



# MBTC

# Case Conferance

ศริญญา สิกธิชาคำ  
นักจิตวิทยา

# กรณีศึกษา

## สติบำบัดรายบุคคล

หญิงไทย อายุ 31 ปี เรียนจบ ป.ตรี

อาชีพ พนักงานโรงแรม

**อาการที่นำมา** แน่นหน้าอกหายใจไม่อิ่ม ตัวสั่น ซาที่มือ  
คลื่นไส้อาเจียน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่  
ตึงเครียด และเมื่ออยู่ในสถานที่ ที่เจอคนเยอะๆ วุ่นวาย (ใช้คำ  
ด่ารุนแรงกับคนใกล้ชิด) เป็นหนักประมาณ 6 เดือนที่ผ่านมา

# กรณีศึกษา

แพทย์วินิจฉัย Panic disorder

การรักษาที่ได้รับ ยา Sertraline 50 mg

ประวัติการเจ็บป่วย

ทางกาย โรคกระเพาะ

ทางจิต Adjustment disorder (เรียนมหาวิทยาลัย)

# ประวัติ

## ด้านครอบครัว

วัยเด็ก บิดามารดาแยกทางกันตอนอายุ 3 ขวบ  
บิดาบวชเป็นพระไม่ได้ติดต่อกัน มารดาจำคุกด้วยคดี  
ยาเสพติด ทำให้ผู้ป่วยถูกเลี้ยงดูโดยยาย ร่วมกับ  
พี่ชาย 1 คน ซึ่งมีพฤติกรรมรุนแรง

# ประวัติ

## ด้านครอบครัว

อายุประมาณ 6 ขวบ แม่กลับมาอยู่ด้วย เวลาที่เคส  
ทำดีไม่ไม่เคยชม แต่ถ้าทำไม่ดีจะตำหนิ ปี 2566  
แต่งงาน แต่ยังไม่มียูธ สามีเข้าใจอาการเจ็บป่วย

# ประวัติ

## ด้านสังคม

**ช่วงวัยเด็ก** เข้ากับเพื่อน ครูได้ดี ผลการเรียนดี จบ.

มหาวิทยาลัย 3.5 ปี

**ปัจจุบัน** เพื่อนร่วมงานดี แต่สัมพันธ์ภาพกับเจ้านายไม่ดี  
รู้สึกท้อหัวหน้าไม่ชอบตน ที่ตนเองลาป่วยบ่อย ไม่ได้รับ  
ความเป็นธรรมในการทำงาน ทำให้ทะเลาะกับหัวหน้าบ่อย

# การเลือกเคส

1. แพทย์ส่งทำจิตบำบัด เรื่อง การจัดการ  
ความเครียด และ Panic
2. ไม่มีหูแว่วประสาทหลอน
3. ไม่มีหลงผิด
4. ไม่มีหวาดระแวง

# การตัดสินใจเลือกสตีลบำบัด

1. เป็นเครื่องมือที่มีกระบวนการบำบัด เป็นลำดับขั้นตอน ง่ายต่อการนำไปใช้
2. เคส มีภาวะซึมเศร้า การจัดการอารมณ์
3. เคสมีอาการ Panic เมื่อถูกกระตุ้นด้วยภาพ เสียง

# ก่อนเริ่มกระบวนการบำบัด

1. สร้างสัมพันธภาพ ให้เคสเล่าอย่างอิสระ เราฟังอย่างใส่ใจ สะท้อน สืบหน้า อารมณ์ ความคิด (ทวนความ)
2. ทามความคาดหวังในการรักษา
3. สะท้อนให้เคสให้จุดแข็งของตนเอง ภายนอก ภายใน

## ก่อนเริ่มกระบวนการบำบัด

4. เชื่อมโยงไปสติบำบัด ช่วยเพิ่มทักษะการจัดการอารมณ์ ลดอาการ Panic
5. แจ้ง ระยะเวลาในการบำบัด / จำนวนครั้ง / หัวข้อในการบำบัดแต่ละครั้ง
6. ผลประเมิน  $90 = 16$

# 1 การจัดการกับความวุ่นใจ

- 1. บุคคลในดวงใจ** นึกถึงยาย ยายเป็นคนขยัน อดทน ใจดี เวลาขายไปขายผักที่ตลาดเราก็จะไปขายด้วยกับยาย
- 2.สมาธิ 2 นาที** รู้สึกสงบ
- 3.สมาธิ 4 นาที** สงบ มีความคิดแต่กลับมารู้ลมหายใจได้
- 4.สมาธิ 8 นาที** ช่วงแรกสงบ ช่วงหลังกระวนกระวายใจ อึดอัด แต่พยายามกลับมารู้ลมหายใจ

## 2. ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

1. เริ่มสมาธิ 10 นาที รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย
2. การบ้าน นั่งสมาธิ 5 นาที ก่อนนอน ช่วงวันแรกๆ  
ฟังชานมาก ประมาณวันที่ 4 เริ่มสงบ แต่ยังมีอาการสั่น  
ควบคุมตนเองไม่ได้ ตอนออกไปเจอคนเยอะ (แนะนำเพิ่ม  
สมาธิเป็น 10 นาที)

## 2. ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

### 3. ฝึกสติ

ช่วงฝึกสติพื้นฐานรู้สึกตนเองสงบ ไม่คิดฟุ้งซ่าน จดจ่อกับกิจกรรมที่ให้ทำ แต่ช่วงฝึกสติตามกิจภายใน ให้ดูคลิป เผลอคิดตาม แต่กลับมารู้ลมหายใจได้

## 3. รู้จักปล่อยวางอารมณ์

**1. ทบทวนสมาธิ สติ** รู้สึกสงบดี ผ่อนคลาย

**2. การบ้าน** นั่งสมาธิ 10 นาที มีฟุ้งซ่านเฉพาะวันที่ทะเลาะกับหัวหน้า วันอื่นๆ สงบดี **สติ** ทำตอนไปโยคะ รู้สึกสงบ ไม่เหนื่อย หรือหงุดหงิด (ออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านมากขึ้น คือ วิ่ง ทานข้าวกับเพื่อน) **ระวัง** ไม่ได้เปิด กลัวจะรบกวนคนอื่น (ชวนคิดวิธีที่จะใช้เตือนแทนระวัง) ใช้ไฟหน้าจอ นาฬิกาข้อมือ สว่างทุก 10 นาที

## 3. รู้จักปล่อยวางอารมณ์

**3. ออกกำลังกายลุก ย่อ 20 ครั้ง** ขณะรู้ลมหายใจไปด้วย รู้การเต้นของหัวใจไปด้วย ไม่ค่อยเหนื่อยใจสงบเร็ว

**4. Body scan** ไม่มีความรู้สึกที่รุนแรง แต่มีเวลาไปคิดถึงเรื่องอื่นแต่กลับมาดูต่อได้

**5. เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกรุนแรง** ทะเลาะกับหัวหน้า ช่วงแรกมีหงุดหงิดใจเต้นแรง เอาใจมาไว้ที่อก จากหายใจเข้าออกลึกๆดีขึ้น แต่รู้สึกเหนื่อย

## 4. รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

**1. ทบทวน สมาริ Body Scan** รู้สึกว่าสงบเร็วขึ้น เผลอคิดแล้วกลับมาเร็วขึ้น Body Scan ไม่มีความรู้สึกรุนแรง มีแต่เผลอคิด แต่กลับมาได้เร็วขึ้น รู้สึกสงบ

**2. การบ้าน สมาริ** รอบนี้สงบดี Body Scan มีความคิดแทรกน้อยมาก รู้สึกสงบตอนทำ ทำก่อนนอนรู้สึกหลับง่ายขึ้น แต่ยังมีความคิดลบกับหัวหน้า ที่หัวหน้าดูใส่ใจเรามากขึ้นเพราะรู้ว่าเราป่วย ไปงานวิ่งเจอคนเยอะๆ วุ่นวาย มีอาการควบคุมร่างกายไม่ได้ ใจสั้น อยากอาเจียน (เตือนตัวเองไม่ตาย หายใจๆ มองหน้าสามีแทน ไม่นานก็สงบ(ปกติจะดำสามีด้วยคำหยาบคาย) วิ่งจบ 10 กม. คิดว่าตนเองดีขึ้น สามี คนรอบข้างก็บอกดีขึ้น

## 4. รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

**3. ความคิดลบอัตโนมัติที่เกิดขึ้น** ฉันไม่ได้รับความเป็นธรรม เวลาอยู่ในที่ทำงานจะอึดอัด ไม่อยากทำงาน ทำให้ทำงานได้ไม่ดี

**4. ระลึกเหตุการณ์ ทะเลาะกับหัวหน้า** เห็นหงุดหงิด โกรธ ต้องเตือนตัวเอง **เราเห็น เราไม่ได้เป็น แค่ดูเฉยๆ มันก็สงบลง**

# ข้อเสนอแนะ

## 1. แผนในการบำบัดครั้งต่อไป

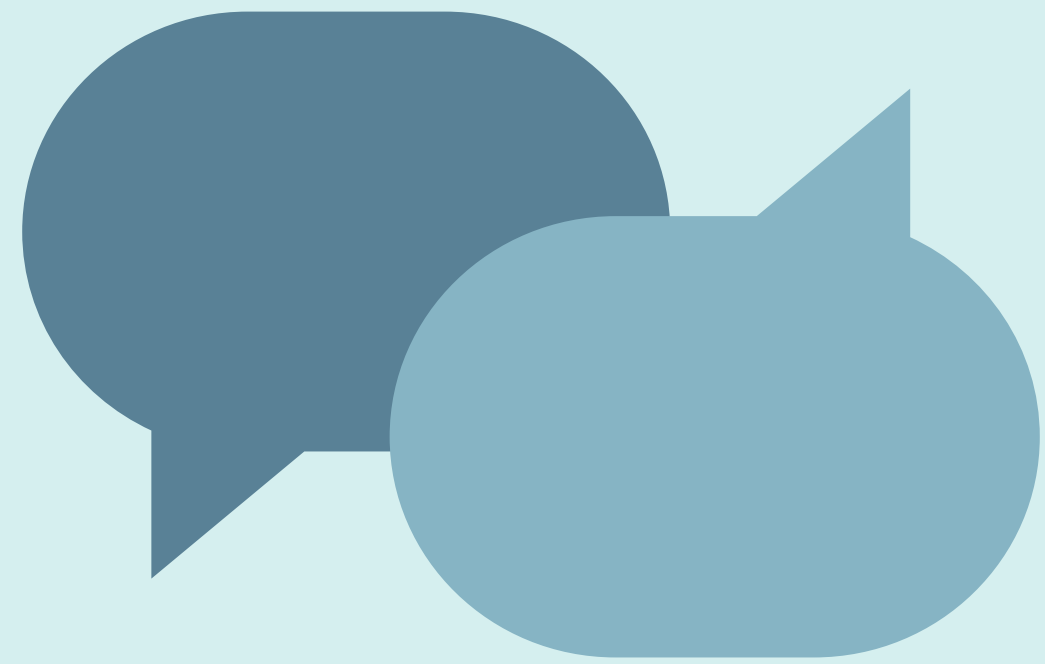
1) ครั้ง ที่ 5 วันที่ 22 ต.ค. 67 และครั้งต่อไป ผู้บำบัด ควรเตรียมตัว และทำความเข้าใจเนื้อหามากกว่านี้ เนื่องจาก ยังไม่แม่นเนื้อหา จะใช้การอ่านตอนคนไข้หลับตา และทำให้การ บำบัดไม่รื่นไหลในบางครั้ง

2) ขอคำแนะนำจากอาจารย์และนักจิตบำบัด แนว สติ บำบัดทุกท่าน

# ข้อเสนอแนะ

## 2. สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการบำบัด

- 1) สัมพันธภาพระหว่าง เคส และผู้บำบัดสำคัญ
- 2) ชื่นชมจุดแข็งของเคส เพื่อให้เคสรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง
- 3) สติในการฟังของผู้บำบัดสำคัญ เพราะเรื่องราวของเคสอาจทำให้เราผ่อนคลาย สอดแทรกอารมณ์ และไปตัดสินเคส
- 4) การให้ความรู้ เรื่องโรค สติบำบัดสามารถช่วยได้อย่างไร ทำให้เคสเห็นความสำคัญในการรักษา



**ถาม-ตอบ**