

# Mindfulness Based Therapy and Counseling

จิตวิทยาสติในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางพฤติกรรม

Behavior Disorder

นางนารีรัตน์ พงษ์สิทธิถาวร

นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ

ข้าราชการบำนาญสังกัดโรงพยาบาลสระบุรี

# ประวัติโดยย่อกรณีศึกษา



## สถิติบำบัดแบบรายบุคคล

- วัยรุ่นหญิงชาวไทย อายุ 17 ปี
- บิดาและมารดา ทำงานธุรกิจส่วนตัว
- มีพี่น้อง 3 คน เป็นคนที่ 2 พี่สาวเรียนระดับปริญญาตรีปี 1 น้องชายเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
- เรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเอกชนในจังหวัดนครนายก
- ผลการเรียน ดี ชอบเรียนวิชาคณิตศาสตร์และภาษาอังกฤษ

## อาการสำคัญ

สมาธิสั้น ทำอะไร โดยขาดการยั้งคิด ควบคุมตัวเองไม่ได้ ขาดทักษะทางสังคม มีเรื่องทะเลาะกับเพื่อนบ่อยๆ ทำร้ายเพื่อนที่ไม่ตั้งใจเรียนในชั้นเรียน เคยทำร้ายตนเอง มีความคิดอยากทำร้ายตนเองและผู้อื่น

## การวินิจฉัย

- รับการตรวจวินิจฉัยจากกลุ่มงานจิตเวช รพ.สระบุรี เมื่ออายุ **8-9** ปี ว่ามี ภาวะสมาธิสั้น ทานยาไม่ต่อเนื่อง ยุติการรักษาไป **4** ปี
- อายุ **13** ปี รับการรักษาที่ รพ.พญาไท แพทย์วินิจฉัย **Tic (Tourette syndrome) และ ADHD. 1** ปีแรกรับยาต่อเนื่อง ปีต่อมารับยาทุก **3** เดือน
- อายุ **17** ปี รับการรักษาที่คลินิกในจังหวัดสระบุรี แพทย์วินิจฉัย **Behavior Disorder**

# การตัดสินใจเลือกกรณีศึกษา



## สถิติบำบัดแบบรายบุคคล

- ผู้ป่วยรับการรักษแบบผู้ป่วยนอก รับประทานยาตามประจํายังมีอาการเหมือนเดิม
- ผู้ป่วยต้องการรับการบำบัดแบบให้การปรึกษา
- ผู้บำบัดคิดว่าผู้ป่วยจะสามารถนำทักษะของจิตวิทยาสติไปใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตัวเองได้
- ผู้ป่วยยินดีรับการบำบัดโดยจิตวิทยาสติ

# ตกลงบริการ



- แนะนำการบำบัดด้วยจิตวิทยาสด จำนวน 8 ครั้ง ติดตาม 1, 3, 6, 12 เดือน
- ตกลงเรื่องการนัดหมายเพื่อบำบัดทุกสัปดาห์ วันละ 1.30 – 2 ชม. เป็นวันอาทิตย์ เริ่มเวลา 14.00 น.
- เน้นเรื่องการทำกรบ้านทุกวันอย่างสม่ำเสมอ

# ครั้งที่ 1 การจัดการความวุ่นใจ



- ปฐมนิเทศ และขอคำยืนยันในการฝึกสติบำบัด
- แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
- ทำแบบประเมิน
  - ประเมินการความเครียด ได้ 33 คะแนน มีความเครียดสูงกว่าปกติมาก
  - ประเมินซึมเศร้า ได้ 17 คะแนน มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง

**ใบกิจกรรมที่ 1** บุคคลในดวงใจ **2** คน

เรื่องราวความดีงามที่ทำให้รัก เคารพ และผูกพัน

1. บุคคลในครอบครัว คือ อากัง (ปู่)

2. บุคคลนอกครอบครัว คือ ครูที่สอนวิชาคณิตศาสตร์

คุณลักษณะ :- ใจดี, อารมณ์ดี, ขยัน รับผิดชอบ สะอาด

เรียบร้อย และเข้าใจ เห็นใจคนอื่น

## ประสบการณ์การฝึกสมาธิ

1. สามารถรู้ลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่าตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด
2. เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นสามารถรู้ทันและกลับมารู้ลมหายใจ
3. สามารถจัดการกับความง่วงด้วยการยืดตัวตรง/หายใจลึก/ จินตนาการแสงสว่าง
4. มีความสงบเกิดขึ้นจากการรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่องระยะหนึ่ง
5. สามารถทำสมาธิลืมตาโดยรู้ลมหายใจ

ตอบ ได้มาก ในข้อ 1,4,5      ได้บ้าง ข้อ 2,3

ประสบการณ์ความสงบที่ได้เป็นอย่างไร. ตอบ ผป.ว่าทำให้เห็นได้ว่าความสงบเกิดที่ตัวเราได้

มีประสบการณ์อื่นใด นอกจากความสงบเกิดขึ้นบ้าง ตอบ หยุดคิดเรื่องไม่สบายใจได้ ร่างกายก็นิ่งไปด้วย

ให้การบ้าน ตอบข้อซักถามของผู้รับการบำบัด

นัดหมาย

## ครั้งที่ 2 ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ



- ทักทาย ทบทวนการนั่งสมาธิ
  - ทบทวนการบ้าน การฝึกสมาธิประจำวัน
    - ระดับความสงบ 7-8 คะแนน
    - ผลของการฝึกสมาธิต่อชีวิตประจำวัน...เวลาไม่พอใจก็มาอยู่ที่ลมหายใจได้..
  - การฝึกสติ :-ประสบการณ์การฝึกสติ
    - สติในการสัมผัส (ก้อนหิน) ตอบ ได้มาก
    - สติในการฟัง (เรื่องเล่า) ตอบ ได้มาก
    - สติในการยื่น ตอบ ได้มาก
    - สติในการเดิน ตอบ ได้มาก
2. จากประสบการณ์การฝึก สมาธิและสติต่างกันอย่างไรในประเด็นต่อไปนี้
- ผู้ป่วย ตอบ ไม่ได้ ผู้บำบัดอธิบายสรุปให้ฟังตามเอกสาร และจากสไลด์

ฝึกสติตามการใช้งานภายนอก โดยให้ผู้ป่วยยืนขาข้างเดียว สลับซ้าย ขวา  
ฝึกสติตามสภาวะภายในที่ว้าวุ่น โดยให้ผู้ป่วยดูคลิปวิดีโอเด็กที่ถูกบฏลี้

แนะนำ / อธิบายวิธีการติดตั้งระฆังสติ ติดตั้งที่ **Mindfulness Bell**

มอบการบ้าน :- วางแผนการนำสมาธิและสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน  
การฝึกมีสติตลอดกิจกรรม ผู้ป่วยเลือกฝึกการแปร่งพื้น

นัดหมาย

# ครั้งที่ 3 รู้จักปล่อยวางอารมณ์



- **ทักทาย** - ทบทวนการนั่งสมาธิ การฝึกสติในการยืน เดิน ฟังด้วยการรู้ลมหายใจไปด้วย และการใช้ระฆังสติ
- **ทบทวนการบ้าน**
  - สมาธิ 7-8 คะแนน - สติในชีวิตประจำวัน 6-8 คะแนน
  - การฝึกมีสติตลอดกิจกรรม แปร่งฟัน สะอาดขึ้น ไม่มีกลิ่นปาก
    - :- ครั้งต่อไปจะฝึก เวลานั่งในรถด้วย
- **การฝึกสติให้พัฒนาความสามารถในการปล่อยวาง (ปัญญา)**
- **ฝึกสังเกตความรู้สึกที่รุนแรง**
  - ให้ออกกำลังกายอยู่กับที่จนเหนื่อย (Up and Down 20 ครั้ง)
  - สังเกตความรู้สึกบนร่างกาย ครั้งที่ 1 พักแล้วทำครั้งที่ 2 (รู้ลมหายใจ :เห็นความเหนื่อย)

# ฝึกการสังเกตความรู้สึกบนร่างกายให้ละเอียด (Body Scan)

- Body scan                      - Focusing

ฝึกซ้อมเชื่อมโยงกับการปล่อยวางความรู้สึกในชีวิตจริง

ใบกิจกรรมที่ **3** : การรู้จักปล่อยวางอารมณ์

- เรื่องที่ยุ่งยากใจ คือ เพื่อนไม่ช่วยทำงานกลุ่ม ทำให้โกรธ
- ประสบการณ์ขณะสำรวจความรู้สึกทั่วร่างกาย ตอบว่า รู้สึกร้อนที่หน้า

หัวใจเต้นแรง คันที่แขน หยุดตุ๊กตักก็หายไป

สรุปประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

- รำลึกเรื่องที่ยุ่งยากใจ ตอบ ได้มาก
- ความรู้สึกบนร่างกายจากศีรษะจรดปลายเท้า ตอบ ได้มาก
- สังเกตความรู้สึกชัดเจนที่เกิดขึ้นและดูการเปลี่ยนแปลง ตอบ ได้มาก

มอบการบ้าน นัดหมาย

# ครั้งที่ 4 ท้นความคิดและปล่อยวาง



- ทักทาย นั่งสมาธิ 10 นาที Body Scan 10 นาที ฟังอย่างมีสติและการใช้ระฆังสติ
- ทบทวนการบ้าน
  - การฝึกจิต 7-9 คะแนน                      - สติในชีวิตประจำวัน 7-8 คะแนน
  - ผลต่อชีวิตประจำวันทั่วไป มีสมาธิในห้องเรียนมากขึ้น
  - ผลต่ออารมณ์และความคิดเมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ ใจเย็นขึ้น
- ความคิดอัตโนมัติลบ (ใบกิจกรรม 4.1)
  - ข้อที่ 1 ฉันแบกภาระไว้มากมายจนทนไม่ไหวแล้ว อธิบายว่า เพื่อนๆ ไม่สนใจเรียน ไม่ทำงานที่ครูมอบหมาย ผลที่เกิดขึ้น ผู้ป่วยเครียด โมโห อยากจัดการเพื่อนๆ
- ลองพิจารณาความคิดเหล่านี้ว่าเป็นเรื่องที่จงใจคิดหรือเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ
  - เกิดขึ้นโดย อัตโนมัติ มักเกิดขึ้นทันทีเมื่อเห็นเพื่อนไม่สนใจเรียนไม่ทำงานครูมอบหมาย

## ทบทวนชีวิตประจำวัน (ใบกิจกรรม 4.2 )

พิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ ความคิดลบและความรู้สึก

- เหตุการณ์ในห้องเรียน เพื่อนไม่ตั้งใจเรียน **B**ไม่พอใจ ผป.มีความรู้สึก โหม โห่ เคียดด อยากดูเพื่อนแทนครู
- เหตุการณ์ตอนนั่งรถกับน้อง น้องชายชอบแหย่ **B**ไม่พอใจ ทำให้ หงุดหงิด จนไม่อยากพูดด้วย

สติในการคิด กับการคิดบวก (การคิดป้ายความคิด) สามารถติดป้ายความคิดได้

ประสบการณ์ การมีสติกับความคิด (บันทึกใบกิจกรรม 4.3)

- ประสบการณ์ ทั้ง 5 ข้อ ตอบว่า ทำได้บ้าง
- เรื่องที่เคียดในชีวิตประจำวัน คือ เรื่องเพื่อน และเรื่องน้องชาย
- ประสบการณ์หลังจากฯ รู้สึกผ่อนคลาย คิดได้ว่าบางเรื่องไม่ใช่เรื่องของเรา ทั้งหมด เปลี่ยนคนอื่นไม่ได้ต้องเปลี่ยนที่ตัวเราเอง

# ครั้งที่ 5 ทบทวนสัมพันธ์ภาพใหม่



- ทักทาย
- ทบทวนการฝึกสมาธิ 10 นาที สติกับความรู้สึกร่างกาย 10 นาที และสติกับความคิด 10 นาที มีสติเฝ้าดูความคิดไปเรื่อยๆ สัก 5 นาที อีก 5 นาทีให้จินตนาการถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจที่มีกับคนใกล้ชิดมา 1 เหตุการณ์ ทำสมาธิแบบลืมตาต่อสัก 1 นาที
- การฟังอย่างมีสติและการใช้ระฆังสติ
- ทบทวนการบ้าน
  - การฝึกจิต 7-9 คะแนน
  - สติในชีวิตประจำวัน 7-8 คะแนน
  - ผลต่อชีวิตประจำวันทั่วไป มีสมาธิในห้องเรียนมากขึ้น ทะเลาะกับน้องน้อยลง
  - ผลต่ออารมณ์และความคิดเมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ ใจเย็นขึ้น คิดได้ก่อน

## สำรวจความคิดลบที่มีอยู่กับคนใกล้ชิดที่มีปัญหาที่สุด (ใบกิจกรรม 5.1)

- คิดถึง พ่อ
- สิ่งแย่ ๆ ที่เขาทำกับเรา 1.ตำหนิตลอด 2.เสียงดัง 3.บังคับให้ทำให้ดังใจเขา
- สิ่งดี ๆ ที่เราพยายามทำให้เขาแต่กลับไม่เป็นผล 1.ตื่นเช้า 2.ตั้งใจเรียนแล้ว  
3.ช่วยทำงานบ้าน
- การที่มีความคิดดั่งกล่าวมีผลต่อสัมพันธภาพ คือ 1.ไม่อยากเจอ 2.ไม่อยากพูด  
ด้วย 3.ไม่กล้าพูดคุยปรึกษา 4.ทำให้ทุกคนไม่มีความสุข
- ผู้บำบัดสรุปเรื่องให้ความคิดลบเป็นความคิดอัตโนมัติทำให้เกิดอารมณ์และ  
พฤติกรรมลบ

## ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

-:- สิ่งดีๆ ของพ่อ ..1.ทำกับข้าวให้กินทุกมื้อ 2.รับส่งโรงเรียนทุกวัน 3.ขยัน  
ประหยัคอดทนทำงานเพื่อลูกๆ

-:- บางสิ่งที่เราทำแย่ๆ.1.แสดงอารมณ์โต้ตอบ 2.เถียงทันที 3.ไม่ยอมทำตาม

- สิ่งที่ได้เรียนรู้ เรามีอคติ เหมือนคิดไว้ล่วงหน้าว่าป้าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

พอป้ามากก็หมดสนุก ไม่มีใครอยากพูดหรือทำอะไรต่อ พอเราใคร่ครวญคิดอย่าง  
มีสติจะเห็นได้ว่าที่ป้าทำก็เพราะรักพวกเรา เราทำอะไรไม่ดีกับป้า ป้ายังไม่โกรธ

- ผลที่คาดว่าจะเกิดต่อสัมพันธภาพ ทำให้เข้าใจกัน ตอนนีป้าก็ปรับตัวขึ้นเยอะ  
ยอมฟังเรามากขึ้น พวกเราก็คุยกับป้ามากขึ้น แม่และทุกคนก็มีความสุข

มอบการบ้าน วางแผนการนำสมาธิและสติไปใช้ในการฝึกจิตทุกวัน และการใช้  
สติในชีวิตประจำวัน

นัดหมาย

# ครั้งที่ 6 ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น



- ทักทาย
- ทบทวนการฝึกสมาธิ 10 นาที สติกับความรู้อีกบนร่างกาย 10 นาที และสติกับความคิด 10 นาที มีสติเฝ้าดูความคิดไปเรื่อยๆ สัก 5 นาที อีก 5 นาทีให้จินตนาการถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจที่มีกับคนใกล้ชิดมา 1 เหตุการณ์ ทำสมาธิแบบลืมตาต่อสัก 1 นาที

- การฟังอย่างมีสติและการใช้ระฆังสติ

- ทบทวนการบ้าน

ระดับความสงบ/รู้ตัว 7-9 ระดับการรู้ในกิจที่ทำ 7-8

ผลต่อชีวิตประจำวัน รู้สติเร็วขึ้น ทำอะไรๆ ได้ดีขึ้น

ผลต่ออารมณ์และความคิด... ใจเย็นขึ้น เข้าใจป่าและคนอื่นมากขึ้น

## การสื่อสาร

### 1) การสื่อสารอย่างมีสติ

#### - เล่าเหตุการณ์ที่ยุ่งยากใจ

เรื่องเพื่อนที่พูดพาดพิงตนเอง ตอนอยู่ในห้องเรียน ครูพูดว่าครูเครียดจนนอนไม่หลับ เพื่อนที่สนิทกันก็พูดโพล่งขึ้นมาว่าเหมือนเซียนเลย อีกหน่อยครูก็อาจเหมือนเซียน เพื่อนๆคนอื่น ๆ ก็หัวเราะกัน

#### - ผลที่ตามมา โกรธ ไม่พูดกัน

ร้องเพลง **Happy Birthday** ผป.ว่าการร้องเพลงแบบมีรู้ลมหายใจทำให้ร้องเพลงได้อย่างมีสติ รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น

เล่าเรื่องเดิม และบอกว่าสงบขึ้น เห็นภาพที่เพื่อนพูดแสดงความรู้สึกเสียใจ พูดขอโทษ บอกความรู้สึก ใจเย็นขึ้น ตอนนั้นความรู้สึกมันพุ่งปรี๊ด โกรธทันที เสียใจมาก วันนี้คิดว่าอภัยเพื่อนได้แล้ว คิดว่าจะพูดกับเพื่อนอย่างมีสติได้ดีขึ้น จะให้อภัยเพื่อนได้

## สัมพันธภาพกับการสื่อสารอย่างมีสติ (ภ.แก ภ.ฉั่น)

### ส่วนที่ 1 : การสำรวจการสื่อสารเดิม

- เรื่องเพื่อนที่พูดพาดพิงตนในห้องเรียน
  - คำพูดที่ใช้ต่อกัน ก้าวร้าว หยาบคาย
  - ภาษาท่าทางที่ใช้ต่อกัน เกี้ยวกราด สายตาคुकคาม ตัวสั้น ขากางพร้อมเข้าไปใส่
- ผลที่ตามมา โกรธ ไม่พูดกัน

### ส่วนที่ 2 : การทบทวนการสื่อสารใหม่

:- คำพูดที่ใช้ต่อกัน “ภาษานั้น” ซอฟขึ้น(อ่อนลง) พร้อมฟังมากขึ้น ได้ยินเพื่อนขอโทษ ให้อภัยได้ แต่ยังมีเสียใจเล็กๆ

:- ภาษาท่าทางระหว่างกัน สบตากันอย่างอ่อนโยน ยิ้มให้กัน เห็นใจ  
ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น ให้อภัยเพื่อนได้ กลับมาเป็นเพื่อนกันเหมือนเดิม

สรุป

มอบการบ้าน

นัดหมาย

# ครั้งที่ 7 สติเมตตา



- ทักทาย
- ทบทวนการฝึกสมาธิ **10** นาที สติกับความรู้สึกบนร่างกาย **10** นาที และ สติกับความคิด **10** นาที (มีสติเฝ้าดูความคิดไปเรื่อยๆ สัก **5** นาที อีก **5** นาทีให้จินตนาการถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจที่มีกับคนใกล้ชิดมา **1** เหตุการณ์
- ทำสมาธิแบบลืมนตาต่อสัก **1** นาที
- - การฟังอย่างมีสติและการใช้ระฆังสติ

## ทบทวนการบ้าน

ระดับความสงบ / รู้ตัว 8-9    ระดับการรู้ในกิจที่ทำ 8-9 (ผู้ป่วยว่าตัวเองนิ่งขึ้น)

ผลต่อชีวิตประจำวันทั่วไป นิ่งขึ้น ทำอะไรช้าลง มีสติในการทำอะไรมากขึ้น ปลอดภัย ไม่เกิดอุบัติเหตุ ขณะนั่งรถพร้อมน้องชายก็ไม่หงุดหงิด

ผลต่ออารมณ์และความคิดเมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ (โดยเฉพาะกับคนใกล้ชิด)

สัมพันธ์ภาพกับทุกคนในครอบครัวดีขึ้น ใจเย็นขึ้น ลดการขัดแย้งได้มากขึ้น คนอื่นก็บอกว่ามีเหตุผลขึ้น ฟังคนอื่นมากขึ้น

## 6.2 การสื่อสารอย่างมีสติ

บุคคลใกล้ชิด คือ พ่อ

เหตุการณ์ พ่อมาปลุกตอนเช้า

- สติในการฟัง    - สติในการใช้ภาษาท่าทาง    - สติในการพูดและการใช้ถ.นั้น

ผลต่อความสัมพันธ์ ดีขึ้น ตอนนี้อยู่คนเดียว ไม่โดนตำหนิ พูดคุยกันมากขึ้น

# สติเมตตา ไบกิจกรรม 7

## ส่วนที่ 1 : การเมตตาตนเอง

- สามารถมีสมาธิและสติรู้ความรู้สึกที่มีสัมผัสกับบริเวณหัวใจ ตอบ ได้มาก
- สามารถนำความรู้สึกชอบคุณและเมตตาไปยังร่างกายส่วนต่างๆ ตอบ ได้มาก
- ปล่อยวางความรู้สึกที่ไม่สบายและส่งความปรารถนาดีให้กับตนเองด้วยคำพูดต่างๆ  
ตอบ ได้บ้าง
- สัมผัสถึงอ้อมกอดที่สื่อความรู้สึกเมตตาตนเอง ตอบ ได้บ้าง

บันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้น รู้สึกสบายใจ คิดได้ว่าต้องรักตัวเอง ต้องทำตัวเองให้ดีขึ้น

## ส่วนที่ 2 : การเมตตาและให้อภัยผู้อื่น รวมทั้งการส่งความเมตตาให้คนใกล้ชิด และสรรพชีวิต

ตอบ ได้มาก ทั้ง 5 ประสบการณ์

บันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้น รู้สึกดี ขณะทำรู้สึกจิตใจอ่อนโยน อยากคงความรู้สึกไว้

มอบการบ้าน

นัดหมาย

# ครั้งที่ 8 ชีวิตต้องเดินหน้า



- - ทักทาย
- - ทบทวนการนั่งสมาธิ 10 นาที สถิติกับความรู้สึกร่างกาย 10 นาที สถิติกับความคิด 10 นาที และสติเมตตา 5 นาที ย้ำการใช้สติสนทนาและการใช้ระฆังสติในการทำกลุ่ม
- ทบทวนการบ้าน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและตอบข้อซักถาม และเพิ่มกระบวนการ กลุ่มตามการบ้านครั้งที่ 7 ที่มีเรื่องสติเมตตาด้วย
  - การฝึกจิตด้วยสมาธิและสติในจิต 7-9 คะแนน
  - สถิติในชีวิตประจำวัน ช่วงเช้าและเย็น จะทำได้ดี 8-9 คะแนน ช่วงบ่าย 7-8 คะแนน
  - ผลต่อชีวิตประจำวันทั่วไป มีสมาธิในห้องเรียนมากขึ้น พูดคุยกับเพื่อนได้มากขึ้น
  - ผลต่ออารมณ์และความคิดเมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ ควบคุมอารมณ์ได้ ใจเย็นขึ้น หยุดความคิดร้ายๆ แย่ๆ ได้เร็วขึ้น ทำให้ยุติพฤติกรรมแย่ๆ ได้

: ชีวิตต้องเดินหน้า (ใบกิจกรรม 8.1)

ส่วนที่ 1: เหตุการณ์และอาการซึ่งสร้างความเครียด/วิตกกังวล และการแก้ไข  
ท่านลองคาดคะเนว่าความเครียดสำคัญที่เราจะประสบ คือ **ตอนนี้จะเครียด** คือ  
เรื่องเตรียมตัวไปเรียนต่อในระดับปริญญา...

อาการที่อาจกลับมาเป็นซ้ำ คือ นอนไม่หลับ หงุดหงิด ก้าวร้าว

สิ่งที่เราเรียนรู้มาตลอดการทำกิจกรรมนั้น จะใช้ประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง

ตอบ การฝึกสมาธิ สถิตตลอดมาจะช่วยให้รู้ตัว ควบคุมตนเองได้ มีหลักยึด รู้อยู่กับ  
ลมหายใจ การมีสติเมตตา

ส่วนที่ 2: การวางแผนฝึกจิตและสติในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมการฝึกจิต ร่วมไปกับการมีสติในชีวิตประจำวัน ลงในตารางเวลาของแต่ละ  
วัน เพื่อที่จะได้ฝึกอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอทุกวัน

เช้า สาย บ่าย ค่ำ จันทร-อาทิตย์ (ลงไว้ในใบงาน)

## แบบประเมินผลการเข้ากลุ่มสติบำบัด แบบประเมินและ วิเคราะห์ความเครียด และแบบประเมินซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม

- แบบประเมินผลการเข้ากลุ่มสติบำบัด  
คะแนน 106    การแปลผล คือ มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นมาก
- แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด  
คะแนนรวม 9    ไม่พบความเครียด
- แบบประเมินซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม  
คะแนนรวม 3    ไม่พบภาวะซึมเศร้า

## ทบทวน ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผ่านมา

1. เป้าหมายในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ คือ ต้องการมีผู้เชี่ยวชาญให้การปรึกษา ได้รับสิ่งที่ต้องการตามเป้าหมายแล้ว ไม่มีอะไรขาด คิดว่ามีสิ่งที่เกินความคาดหมาย คือ ตัวเองปรับตัวได้เร็วมาก จนใครๆก็บอกว่าหนุ่ดีขึ้นมา ทำให้ป่าและน้องปรับตัวดีขึ้นด้วย แม้มีความสุขขึ้น ทุกคนในครอบครัวมีความเข้าใจกันทุกคน .....

2. สิ่งที่ได้ประโยชน์มากที่สุดจากการเข้ากิจกรรม คือ ได้เรียนรู้การแก้ไขตัวเอง...

3. เมื่อเสร็จสิ้นการเข้ากลุ่ม **8** ครั้งแล้ว คิดจะกลับไปทำอะไรต่อ :- นำสิ่งที่เรียนมาทั้งหมดไปฝึกให้เป็นประจำ

4. ข้อเสนอแนะ ไม่รู้จะแนะนำอะไร

การกล่าวปิดการรักษา โดยเปิดโอกาสให้มีอำลา และจากกันอย่าง มีความหมาย

- ให้ผู้ป่วยกล่าวความรู้สึก

ผู้ป่วยกล่าวความรู้สึกแล้วขอกอดผู้บำบัด

- ผู้บำบัดให้ของที่ระลึกเป็นสมุดโน้ตและปากกาเจล **1** ด้าม

นัดหมาย อีก **1** เดือน

# ครั้งที่ 9 ติดตาม 1 เดือน



- ทักทาย
- ทบทวนการนั่งสมาธิ 10 นาที สติรู้ความรู้สึกบนร่างกาย 10 นาที และ สติกับความคิด 10 นาที สติเมตตา 5 นาที ย้ำการมีสติในการสนทนาและการใช้ระฆังสติในการทำกิจกรรม
- ทบทวนการบ้าน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและตอบข้อซักถาม
  - การฝึกจิต ระดับความสงบ/รู้ตัว 8-9 คะแนน
  - สติในชีวิตประจำวัน ระดับการรู้ในกิจที่ทำ 7-9 คะแนน

# การทำแบบประเมินต่างๆ

## แบบประเมินความสม่ำเสมอในการฝึกปฏิบัติ

1. ในการฝึกสมาธิ การดูความรู้สึกทั่วร่างกาย สติกับความคิดและสติเมตตาที่ท่านได้ฝึกปฏิบัติ  
ตอบ เป็นประจำ (5 - 7 วัน/สัปดาห์)

2. ในการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ท่านได้ฝึกปฏิบัติบ่อยเพียงใด      ตอบ 8 ฝึกบ่อยมาก

3. ท่านได้ใช้ระฆังสติในชีวิตประจำวัน เพื่อเตือนให้กลับมารับรู้ลมหายใจในปัจจุบันหรือไม่  
บ่อยแค่ไหน      ตอบ ใช้บ่อย ๆ (3 - 4 วัน/ สัปดาห์)

-แบบประเมินผลการเข้ากลุ่มสติบำบัด

คะแนนรวม **108**   การแปลผล คือ มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นมาก

-แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด      คะแนนรวม **6**      ไม่พบความเครียด

-แบบประเมินซึมเศร้าด้วย **9** คำถาม      คะแนนรวม **3**      ไม่พบภาวะซึมเศร้า

วางแผนการนำสมาธิและสติไปใช้ในการฝึกจิตทุกวัน และการใช้ในชีวิตประจำวัน ตาม  
การบ้านครั้งที่ **9** และนัดหมายการพบกันเมื่อครบ **3** เดือนข้างหน้า

# ครั้งที่ 10 ติดตาม 3 เดือน



- ทักทาย
- ทบทวนการนั่งสมาธิ 10 นาที สติรู้ความรู้สึกบนร่างกาย 10 นาที และ สติกับความคิด 10 นาที สติเมตตา 5 นาที ย้ำการมีสติในการสนทนาและการใช้ระฆังสติในการทำกิจกรรม
- ทบทวนการบ้าน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและตอบข้อซักถาม
  - การฝึกจิต ระดับความสงบ/รู้ตัว 8-9 คะแนน
  - สติในชีวิตประจำวัน ระดับการรู้ในกิจที่ทำ 7-9 คะแนน

## การทำแบบประเมินต่างๆ

### แบบประเมินความสม่ำเสมอในการฝึกปฏิบัติ

1. ในการฝึกสมาธิ การดูความรู้สึกทั่วร่างกาย สติกับความคิดและสติเมตตาที่ท่านได้ฝึกปฏิบัติ  
ตอบ เป็นประจำ (5 - 7 วัน/สัปดาห์)
2. ในการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ท่านได้ฝึกปฏิบัติบ่อยเพียงใด      ตอบ 8 ฝึกบ่อยมาก
3. ท่านได้ใช้ระฆังสติในชีวิตประจำวัน เพื่อเตือนให้กลับมารับรู้ลมหายใจในปัจจุบันหรือไม่  
บ่อยแค่ไหน      ตอบ ใช้บ่อย ๆ (3 - 4 วัน/ สัปดาห์)

### -แบบประเมินผลการเข้ากลุ่มสติบำบัด

คะแนนรวม 108      การแปลผล คือ มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นมาก

-แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด      คะแนนรวม 6      ไม่พบความเครียด

-แบบประเมินซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม      คะแนนรวม 3      ไม่พบภาวะซึมเศร้า

วางแผนการนำสมาธิและสติไปใช้ในการฝึกจิตทุกวัน และการใช้ในชีวิตประจำวัน ตาม  
การบ้านครั้งที่ 9 และนัดหมายการพบกันเมื่อครบ 6 และ 12 เดือนข้างหน้า

# สรุปการบำบัด



- ทำการบำบัดโดยจิตวิทยาสติ ครบ **8** ครั้ง
- ติดตามหลังการบำบัด **2** ครั้ง ติดตาม **1** เดือน และ **3** เดือน
- ผู้รับการบำบัด มีการพัฒนาทางอารมณ์ และการคิดดีขึ้นตามลำดับ มีแนวโน้มนควบคุมอารมณ์ และดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเองอย่างปกติ
- ปัจจุบันอายุ **18** ปี กำลังจะเข้าเรียนระดับปริญญาตรีในสาขาการตลาดดิจิทัล ม.กรุงเทพ
- ยินดีรับการติดตามฯ **6** เดือน และ **12** เดือนต่อไป

# ข้อเสนอแนะ



สิ่งที่ดีแล้ว	จะดีกว่านี้
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ผู้รับการบำบัดให้ความร่วมมือ</li><li>2. ผู้บำบัดมีเวลาเตรียมความพร้อม</li><li>3. ผู้บำบัดสามารถให้ความกระจ่างในการบำบัดแก่ผู้บำบัดได้</li><li>4. ผู้บำบัดมีทักษะการให้คำปรึกษา</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. มีโอกาสฝึกการบำบัดเพิ่มขึ้น</li><li>2. ผู้รับการบำบัดตรงเวลา</li><li>3. บางสัปดาห์ผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดติดภารกิจต้องข้ามการบำบัดไป สัปดาห์ถัดไป ทำให้ต้องใช้เวลาทบทวนการบ้านเพิ่มขึ้น</li><li>4. ผู้บำบัดเสียงดังขึ้น</li></ol>

- อื่นๆ.....
- .....

