CASE CONFERENCE MBTC (CASE DEPRESSION)

เสนอโดย นางประนอม แก้วกุล พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จ.อุบลราชธานี เขตสุขภาพที่10

กรณีศึกษา

caseเดี่ยว ชายไทย อายุ41ปี

Dx.F32.2

อาการสำคัญ : เครียด นอนไม่หลับ ท้อแท้ กระวนกระวาย

ประวัติ

6 เดือนก่อน เลิกกับแฟน

3-4 เดือนก่อนย้ายที่ทำงานไปอยู่อีกรัฐหนึ่งในอเมริกา ทำงานเป็นเชฟในร้านอาหาร รายได้ลดลงจากเดิม/สิ่งแวดล้อมเปลี่ยน/เลิกงานแล้วกลับห้อง เหงา เคร้า เริ่มเครียด

นัดตกลงบริการและปฐมนิเทศ

1.สอบถามความต้องการและฝึกด้วยความสมัครใจ

<u>ประเมินข้อมูลก่อนฝึก</u>

ความเครียด=49 คะแนน ซึมเคร้าระดับน้อย 9Q =10คะแนน ,8Q =1คะแนน

กำหนดเป้าหมายร่วมกับผู้รับบริการ : การแก้ปัญหาและไม่มีภาวะซึมเศร้ากลับไปทำงานได้

2.สื่อสารวัตถุประสงค์โปรแกรม

3.เน้นย้ำการฝึกสมาธิและสติเป็นประจำทุกวันอย่างต่อเนื่อง

4.นัดบำบัดครั้งที่1 สัปดาห์ต่อไป

สรุปเทคนิคเลือก CASE

1.ครั้งแรก case มาบำบัดที่ศูนย์ร่มโพธิ์ใจ หลังจากพบแพทย์ เพื่อบำบัด

2.ผู้บำบัด รับcase ให้คำปรึกษาเบื้องต้น และฝึกผ่อนคลายเครียด

3.อธิบายวัตถุประสงค์ กระบวนการกิจกรรมตามแผนการบำบัดทั้งหมดตลอดจนการฝึกการบ้านที่ต้องทำอย่างต่อเนื่อง

4.ให้ผู้ป่วยกลับไปปรึกษาญาติ(ผู้ป่วยเปิดร้านขายปลาเผาช่วงเย็น /บ่ายต้องเริ่มเตรียมร้าน) ให้ผู้ป่วยและญาติตัดสินใจ โทรมายืนยันจะมารับการบำบัด

สติบำบัดครั้งที่1:การจัดการกับความว้าวุ่นใจ

กิจกรรม1.1 บุคคลในดวงใจ

- Case พูดถึง พ่อกับเพื่อน
- คุณลักษณะที่ดีงาม คือ
- ไว้วางใจ
- ปรึกษาได้ทุกเรื่อง
- คอยให้กำลังใจ

การจัดการกับความว้าวุ่นใจโดยการฝึกสมาธิ3ขั้น

1.ฝึกหยุดความคิดโดยรับรู้ลมหายใจ : รู้สัมผัสลมหายใจที่ปลายจมูก โดยการจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ

2.ฝึกจัดการกับความคิด

- ฝึกการรับรู้ลมหายใจต่อเนื่อง /จดจ่อ โฟกัสอยู่กับลมหายใจ
- หากมีความคิดให้รู้ตัวไม่คิดตาม
- ช่วงที่ฝึก case : มีความคิดเกี่ยวกับเรื่องเดิมๆที่ผ่านมา

3.การจัดการกับความง่วง

ยืดตัวให้ตรงสูดลมหายใจเข้าออกลึกๆยาว 4-5 ครั้งแล้วกลับมารู้ลมหายใจต่อ/หรือให้นึกถึงแสงไฟสว่างจ้าๆ

Case: ไม่รู้สึกง่วง/มีความคิดมาเข้าเรื่อยๆ

สิ่งที่ได้เรียนรู้ในสติบำบัดครั้งที่1 :

- จัดการกับความว้าวุ่นใจ
- ใช้คำถามปลายเปิด : ช่วงที่ฝึกเป็นอย่างไรบ้าง เปิดให้โอกาส caseได้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์หลังจากที่ฝึก
- เมื่อมีความคิดเข้ามาเป็นช่วงๆ แนะนำให้กลับมาที่ลมหายใจ

สติบำบัดครั้งที่2 : การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

- ทบทวนการบ้าน /การฝึกสมาธิ
- ช่วงเช้า : ที่ฝึกสมาธิ ยังมีความคิดเก่าๆมารบกวนจิตใจ /กระวนกระวายสับสนในความคิด
- ช่วงค่ำ : บางวันจิตใจสงบ /บางวันยังคิดสับสน /นั่งสมาธิได้นานขึ้น

สติบำบัดครั้งที่2 : การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

- อธิบายความหมายของสติ / กระบวนการฝึกสติ3 ระดับ (สติขั้นพื้นฐาน /สติตามการใช้งานภายนอก/สติตามสภาวะภายใน)และวิธีฝึกสติ

1.**ฝึกสมาธิพื้นฐาน** : รู้ลมหายใจบางส่วนกับรู้ในกิจที่ทำ(สัมผัสก้องหินชิม/ฟังยืนเดิน)

- เตรียม ผลไม้อบแห้ง (บ๊วย,องุ่น,กล้วยตาก)ให้Case ได้ชิม

2.**ฝึกสติตามการใช้งานภายนอก**

- ยืนอย่างมีสติ บนขาข้างเดียวและเดินต่อเท้า

3.**ฝึกสติตามการใช้งานภายใน**

- ยืนท่า squart 2ครั้ง(ท่าธรรมดาและท่าให้รู้ลมหายใจไปด้วย)
- เปิดMV เพลงให้ฟังอย่างมีสติ
- เปิดระฆังสติบอกประโยชน์ของระฆังสติ
- แนะนำ /ติดตั้งระฆังสติในมือถือ/ อธิบายการบ้านครั้งที่2

สติบำบัดครั้งที่3 : รู้จักปล่อยวางอารมณ์

1.ทบทวนการบ้าน/การนั่งสมาธิ : การฝึกสติในการยืน เดิน ฟัง รู้ลมหายใจและการใช้ระฆังสติ

ใช้คำถาม: เป็นอย่างไรบ้าง/เล่าให้ฟังหน่อยคะ

- มีวิธีการจัดการอย่างไรบ้าง

CASE : มีหลงๆลืมๆ เครียด กังวล ทำอะไรช้า เพลียตลอดเวลา

- จำอะไรไม่ค่อยได้ รู้สึกสับสนไม่รู้จะทำอะไรก่อนหลัง
- แก้ปัญหาโดย ทำไปที่ละอย่างๆ และนำเอาเรื่องสติมาใช้ช่วงทำงาน
- ผู้บำบัด : ชื่นชม

2. การพัฒนาสติในการสังเกตจิตขั้นต้น/การฝึกสติให้พัฒนาความสามารถในการปล่อยวาง

- อธิบายกระบวนการสติในจิตที่ช่วยพัฒนาปัญญาภายใน
- อธิบายและฝึกพินิจความรู้สึกที่รุนแรง

สติบำบัดครั้งที่3 :รู้จักปล่อยวางอารมณ์

- ใช้การสังเกตความรุนแรง
- ทำท่า up and down 20ครั้ง / เปรียบเทียบ 2ครั้ง =ฉันเหนื่อย กับ ฉันเห็นความเหนื่อย
- ออกกำลังกายร่วมกับมีสติ

3.ฝึก body scan/ สังเกตบนร่างกายให้ละเอียด

- ฝึกปฏิบัติ body scan
- ฝึกปฏิบัติร่วมกับฝึกพินิจดูการเปลี่ยนแปลงและปล่อยวาง

สติบำบัดครั้งที่3 :รู้จักปล่อยวางอารมณ์

4.ฝึกซักซ้อมทางใจ /นึกถึงเหตุการณ์ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกรุนแรงใน สัปดาห์ที่ผ่านมา

Case : หงุดหงิด เรื่องเพื่อนบ้านดื่มสุรา เสียงดัง เปิดเพลงเสียงดัง

- ชวนให้นึกถึงเหตุการณ์ แล้วฝึกดูความรู้สึกบนร่างกาย (body scan) ดูการเปลี่ยนแปลงและปล่อยวาง

5.การวางแผนการนั่งสมาธิและสติไปใช้ในการฝึกจิตทุกวัน

- อธิบายการบ้านครั้งที่3

สติบำบัดครั้งที่4:รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

1.ทบทวนการนั่งสมาธิและBody scan

2.ทบทวนการบ้าน

- นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.อธิบายความคิดอัตโนมัติทางลบ

- ฝึกใบกิจกรรม 4.1 ความคิดอัตโนมัติทางลบ
- ให้case อธิบายความคิดทางลบที่เขียนตามใบงาน

4.ความคิดลบจากชีวิตประจำวัน

- อธิบายเหตุการณ์กระตุ้น+ประสบการณ์เกิดความคิดทางลบ/ความรู้สึกที่ส่งผลต่อพฤติกรรม
- ความคิดลบ การปล่อยวาง ด้วยการติดป้ายความคิด

5.เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด+ความรู้สึก+พฤติกรรม+รู้ทันความคิด

6.ฝึกประสบการณ์การมีสติกับความคิดและการปล่อยวาง

สติบำบัดครั้งที่5 :ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

1.ทบทวนการทำ body scan

- ฝึกสติกับความคิดให้คิดถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิด/ติดป้ายความคิด

2.ทบทวนการบ้าน

สติบำบัดครั้งที่5 :ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

- ใบกิจกรรม 5.1 สำรวจความคิดที่มีต่อสัมพันธภาพกับคนใกล้ชิด
- กับแฟน ชอบใช้อารมณ์ เวลาไม่ได้ดั่งใจ ทำให้พยายามไม่โต้ตอบ เงียบ
- ทบทวนสัมพันธภาพใหม่
- สิ่งดีดีที่มองข้าม : ความใส่ใจในการดูแล
- สิ่งที่ทำแย่ : มีปัญหาอะไร ขอบเก็บไว้คนเดียว
- สิ่งที่เรียนรู้จากการทบทวนสัมพันธภาพใหม่
- Case : บางครั้งก็ปล่อยวางความคิด เอาสติมาจัดการกับความคิด/ เวลาทำอะไรผิดพลาดก็ให้กำลังใจกัน ให้อภัยกัน
- มอบหมายการบ้านครั้งที่ 5

สติบำบัดครั้งที่6 :ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

ทบทวนการนั่งสมาธิและ body scan

- สติกับความคิดรำลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจกับคนไกล้ชิด
- ทบทวนการบ้าน /case ฝึกสมาธิ เช้า-เย็น
- ช่วงเช้า : ทำได้ยังไม่ดี ใจยังว้าวุ่น มีความคิดเข้ามา
- ช่วงเย็น : มีสมาธิ นั่งได้นาน

สติบำบัดครั้งที่6:ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

- อธิบายหลักการสื่อสารและสติสื่อสาร
- ฝึกการสื่อสารอย่างมีสติ

ใบกิจกรรม6 : สำรวจสื่อสารเดิม

- กับแฟนขัดแย้งกันเวลาทำงาน

Case : คำพูดของแฟน : ทำงานยังไม่เสร็จ=จะทันไหม

- ภาษาท่าทางระหว่างกัน : รู้สึกหงุดหงิดแต่ไม่แสดงอารมณ์
- ผลดีที่ตามมา : แบ่งหน้าที่รับผิดชอบกัน/อย่างชัดเจน

สติบำบัดครั้งที่6:ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

ทบทวนการสื่อสารใหม่

- ภาษาฉัน : ยังเหลืออะไรที่ยังไม่ได้ทำบอกนะ เดียวช่วย
- ภาษาท่าทางระว่างกัน :รู้สึกใช้น้ำเสียงที่นุ่มนวล

ผลที่คาดว่าจะเกิด : ช่วยเหลือกันมากขึ้น / มีงานอะไรก็ช่วยกัน /งานเสร็จเร็วขึ้น

<u>สรุป :</u> ให้เห็นความสัมพันธ์ของการใช้สติ ความคิด ความรู้สึก ความรู้จักปล่อยวาง กับการมีสติในการสื่อสาร ช่วยให้เข้าใจกันมากขึ้น

มอบการบ้านครั้งที่6

สติบำบัดครั้งที่7:การฝึกสติและให้อภัย

- ทบทวนการนั่งสมาธิ ,bodyscan,สติกับความคิดรำลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจ
- สติการสนทนา
- ทบทวนการบ้าน .ให้Case ได้เล่าประสบการณ์ที่นั่งสมาธิในแต่ละวัน

สติบำบัดครั้งที่7:การฝึกสติและให้อภัย

- อธิบายความสัมพันธ์ระว่างสติกับความเมตตา
- ฝึกสติเมตตาตนเอง
- ฝึกสติเมตตาและให้อภัยผู้อื่น
- ฝึกสติเมตตาให้ผู้อื่นและสรรพชีวิต
- มอบการบ้านครั้งที่7

สติบำบัดครั้งที่8 ชีวิตต้องเดินหน้า

ทบทวนการนั่งสมาธิ, body scan ,สติกับความคิดรำลึกเหตุการ์ที่ยุ่งยากใจ

- สติการสนทนา สติเมตตา
- ทบทวนการบ้าน

ภายหลังการ ทำสติบำบัดครบ8 SESSION

- <u>ผลลัพธ์และที่เกิดขึ้น</u>

1.ระดับความเครียดลดลง ก่อน = 49 คะแนน หลัง=12 คะแนน

2.ไม่มีภาวะซึมเศร้า 9Q : ก่อน = 14 คะแนน หลัง = 3 คะแนน

8Q : ก่อน = 1 คะแนน หลัง = 0 คะแนน

3.สิ่งที่อยากจะบอก :Case : หลังบำบัดผมรู้สึกเหมือนได้ชีวิตใหม่ช่วง 1 เดือนแรกหลังบำบัดอาการดีขึ้น

@ 2เดือนหลังบำบัด / case เลิกกับแฟน /อกหัก รู้สึกแย่ที่แฟนบอกเลิก จับได้ว่ากลับไปคุยกับแฟนเก่า เก็บตัว หงุดหงิด อยากตาย

- ได้ทบทวนการบำบัด 1ครั้ง
- ผู้บำบัด ใช้การบำบัดครั้งที่ 7:การฝึกสติและให้อภัย พาCase ฝึกอีกรอบ ยังไม่ดีขึ้น
- ผ่านไปอีก 1 อีก สัปดาห์ ยังไม่ดีขึ้น จึงได้ Admin 1ครั้ง (12/7/67) จำหน่าย (10/8/67) = 28วัน + บำบัดECT

ภายหลังการ ทำสติบำบัดครบ8 SESSION

วันที่ 4 พย 67 : พบCase หลังจากจำหน่ายได้ 2เดือน

case : เริ่มดีขึ้น แจ่มใส ไม่เครียด ไม่เศร้า ไม่คิดอยากตาย คะแนน 9Q =2 คะแนน 8Q =0 คะแนน แพทย์ปรับลดยาลง

- คบกับแฟนเก่า plan จะหมั่นแต่งงานปี68
- plan จะกลับไปทำงานที่สหรัฐ + ไปกับแฟน

เทคนิควิธีการที่ใช้ได้ผล

- 1.การให้ข้อมูล อธิบายรายละเอียด หัวข้อการฝึกทั้ง 8 Session เน้นย้ำเรื่องการบำบัดต่อเนื่องพบผู้บำบัดทุกสัปดาห์ และการทำการบ้าน
- 2. มีความยืดหยุ่นเรื่องวันนัด กรณีติดธุระ โทรแจ้งเปลี่ยนวันนัดได้ แต่ยังต้องพบผู้บำบัดทุกสัปดาห์
- 3.สร้างสัมพันธภาพ ความไว้วางใจ
- 4. การเตรียมตัวของผู้บำบัดให้พร้อมทั้งกายและจิตใจ /ความรู้ ฝึกปฏิบัติทุกวัน และ อ่านทบทวนเนื้อหา อ่านบทท่องบทอธิบายในแต่ละ Session ก่อนที่จะบำบัด ให้เข้าใจ และเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการบำบัดให้พร้อม
- 5 .การสนับสนุน จากหัวหน้า เพื่อนร่วมงาน ระบบบริการ
- 6 ตัวผู้บำบัด มีแรงจูงใจ ที่จะพัฒนาตัวเอง