครียด และประเมินภาวะซึมเศร้า
 - ผลการประเมิน พบว่า คะแนนความเครียด 18 คะแนน (สูงกว่าปกติเล็กน้อย)
 - 2Q= 2 คะแนน 9Q= 8 คะแนน 8Q= 0 คะแนน

กิจกรรม 1.1 บุคคลในดวงใจ

- บุคคลอันเป็นที่รัก คนในครอบครัวนี้ถึงสามี่ คนนอกครอบครัวนี้ถึงอา
- เรื่องราว ความดีงาม ที่ทำให้รักเคารพ และผูกพัน
- **คนที่ 1** สามี่เป็นคนที่ยรักตนมาก มีความเห็นอกเห็นใจ ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมานาน ช่วยเหลือกันในยามที่เจ็บป่วย
- **คนที่ 2** อา บอกว่ามีความจริงใจ เมื่อมีปัญหาจะช่วยให้คำปรึกษาได้
- คุณลักษณะที่ดีงามของคนที่ยรักเคารพและผูกพัน : มีน้ำใจ จริงใจ เสียสละ เห็นใจคนอื่น

การฝึกสมาธิ ฝึกหยุดความคิด การจัดการความคิด การจัดการความง่วง

กิจกรรมที่ 1.2 ประสบการณ์การฝึกสมาธิ

ประสบการณ์การฝึกสมาธิ	ไม่ได้	ได้บ้าง	ได้มาก	ได้มากที่สุด
สามารถรับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่ชัดกว่าตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด			✓	
เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นสามารถรู้ทันและกลับมารับรู้ลมหายใจใหม่ได้			✓	
สามารถจัดการกับความง่วงด้วยการยืดตัวตรง/หายใจยาว/ จินตนาการแสงสว่าง			✓	
มีความสงบเกิดขึ้นจากการรับรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่องระยะหนึ่ง			✓	
สามารถทำสมาธิลืมตาโดยรับรู้ลมหายใจ			✓	

กิจกรรมที่ 1.2 ประสพการณ์การฝึกสมาธิ (ต่อ)

- ประสพการณ์ความสงบที่ได้ สามารถรับรู้ได้ถึงความสงบที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง รู้สึกดีอยากทำต่อ
- ประสพการณ์อื่น นอกจากความสงบที่เกิดขึ้น รู้สึกสมองโล่ง โปร่ง สบาย ตัวเบา
- ให้การบ้านครั้งที่ 1 ควรฝึกทุกวันวันละ 2 ครั้ง (เช้าและก่อนนอน) ครั้งละ 10 นาที แนะนำการบันทึกผลการฝึก
- นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

- กล่าวทักทาย และทบทวนการฝึกสมาธิ
- ทบทวนการบ้าน และฝึกฝึกสมาธิประจำวัน
 - ใต้ฝึกสมาธิ วันละ1ครั้ง ช่วงก่อนนอน ไม่ได้ทำในช่วงเช้า
 - คะแนนความสงบขณะฝึกอยู่ที่ 7-8 คะแนน ความว้าวุ่นใจลดลง มีอารมณ์ดีขึ้น
 - เน้นย้ำให้เห็นความสำคัญของการฝึกสมาธิวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน ครั้งละ 10 นาที
- ฝึกสติ
 - สติพื้นฐาน
 - สติตามการใช้งานภายนอก
 - สติตามการใช้งานภายใน

กิจกรรมที่ 2 ดำเนินชีวิตด้วยสติ

- **ฝึกสติพื้นฐาน** : ประสบการณ์การฝึกสติ

ประสบการณ์การฝึกสติ	ไม่ได้	ได้บ้าง	ได้มาก	ได้มากที่สุด
สติในการสัมผัส (ปากกา)			✓	
สติในการฟัง (เรื่องเล่า/เพลง) **ไม่ได้ฝึก**				
สติในการยืน			✓	
สติในการเดิน			✓	

ความแตกต่างระหว่างสมาธิและสติ ผู้รับการบำบัดบอกว่าสมาธิ คือจิตสงบ สติคือทำงานโดยไม่เครียด

กิจกรรมที่ 2 ดำเนินชีวิตด้วยสติ (ต่อ)

- ฝึกสติตามการใช้งานภายนอก

กิจกรรม	ประสบการณ์การฝึก
- ให้เดินต่อเท้าตามเส้นตรง ครั้งที่ 1 เดินตามปกติ ครั้งที่ 2 ให้รับรู้ลมหายใจเล็กน้อย รู้สัมผัสที่เท้าให้ มาก	ให้เดินต่อเท้าตามเส้นตรงครั้ง1และ2 บอกว่าไม่ ต่างกัน
- ให้ยืนขาเดียว สลับเท้าซ้ายและขวา ครั้งที่ 1 ยืนตามปกติ ครั้งที่ 2 ให้รับรู้ลมหายใจเล็กน้อย รู้ สัมผัสที่เท้าให้มาก	ครั้งแรกตัวเอนไปเอนมา ครั้งที่2 ยืนได้นิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 2 ดำเนินชีวิตด้วยสติ (ต่อ)

- **ฝึกสติตามการใช้งานภายใน**

กิจกรรม	ประสบการณ์การฝึก
- ให้แกว่งแขน จับเวลา 3 นาที ครั้งแรกให้แกว่งปกติ ครั้งที่ 2 ให้รับรู้ลมหายใจให้มาก	บอกว่าครั้ง1กับครั้ง2 ไม่แตกต่างกัน
- ให้ยืนท่าสคว๊อชครั้งแรกให้ยืน30 วินาที แล้วสังเกตอาการที่เกิดขึ้น	บอกว่าเมื่อยขา ยืนไม่ครบเวลา
- ให้ทำครั้งที่ 2 ให้รับรู้ลมหายใจให้มาก รู้การทำท่าสคว๊อชเล็กน้อย	ทำได้ครบ 30วินาที “รู้สึกเวลาครั้งหลังผ่านไปเร็วกว่าครั้งแรก และรู้สึกไม่เมื่อยขามาก”

- ติดตั้งระฆังสติ : mind bell ทุก 15 นาที
- วางแผนการนำสมาธิและสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน →
- ให้การบ้านครั้งที่ 2 และนัดหมายครั้งต่อไป

ฝึกสมาธิทุกวันวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน ครั้งละ 10 นาที พร้อมลงบันทึก และฝึกสติตลอดกิจกรรม ผู้ป่วยเลือกการแปร่งฟัน

ครั้งที่ 3 รู้จักปล่อยวางอารมณ์

- กล่าวทักทาย ทบทวนการนั่งสมาธิ การฝึกสติในการยืน เดิน ฟัง ด้วยการรับรู้ลมหายใจไปด้วย และการใช้ระฆังสติ
- ทบทวนการบ้าน
 - : ฝึกสมาธิและสติ เข้าและก่อนนอน 3 วันอีก 4 วันได้ฝึกเฉพาะช่วงก่อนนอน
 - : ความสงบขณะฝึกอยู่ที่ 7-8 คะแนน ความว่าวุ่นใจลดลง อารมณ์ดีขึ้น รู้สึกดีเมื่อได้ฝึก มีสติรู้ตัวมากขึ้น
 - : การมีสติในชีวิตประจำวัน อยู่ที่ 6-8 คะแนน อยู่กับลมหายใจได้ดีเมื่อทำกิจกรรมที่ไม่เร่งรีบมาก
 - : สติในการแปร่งฟันทำได้ดี 9-10 คะแนน รับรู้ได้ว่าฟันสะอาดขึ้น

- ฝึกสติให้พัฒนาความสามารถในการปล่อยวาง
- ฝึกสังเกตความรู้สึกที่รุนแรง

กิจกรรม	ประสบการณ์
ให้ทำ Up and down 20 ครั้ง	บอกว่า “รู้สึกเหนื่อย ”
ให้ทำ Up and down 20 ครั้ง ให้รู้ลมหายใจไปด้วยและรู้เท้าสัมผัสพื้น แล้วสังเกตความรู้สึกบนร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น	บอกว่ารู้สึกหัวใจเต้นแรงและร้อนตามผิวหนัง สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงลดลงเมื่อเวลาผ่านไป

- ฝึกสังเกตความรู้สึกทั่วร่างกาย (Body scan) บันทึกประสบการณ์ในกิจกรรมที่ 3

กิจกรรมที่ 3 การรู้จักปล่อยวางอารมณ์

- **ประสบการณ์การสำรวจความรู้สึกทั่วร่างกาย** : ฝึก Body scan ได้ สังเกตได้ครบทุกส่วนตามที่ผู้บำบัดพูดนำ รับรู้ความรู้สึกคันบริเวณหนึ่งศีรษะ ไม่เกาแต่พอเลื่อนไปบริเวณอื่นอาการคันก็หายไป และร้อนๆบริเวณก้น เลื่อนผ่านไปได้โดยไม่ต้องขยับ
- **สรุปประสบการณ์ที่เกิดขึ้น**

ประสบการณ์การฝึกสมาธิ	ไม่ได้	ได้บ้าง	ได้มาก	ได้มากที่สุด
รำลึกเรื่องที่ยุ่งยากใจ	✓			
ความรู้สึกบนร่างกายจากศีรษะจรดปลายเท้า			✓	
สังเกตความรู้สึกชัดเจนที่เกิดขึ้นและการเปลี่ยนแปลง			✓	

- **ให้การบ้าน** : ฝึกสมาธิ 10 นาที และสติด้วยการรับรู้ทั่วร่างกาย 10 นาที และบันทึกในการบ้านครั้งที่ 3 การฝึกจิตและการมีสติในชีวิตประจำวัน และบันทึกผลที่เกิดขึ้นต่อชีวิตประจำวันทั่วไป และผลต่ออารมณ์เมื่อเกิดสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่รุนแรง
- **นัดหมายครั้งต่อไป**

ครั้งที่ 4 รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

- กล่าวทักทาย ทบทวนการนั่งสมาธิ 10 นาที Body scan 10 นาที การฟังอย่างมีสติ และการใช้ระฆังสติ
- ทบทวนการบ้าน
 - : ได้ฝึก เข้าและก่อนนอน 2 วันแรก อีก 2 วัน ได้ฝึกเฉพาะช่วงก่อนนอน 3 วันหลังไม่ได้ฝึกเลย บอกว่าไม่สุขสบายตัวเลยไม่มีอารมณ์ทำ
 - : ประสบการณ์การฝึกสมาธิและสติทั่วร่างกาย ให้คะแนนความสงบ/รู้ตัว อยู่ที่ระดับ 6-7 คะแนน
 - : ประสบการณ์การฝึกสติในชีวิตประจำวันอยู่ที่ระดับ 6-7 คะแนน
 - : สติในการแปร่งฟันทำได้ดี 9-10 คะแนน รับรู้ได้ว่าฟันสะอาดขึ้น
 - : ผลต่อชีวิตประจำวันทั่วไป **ไม่บันทึก**
 - : ผลต่ออารมณ์เมื่อต้องเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ **ไม่บันทึก**

กิจกรรมที่ 4.1 ความคิดอัตโนมัติทางลบ

- ความคิดลบที่เกิดขึ้นบ่อยและผลที่เกิดขึ้น
 - ความคิดอัตโนมัติทางลบที่เกิดขึ้นคือ ทำไมอาการไม่หายสักที ทำไมเราถึงมีอาการมาก น่าจะเป็นโรคร้าย
 - ผลที่เกิดขึ้น เครียดทุกครั้งที่มีอาการร้อนตามตัว ไม่สามารถหยุดความคิดได้
- ผู้รับการบำบัด เห็นว่า ความคิดลบที่เกิดขึ้นเป็นความคิดที่เกิดขึ้นเอง ไม่ได้ตั้งใจให้เกิด

กิจกรรมที่ 4.2 ทบทวนชีวิตประจำวัน

- ทบทวนชีวิตประจำวัน

กิจกรรม	พอใจ	ไม่พอใจ	ความคิดที่เกิดขึ้น
ตื่นนอน		✓	เบื่อไม่อยากตื่น
ล้างหน้า/แปรงฟัน		✓	ไม่มีแรงล้างหน้า/แปรงฟัน
กินข้าว		✓	ไม่มีแรงเคี้ยว
รับโทรศัพท์		✓	หงุดหงิดโทรมาทำไม

- พูดยเชื่อมโยงเข้าสู่ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึกกับพฤติกรรม และความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับความคิดลบ ผู้บำบัดอธิบายว่า ความคิดมีผลโดยตรงต่ออารมณ์และพฤติกรรมของคนเรา เมื่อรับรู้เหตุการณ์ (เมื่อมีความไม่สุขสบายตัว ร้อนตามร่างกาย) จะมี**ความคิด** (จะเป็นมะเร็งมัย ทำไมมีอาการมาก ไม่หายสักที) เกิดเป็น**ความรู้สึก** (เบื่อ กังวล ท้อ) แสดง**พฤติกรรม** (ไม่อยากตื่น ไม่อยากกิน)

กิจกรรมที่ 4.3 ประสพการณ์การมีสติกับความคิด

ความคิดทั่วไป

ประสพการณ์การฝึกสติ	ไม่ได้	ได้บ้าง	ได้มาก	ได้มากที่สุด
สามารถรู้กระแสความคิดที่เกิดขึ้นหลังจากทำสมาธิ		✓		
สามารถสังเกตการเกิดขึ้นและดับไปของความคิด		✓		

ความคิดจากการรำลึกเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด

ประสพการณ์การฝึกสติ	ไม่ได้	ได้บ้าง	ได้มาก	ได้มากที่สุด
สามารถรู้กระแสความคิดที่เกิดขึ้นหลังจากระลึกถึงเหตุการณ์ที่ไม่สบายใจด้วยการตีตบ้ายและเน้นการเกิดดับของความคิด		✓		
สามารถสังเกตการเกิดขึ้นและดับไปของความคิด		✓		

กิจกรรมที่ 4.3 ประสบการณ์การมีสติกับความคิด (ต่อ)

เรื่องเครียดในชีวิตประจำวัน → บอกว่าช่วงที่หลับตามีความกังวลเกิดขึ้น ว่าลูกสาวที่พามาจะหาเจอไหม ติดป้าย ความคิด “กังวลแล้วนะ” แล้วกลับมารับรู้สมหายใจต่อได้ สักพักก็จะมีความคิดเกิดขึ้นอีก

ประสบการณ์หลังจากการระลึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด → บอกว่ามีความคิดเกิดขึ้น ว่าอาการเป็นมาก กลัวเป็นมะเร็ง ติดป้าย “กังวลแล้วนะ” แล้วกลับมารับรู้สมหายใจได้ความคิดก็หายไป

- **ให้การบ้านครั้งที่ 4** การฝึกจิตและการมีสติในชีวิตประจำวันฝึกสมาธิ 10 นาที และสติด้วยการรับรู้ทั่วร่างกาย 10 นาที ต่อด้วยการมีสติรู้ความคิด 10 นาที (5 นาทีแรกความคิดทั่วไป 5 นาทีหลังความคิดจากการระลึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจ และบันทึกในการบ้าน การฝึกจิตและการมีสติในชีวิตประจำวัน และบันทึกผลที่เกิดขึ้นต่อชีวิตประจำวันทั่วไป และผลต่ออารมณ์เมื่อเกิดสถานการณ์ยุ่งยากใจ
- **นัดหมายครั้งต่อไป**

ครั้งที่ 5 ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

- กล่าวทักทาย ทบทวนการนั่งสมาธิ 10 นาที สติกับความรู้สึกบนร่างกาย 10 นาที สติกับความคิดทั่วไป 5 นาที รำลึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจ 5 นาที
- ทบทวนการบ้าน
 - ผู้ป่วยได้ฝึก เข้าและก่อนนอน 5 วันแรก อีก 2 วัน ได้ฝึกเฉพาะช่วงก่อนนอน
 - ประสบการณ์การฝึกให้คะแนนความสงบอยู่ที่ 6-7 คะแนน
 - สติในการแปร่งพันทำได้ดี 9-10 คะแนน รับรู้ได้ว่าพันสะอาดขึ้น
 - ผลต่อชีวิตประจำวันทั่วไป เมื่อได้ฝึกสมาธิจะมีความสบายใจมากขึ้น
 - ผลต่ออารมณ์เมื่อต้องเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ ยังเครียดเมื่อไม่สุขสบายจากอาการร้อนตามตัว

กิจกรรมที่ 5.1 การสำรวจความคิดเห็นที่มีต่อสัมพันธภาพกับคนใกล้ชิด

คนใกล้ชิดที่มักมีเรื่องใสบายใจมากที่สุด คือ **สามี**

สิ่งแย่ๆที่เขาทำกับเรา	สิ่งดีๆที่เราพยายามทำให้เขาแต่กลับไม่เป็นผล
สามีจะบ่นรำคาญเมื่อบอกเรื่องไม่สบาย พูดว่าเป็นอะไร หนักหนา ไปมาหลายที่แล้วยังไม่หาย เหลือที่สุดท้าย แล้วตอนนี้ที่ต้องไปนั่นก็คือวัด	พยายามที่จะอดทนแล้วเมื่อไม่สบาย ทั้งที่ป่วยยังดูแล ความสะอาดบ้าน และทำอาหารให้ทุกคนในบ้านกินกัน แต่เมื่อเป็นมากขึ้นทำงานไม่ไหวแล้วถึงได้บอกสามี แต่ สามียังไม่เห็นใจ ชอบพูดทำให้เสียความรู้สึก

ผลต่อสัมพันธภาพจากความคิดลบที่เกิดขึ้น : **ไม่อยากพูดด้วย**

กิจกรรมที่ 5.2 ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

สิ่งดี ๆ ของสามีแม้เพียงเล็กน้อยที่เราอาจมองข้าม	สิ่งที่เราทำแย่ๆ กับเขาแม้ไม่ได้ตั้งใจ
สามีจะเฉยไม่โวยวาย ไม่โกรธตอบ เมื่อเราโกรธและแสดงอาการหงุดหงิดพูดไม่ดีใส่เขา	แสดงอาการหงุดหงิดพูดไม่ดีใส่สามีเมื่อมีอาการปวดแสบปวดร้อนตามตัวมาก

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทบทวนดังกล่าว การอยู่ร่วมกับคนอื่น สัมพันธภาพระหว่างกันจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับความคิดอัตโนมัติด้านลบที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าสติว่องไวมากพอ จะสามารถสังเกตและรู้ทันความคิดอัตโนมัติทางลบ ช่วยทำให้การควบคุมอารมณ์ดีขึ้น ไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีออกมา

ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นต่อสัมพันธภาพ : หลังทบทวนแล้วผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้น ให้อภัยกัน มีการคุยกันดีขึ้น ไม่เหมินเฉยใส่กัน มีสัมพันธภาพที่ดีกันมากขึ้น

การบ้านครั้งที่ 5

- 5.1 การฝึกจิตและการมีสติในชีวิตประจำวันฝึกสมาธิ 10 นาที และสติด้วยการรับรู้ทั่วร่างกาย 10 นาที ต่อด้วยการมีสติรู้ความคิดทั่วไป 5 นาทีหลังความคิดจากการระลึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจ 5 นาที และบันทึกใบการบ้าน การฝึกจิตและการมีสติในชีวิตประจำวัน และบันทึกผลที่เกิดขึ้นต่อชีวิตประจำวันทั่วไป และผลต่ออารมณ์เมื่อเกิดสถานการณ์ยุ่งยากใจ
- 5.2 การทบทวนสัมพันธภาพใหม่
- นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 6 ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

- กล่าวทักทาย ทบทวนการนั่งสมาธิ 10 นาที สติกับความรู้สึกบนร่างกาย 10 นาที สติกับความคิดทั่วไป 5 นาที รำลึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจ 5 นาที
- ทบทวนการบ้าน ผู้ป่วยได้ฝึก เข้าและก่อนนอน 5 วันแรก อีก 2 วัน ได้ฝึกเฉพาะช่วงก่อนนอน
 - 5.1
 - ประสบการณ์การฝึกให้คะแนนความสงบอยู่ที่ 8-9 คะแนน
 - สติในการแปร่งพินทำได้ดี 9-10 คะแนน รับรู้ได้ว่าพินสะอาดขึ้น
 - ผลต่อชีวิตประจำวันทั่วไป เมื่อได้ฝึกสมาธิจะมีความสบายใจมากขึ้น
 - ผลต่ออารมณ์เมื่อต้องเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ ยังเครียดเมื่อไม่สุขสบายจากอาการร้อนตามตัว
 - 5.2 ผู้ป่วยไม่ได้บันทึกการบ้านในส่วนนี้ **บอกว่าไม่มี**

วันที่	สิ่งดีๆ ของสามีแม่เพียงเล็กน้อยที่เราอาจมองข้าม	สิ่งที่เราทำแยๆ กับเขาแม่ไม่ได้ตั้งใจ

การสื่อสารอย่างมีสติ

- หลักการสื่อสาร

- ให้ผู้รับการบำบัดเล่าเรื่องยุ่งยากใจ ผู้บำบัดเป็นคนฟัง “เล่าเรื่องตอนที่ไปหาหมอเรื่องอาการปวดแสบปวดร้อนตามตัวที่ รพ. ลานสกา บอกว่าพยาบาลพูดไม่ดี น้ำเสียงห้วนๆ เหมือนรำคาญที่เรามาหาหมอ สีหน้าก็ไม่รับแขก” เล่าอย่างมีอารมณ์โกรธอยู่ มีคำถามในใจว่าทำไมพยาบาลพูดแบบนั้น รู้สึกไม่ดีไปด้วย

- สติสื่อสาร

- ฝึกสติในการพูดผ่านการร้องเพลง Happy birth day ผู้รับการบำบัด เวลาร้องเพลงรับรู้ได้ว่าเป็นช่วงหายใจออก
- ให้เล่าเรื่องเดิมอีกครั้ง โดยให้รับรู้ลมหายใจไปด้วย ผู้บำบัดเล่าเรื่องอย่างสงบมากขึ้น ลำดับความคิดได้ดีขึ้น ไม่มีความรุนแรงทางอารมณ์เหมือนในรอบแรก และ ผู้ฟังก็ฟังอย่างเข้าใจไม่ตัดสินตีชั่ว

กิจกรรมที่ 6 ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

สัมพันธภาพกับการสื่อสารอย่างมีสติ

- ปัญหาการสื่อสาร

ส่วนที่ 1 สำรวจการสื่อสารเดิม

เหตุการณ์ สามีบ่นรำคาญเมื่อบอกเรื่องไม่สบาย

คำพูดที่ใช้ต่อกัน	ภาษาท่าทางระหว่างกัน
สามี “รำคาญ เป็นอะไรหนักหนา ไปรักษาหลายที่แล้วไม่หาย สักที มีที่เดียวแล้วที่ยังไม่ได้ไปคือวัด” ภรรยา “เธอนั้นแหละไปวัด”	พูดด้วยน้ำเสียงห้วนๆ แสดงสีหน้ายุ่งใส่กัน ประชด ประชันกัน

ผลที่ตามมา มีความรู้สึกที่ไม่ดีกัน ไม่อยากพูดกัน

กิจกรรมที่ 6 ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น(ต่อ)

สติสื่อสารและการสื่อสารทางบวก

ส่วนที่ 2 ทบทวนการการสื่อสารใหม่

เหตุการณ์ เมื่อภรรยาพูดเรื่องความไม่สุขสบายบ่อยๆ

คำพูดที่ใช้ต่อกัน	ภาษาท่าทางระว่างกัน
<p>สามี “ฉันรู้สึกไม่สบายใจเลยที่เธอพูดบ่อยๆ ฉันเป็นห่วงเธอนะ ฉันอยากให้เธอหายนะ”</p> <p>ภรรยา “ฉันรู้สึกไม่ดีเลยที่เธอพูดแบบนั้น ที่บอกเธอเพราะฉันคิดว่าเธอจะเป็นที่พึ่งของฉันได้ เมื่อฉันไม่สบาย”</p>	<p>สามีแสดงความใส่ใจ เอื้ออาทร</p> <p>สีหน้า-น้ำเสียงปกติ ไม่พูดกระทบทักใส่กัน</p>

ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น สัมพันธภาพที่ดีกันมากขึ้น

การบ้านครั้งที่ 6

- 6.1 การฝึกจิตและการมีสติในชีวิตประจำวัน การฝึกจิตและการมีสติในชีวิตประจำวันฝึกสมาธิ 10 นาที และสติด้วยการรับรู้ทั่วร่างกาย 10 นาที ต่อด้วยการมีสติรู้ความคิดทั่วไป 5 นาทีหลังความคิดจากการระลึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจ 5 นาที และบันทึกใบการบ้าน การฝึกจิตและการมีสติในชีวิตประจำวัน และบันทึกผลที่เกิดขึ้นต่อชีวิตประจำวันทั่วไป และผลต่ออารมณ์เมื่อเกิดสถานการณ์ยุ่งยากใจ
- 6.2 การสื่อสารอย่างมีสติ
- นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 7 สติเมตตา

- กล่าวทักทาย ทบทวนการนั่งสมาธิ 10 นาที สติกับความรู้สึกร่างกาย 10 นาที สติกับความคิดทั่วไป 5 นาที รำลึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจ 5 นาที
- ทบทวนการบ้าน ผู้ป่วยได้ฝึก เข้าและก่อนนอน 5 วันแรก อีก 2 วัน ได้ฝึกเฉพาะช่วงก่อนนอน

- 6.1
- ประสบการณ์การฝึกให้คะแนนความสงบอยู่ที่ 8-9 คะแนน
 - สติในการแปร่งฟันทำได้ดี 9-10 คะแนน รับรู้ได้ว่าฟันสะอาดขึ้น
 - ผลต่อชีวิตประจำวันทั่วไป ****ไม่บันทึก****
 - ผลต่ออารมณ์เมื่อต้องเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ ****ไม่บันทึก****

6.2

วันที่	เหตุการณ์	สติในการฟัง	สติในการใช้ภาษาท่าทาง	สติในการพูด ภาษาฉัน
	ไม่บันทึก บอกไม่มี			

- ทบทวนการบ้าน (ต่อ)

6.2 การสื่อสารอย่างมีสติ

วันที่	เหตุการณ์	สติในการฟัง	สติในการใช้ภาษาท่าทาง	สติในการพูด ภาษาฉ้น
	ไม่บันทึก			

กิจกรรมที่ 7 สถิติเมตตาและการให้อภัย

ส่วนที่1 เมตตาตัวเอง

ประสบการณ์	ไม่ได้	ได้บ้าง	ได้มาก	ได้มากที่สุด
สามารถมีสมาธิและสติรู้ความรู้สึกที่มีสัมผัสบริเวณหัวใจ		✓		
สามารถนำความรู้สึกขอบคุณและเมตตาไปยังร่างกายส่วนต่างๆ			✓	
ปล่อยวางความรู้สึกที่ไม่สบายและส่งต่อความปรารถนาดีให้กับตนเองด้วยคำพูดต่างๆ			✓	
สัมผัสอ้อมกอดที่สื่อความรู้สึกเมตตาตนเอง			✓	

ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น รู้สึกดีและรักตัวเองมากขึ้น ตื่นตื้นน้ำตาไหลช่วงขอบคุณและเมตตาไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย

กิจกรรมที่ 7 สถิติเมตตาและการให้อภัย (ต่อ)

ส่วนที่ 2 การเมตตา และให้อภัยผู้อื่น รวมทั้งการส่งความเมตตาให้คนใกล้ชิด และสรรพชีวิต

ประสบการณ์	ไม่ได้	ได้บ้าง	ได้มาก	ได้มากที่สุด
สามารถมีสมาธิและสติรู้ความรู้สึกที่มีสัมผัสบริเวณหัวใจ			✓	
สามารถระลึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจกับใครบางคนมีจิตที่ปล่อยวางแล้วส่งคำให้อภัยและคำพูดด้วยคำพูดต่างๆ			✓	
สามารถเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้ที่เรารัก และส่งความปรารถนาดีด้วยคำพูดต่างๆ ด้วยจิตที่สงบ			✓	
สามารถส่งความปรารถนาดีด้วยคำพูดต่างๆไปยังสรรพชีวิตทั้งหลาย			✓	

- **บันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้น** ผู้รับการบำบัดเข้าใจว่าการฝึกสมาธิ ฝึกสติ และการพัฒนาความสามารถในการปล่อยวางเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เราอยู่กับความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้า ได้โดยไม่ต้องเป็นทุกข์กับอารมณ์ต่างๆเหล่านั้น

การบ้านครั้งที่ 7

- **การฝึกจิตและการมีสติในชีวิตประจำวัน** การฝึกจิตและการมีสติในชีวิตประจำวันฝึกสมาธิ 10 นาที และสติด้วยการรับรู้ทั่วร่างกาย 10 นาที ต่อด้วยการมีสติรู้ความคิดทั่วไป 5 นาทีหลังความคิดจากการระลึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจ 5 นาที **แล้วทำสติเมตตา และบุคคลในเหตุการณ์ต่อด้วยสติเมตตาผู้อื่น และสรรพชีวิต** และบันทึกใบการบ้าน การฝึกจิตและการมีสติในชีวิตประจำวัน และบันทึกผลที่เกิดขึ้นต่อชีวิตประจำวันทั่วไป และผลต่ออารมณ์เมื่อเกิดสถานการณ์ยุ่งยากใจ
- **นัดหมายครั้งต่อไป**

ครั้งที่ 8 ชีวิตต้องเดินหน้า

- กล่าวทักทาย ทบทวนการนั่งสมาธิ 10 นาที สถิติกับความรู้สึกร่างกาย 10 นาที สถิติกับความคิดทั่วไป 5 นาที รำลึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจ 5 นาที
- ทบทวนการบ้าน
 - ผู้ป่วยได้ฝึก เข้าและก่อนนอน 5 วันแรก อีก 2 วัน ได้ฝึกเฉพาะช่วงก่อนนอน
 - ประสบการณ์การฝึกให้คะแนนความสงบอยู่ที่ 8-9 คะแนน
 - สถิติในการแปร่งฟันทำได้ดี 9-10 คะแนน รับรู้ได้ว่าฟันสะอาดขึ้น
 - ผลต่อชีวิตประจำวันทั่วไป ****ไม่บันทึก****
 - ผลต่ออารมณ์เมื่อต้องเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ ****ไม่บันทึก****

กิจกรรมที่ 8.1 ชีวิตต้องเดินหน้า

- ส่วนที่ 1 เหตุการณ์และอาการซึมเศร้า ความเครียด/ความวิตกกังวล และการแก้ไข
 - คาดการณ์ว่าความเครียดสำคัญที่ต้องประสบ คือ ความเครียดจากอาการเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย เพราะว่าตอนนี้มีหลายโรคในตัว ทั้งอาการวัยทองร้อนวูบวาบตามตัว อาการปวดถ่วงท้องน้อย และอาการท้องผูกจากลำไส้ไม่ทำงาน
 - อาการที่อาจกลับมาเป็นซ้ำ คือ เครียดแล้วนอนไม่หลับ มีน้ตื้นระชะ ทำงานไม่ได้
 - สิ่งที่ได้เรียนรู้มาตลอด จะใช้ประโยชน์อะไรบ้าง
- การฝึกตัวเองให้รู้จักอาการที่เกิดขึ้นและปล่อยวางทำให้ไม่เครียดตามมา
- การเรียนรู้ที่จะมีสติให้อยู่กับปัจจุบัน (รู้ลมหายใจเข้าออก) ทำให้ความทุกข์น้อยลง

กิจกรรมที่ 8.1 ชีวิตต้องเดินหน้า (ต่อ)

ส่วนที่ 2 วางแผนฝึกจิต และสติในชีวิตประจำวัน

วัน	เช้า	สาย	บ่าย	เย็น	ค่ำ
จ.	สมาธิ,Scan body,สติกับความคิด,สติเมตตา	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	สมาธิ,Scan body,สติกับความคิด,สติเมตตา
อ.	สมาธิ,Scan body,สติกับความคิด,สติเมตตา	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	สมาธิ,Scan body,สติกับความคิด,สติเมตตา
พ.	สมาธิ,Scan body,สติกับความคิด,สติเมตตา	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	สมาธิ,Scan body,สติกับความคิด,สติเมตตา
พฤ.	สมาธิ,Scan body,สติกับความคิด,สติเมตตา	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	สมาธิ,Scan body,สติกับความคิด,สติเมตตา
ศ.	สมาธิ,Scan body,สติกับความคิด,สติเมตตา	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	สมาธิ,Scan body,สติกับความคิด,สติเมตตา
ส.	สมาธิ,Scan body,สติกับความคิด,สติเมตตา	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	สมาธิ,Scan body,สติกับความคิด,สติเมตตา
อา.	สมาธิ,Scan body,สติกับความคิด,สติเมตตา	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	ฝึกสติในชีวิตประจำวัน	สมาธิ,Scan body,สติกับความคิด,สติเมตตา

ผลการประเมินผลการเข้ากลุ่มสติบำบัด

หัวข้อการประเมิน	คะแนน
1. ความสามารถในการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล	8
2. ความสงบของจิตใจในขณะนั่งสมาธิ	8
3. การรับรู้ความรู้สึกขณะสังเกตความรู้สึกทั่วร่างกาย	9
4. การมีสติอยู่กับปัจจุบัน ไม่วอกแวก ไม่สอດแทรกด้วยอารมณ์	7
5. การยอมรับและสามารถอยู่กับอารมณ์/ความรู้สึกที่ไม่น่าพอใจได้	7
6. การมองความคิดว่าเป็นเพียงกระแสความคิดและสามารถปล่อยวางได้	7
7. การเข้าใจ และยอมรับผู้อื่นในแบบที่เขาเป็น	8
8. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น	8
9. การสื่อสารกับผู้อื่น	8
10. การมีเมตตาและให้อภัยตัวเอง	8
11. การมีเมตตาผู้อื่นและให้อภัยผู้อื่นได้	8
12. การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ปล่อยวาง และมีเมตตา	8
รวมคะแนน	94

- $2Q = 0$ คะแนน $9Q = 0$ คะแนน
- $8Q = 0$ คะแนน
- ผู้ป่วยปฏิบัติเสธอาการเบื่อ เศร้า เหงา ท้อแท้
- ประเมินความเครียด = 6 คะแนน (ปกติ)

แปลผล มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น**มาก**

กิจกรรมที่ 8.2 ทบทวนประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผ่านมา

- เป้าหมายในการกิจกรรมครั้งนี้ ได้รับสิ่งที่ต้องการตรงตามเป้าหมายหรือไม่ ยังขาดอะไรอีก หรือมีอะไรเกินความคาดหมายบ้าง

ตอบ ต้องการให้อาการแสบร้อนตามผิวหนังให้หาย จากการฝึกสติบำบัดทำให้รู้ว่าอาการทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้นเพราะใจไม่ปล่อยวาง ถ้าปล่อยวางได้ อาการแสบร้อนยังมีเหมือนเดิม แต่ใจไม่ทุกข์เหมือนเดิม

- สิ่งที่ได้ประโยชน์มากที่สุด

ตอบ รู้ทันความคิดลบที่เกิดขึ้นเมื่อเกิดอาการแสบร้อนทางร่างกาย ทำให้หยุดคิดย้ายไปยิ้มมา หรือคิดกังวลล่วงหน้าในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ทำให้เครียดน้อยลงมาก

กิจกรรมที่ 8.2 ทบทวนประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผ่านมา (ต่อ)

- เมื่อเสร็จกิจกรรมนี้แล้ว จะไปทำอะไรต่อ

ถ้าเป็นไปได้ฝึกสมาธิและสติต่อเนื่องทุกวัน ให้ไว้กับความคิดและความรู้สึกทางกาย ได้ปล่อยวางได้ทันไม่ทุกข์มาก

- ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงการบำบัดให้ดีขึ้นกว่าเดิม

ตอบ ไม่มีอะไรเสนอแนะ

ปิดการบำบัด

- เปิดโอกาสให้ให้ผู้รับการบำบัดได้กล่าวความรู้สึก
 - ผู้รับการบำบัดกล่าวขอบคุณที่ทำให้ชีวิตตอนนี้มีความสุขมากขึ้น ทั้งการยอมรับการเจ็บป่วยทางร่างกาย และสัมพันธภาพที่บ้าน มีการสื่อสารที่ดีกันมากขึ้น ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันลดน้อยลงมาก
- ผู้บำบัดกล่าวขอบคุณผู้รับการบำบัดที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมตลอดระยะเวลาที่เจอกัน

สรุปการบำบัด

- บำบัดด้วยโปรแกรมสติบำบัดได้ ครบ ทั้ง 8 ครั้ง
- ในส่วนของกิจกรรมที่ต้องเขียนบันทึก ได้ทำไม่ครบเนื่องจากบอกว่าเขียนไม่ถูก
- ผู้รับการบำบัดมีการควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดีขึ้น ไม่มีอาการซึมเศร้า ยอมรับการเจ็บป่วยของตัวเองได้มากขึ้น อาการรบกวนทางด้านร่างกายดีขึ้นมาก รู้สึกดี กินได้ นอนหลับดี มีสัมพันธภาพดีกับคนในครอบครัว สบายใจขึ้น
- ปัจจุบันสามารถออกนอกบ้านไปทำงานสวนได้ตามปกติ

ข้อเสนอแนะ

- ผู้รับการบำบัดให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง จะดีกว่านี้ถ้าผู้รับการบำบัดได้ทำการบ้านตามที่โปรแกรมแนะนำ
- อาจต้องใช้วิธีการโทรศัพท์ติดตามการฝึกของผู้ป่วย เพื่อช่วยกระตุ้นการฝึกที่ต่อเนื่องขึ้น
- ผู้บำบัดได้ศึกษาคู่มือเป็นอย่างดี มีการเตรียมความพร้อม บำบัดครบถ้วนทุกกิจกรรมที่โปรแกรมกำหนดโดยใช้คู่มือประกอบ จะดีกว่านี้ถ้าผู้บำบัดได้ใช้โปรแกรมมากขึ้นเพื่อให้การบำบัดได้ราบรื่นมากขึ้น

THANK YOU