

# Case Conference MBTC

## การบำบัดแบบกลุ่ม



สกาวัฒน์ พวงลัดดา

# วัตถุประสงค์

- แลกเปลี่ยนเรียนรู้การทำสติบำบัดแบบกลุ่มในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า



# ประสบการณ์เรื่องสติบำบัด

- พ.ศ. 2559 ผู้บำบัดอิสระตามแนวทางสติบำบัด กรมสุขภาพจิต
- พ.ศ. 2560-2566 นักบำบัดตามแนวทางสติบำบัดแผนกผู้ป่วยนอก และแผนกผู้ป่วยใน กลุ่มผู้ป่วยโรคซึมเศร้า วิตกกังวล และอารมณ์สองขั้ว
- พ.ศ. 2566 มีการพัฒนาโปรแกรมสติบำบัดแบบสั้นใช้เวลา 4 สัปดาห์



## ประสบการณ์เรื่องสติบำบัด (ต่อ)

- ผู้รับการบำบัดมารับการบำบัดไม่ต่อเนื่องถึงร้อยละ 70 ผลการประเมินระดับความเหมาะสมในการบำบัดของผู้รับบริการจำนวน 20 คน พบว่า ร้อยละ 65 (13 คน) เห็นว่า เหมาะสมน้อย เนื่องจากต้องเดินทางมาพบผู้บำบัดทุกสัปดาห์ จำเป็นต้องลางานมารับการบำบัด รวมถึงปัญหาการเดินทาง



## ในทางปฏิบัติเกิดคำถาม

- จะทำอย่างไร??? เพื่อลดช่องว่างดังกล่าว
- ลองปรับโปรแกรมได้หรือไม่? แบ่งเป็นระดับได้มั้ย? 1 2 3
- ไม่ลองไม่รู้ต้องทดลองทำ พูดคุยกัน วางแผน ลงมือทำ

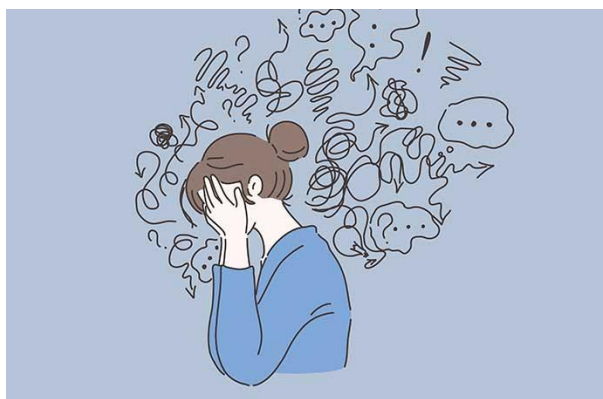


## กระบวนการกลุ่ม

- ทักทาย พูดคุยเรื่องทั่วไป
- ฝึกจิตร่วมกัน อภิปรายการฝึก (ถามประสบการณ์ การเรียนรู้ และการนำไปใช้) ยกเว้นกิจกรรมที่ 1
- เรียนรู้เรื่องใหม่ ฝึกปฏิบัติ อภิปรายการฝึก (ถามประสบการณ์ การเรียนรู้ และการนำไปใช้)
- บันทึกผลการฝึก และมอบหมายการบ้าน (ครั้งสุดท้าย)

# ผู้รับการบำบัดแบบผู้ป่วยนอก จำนวน 6 คน

เพศ	อายุ	การสมรส	การศึกษา	การวินิจฉัย	ระดับ		
					ซึมเศร้า	สิ้นหวัง	ความเสี่ยงฆ่าตัวตาย
ชาย	21	โสด	ปริญญาตรี	MDD	10	10	13
หญิง	23	โสด	ปริญญาตรี	MDD	21	16	13
หญิง	35	โสด	ปริญญาตรี	MDD	23	17	9
หญิง	23	โสด	ปริญญาตรี	MDD	20	13	16
หญิง	37	โสด	ปริญญาโท	MDD	19	12	16
ชาย	35	โสด	ปริญญาตรี	MDD	20	11	7



# โปรแกรมสติบำบัด 1 วัน (Level 1)

- กิจกรรมที่ 1 สมาธิ เวลา 90 นาที
- วัตถุประสงค์
  1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด
  2. เพื่อให้สมาชิกรู้ความสำคัญของการฝึกสมาธิกับโรคซึมเศร้า
  3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและสามารถฝึกสมาธิได้ถูกต้อง



# กระบวนการกลุ่มกิจกรรมที่ 1

- ทักทาย แนะนำตัว พูดคุยเรื่องทั่วไป แจ้งวัตถุประสงค์การบำบัดครั้งที่ 1
- ถามประสบการณ์ การอยู่กับโรคซึมเศร้าของแต่ละคน และเป้าหมายในการเข้ารับการบำบัดครั้งนี้ อธิบายเรื่องโรคซึมเศร้า
- เรียนรู้เรื่องใหม่ กิจกรรมบุคคลในดวงใจ จับคู่ 2 คน ที่นั่งใกล้กัน
- สุ่มถามเพื่อนำไปสู่การอภิปราย เชื่อมโยงเข้าสู่เหตุผลในการฝึกสมาธิและสติ คือ คุณค่าความดีงามที่ทุกคนซึมซับมาจากบุคคลใกล้ชิด

## กระบวนการกลุ่มกิจกรรมที่ 1 (ต่อ)

- คุณค่าความดีงามเหล่านี้ไม่ได้เปิดเผยตลอดเวลา เพราะถูกความเครียด ความเศร้า รบกวน แต่ถ้าจิตเราสงบไม่ขุ่นมัว เราจะพบคุณค่าความดีงามเหล่านี้ได้มากขึ้น
- สอนสมาธิ และฝึกปฏิบัติ 2 นาที 4 นาที และ 8 นาที สมาธิลึมตา
- หลังการฝึกทุกครั้ง ถ้ามสมาชิกรู้ถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้น การเรียนรู้ และการนำไปใช้
- เช่น สามารถรับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูกได้มึ้ย ถ้ารับรู้สัมผัสลมหายใจไม่ได้ชัดเจนทำอะไร คิดว่าจะนำไปฝึกเองที่บ้านได้หรือไม่ ต้องทำอะไรบ้าง

# กระบวนการกลุ่มกิจกรรมที่ 1 (ต่อ)

- บันทึกผลการฝึกลงในใบกิจกรรม

## กิจกรรม 1.2 ประสบการณ์การฝึกสมาธิ

ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับประสบการณ์การฝึกปฏิบัติของท่าน

ประสบการณ์การฝึกหายใจ	ไม่ได้	ได้บ้าง	ได้มาก	ได้มากที่สุด
1 การหยุดความคิดโดยรู้ลมหายใจ				
2 การจัดการกับความคิดที่มาจากจิตใต้สำนึก โดยรู้ตัวไม่คิดตาม				
3 การจัดการกับความว่าง				
4 การทำสมาธิลิ้มตา				

ผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกสติอยู่กับลมหายใจหรือการฝึกสมาธิ

.....

.....

.....

พักอาหารกลางวัน

## กิจกรรมที่ 2 การฝึกสติพื้นฐาน (60 นาที)

- วัตถุประสงค์
  1. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจเรื่องสติพื้นฐาน
  2. เพื่อให้สมาชิกสามารถฝึกสติพื้นฐานได้ถูกต้อง



## กระบวนการกลุ่มกิจกรรมที่ 2

- พูดคุยเรื่องทั่วไป แจ้งวัตถุประสงค์การบำบัดครั้งที่ 2
- ฝึกสมาธิร่วมกัน 10 นาที
- หลังการฝึกถามสมาชิกถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้น การเรียนรู้ และการนำไปใช้ เช่น สมาชิกง่วงมาก จัดการกับความง่วงอย่างไร สามารถจดจ่ออยู่กับลมหายใจได้หรือไม่ ถ้ารับรู้สัมผัสของลมหายใจไม่ได้ ทำอย่างไรเวลาที่มีความคิดสอดแทรกทำอย่างไร ฯลฯ
- เรียนรู้เรื่องใหม่ การฝึกสติพื้นฐาน อธิบาย และฝึกปฏิบัติ

## กระบวนการกลุ่มกิจกรรมที่ 2 (ต่อ)

- เริ่มต้นฝึกโดยสมาธิหลับตา 1 นาที สมาธิลืมตา 1 นาที เริ่มการฝึกการมีสติพื้นฐาน
  - สมาชิกกลุ่มหยิบจับ ปากกา/ดินสอ
  - นั่งอย่างมีสติ
  - ยืนอย่างมีสติ
  - เดินอย่างมีสติ
- สุ่มถามเพื่อนำไปสู่การอภิปราย ถามประสบการณ์ การเรียนรู้ และการนำไปใช้

## กระบวนการกลุ่มกิจกรรมที่ 2 (ต่อ)

- เช่น ช่วงหิบบจับปากกา รอบแรกหิบบจับทั่วไป รอบสองหิบบจับอย่างมีสติเห็นรายละเอียดของปากกามากขึ้น ช่วงนั่ง ช่วงยืนและช่วงเดิน สังเกตว่าตนเองยืนได้มั่นคง ที่สำคัญไม่มีความคิดเข้ามารบกวนเมื่อเรามีสติ



# บันทึกผลการฝึก

## กิจกรรม 2.2 ประสบการณ์การฝึกสติพื้นฐาน

ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับประสบการณ์การฝึกปฏิบัติของท่าน

ประสบการณ์การฝึกสติพื้นฐาน	ไม่ได้	ได้บ้าง	ได้มาก	ได้มากที่สุด
1 การมีสติหยิบ จับ ปากกา อย่างมีสติ				
2 การนั่งอย่างมีสติ				
3 การยืนอย่างมีสติ				
4 การเดินอย่างมี				

ผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกสติพื้นฐาน

.....

.....

.....

## กิจกรรมที่ 3 การฝึกสติปล่อยวางความรู้สึก (90นาที)

- วัตถุประสงค์

1. สามารถรับรู้ความรู้สึกที่แสดงออกเป็นความรู้สึกบนร่างกาย และปล่อยวางความรู้สึกได้
2. สามารถรับรู้ความรู้สึกทางใจและปล่อยวางได้



## กระบวนการกลุ่มกิจกรรมที่ 3

- พูดคุยเรื่องทั่วไป แจ้งวัตถุประสงค์การบำบัดครั้งที่ 3
- ฝึกสมาธิร่วมกัน 5 นาที และฝึกสติในการนั่ง ยืน เดิน 5 นาที
- หลังการฝึกถามสมาชิกถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้น การเรียนรู้ และการนำไปใช้
- เรียนรู้เรื่องใหม่ การฝึกสติปล่อยวางความรู้สึก อธิบาย และฝึกปฏิบัติ

## กระบวนการกลุ่มกิจกรรมที่ 3 ต่อ

- การฝึกสติปล่อยวางความรู้สึก
- 1) ความรู้สึกที่ชัดเจน คือ ความเหนื่อยโดยการทำกิจกรรม ลุก-นั่ง อยู่กับที่ 20 ครั้ง ระหว่างทำให้มีสติ โดยให้รู้ลมหายใจ รู้สัมผัสของเท้าที่พื้น เมื่อเสร็จแล้วให้ยืนนิ่งๆสัก 1 นาที (20 ลมหายใจ) สังเกต การเต้นของหัวใจอย่างมีสติ (รู้ลมหายใจ รู้การเต้นของหัวใจ)



## กระบวนการกลุ่มกิจกรรมที่ 3 (ต่อ)

- สุ่มถามเพื่อนำไปสู่การอภิปราย ถามประสบการณ์ การเรียนรู้ และการนำไปใช้ เช่น “ฉันเห็นความเหนื่อย” ต่างกับ ประสบการณ์เก่า “ฉันเหนื่อย” อย่างไร ถ้าความรู้สึกที่หัวใจเต้นแรงมาก ทำอย่างไร ผลเป็นอย่างไร

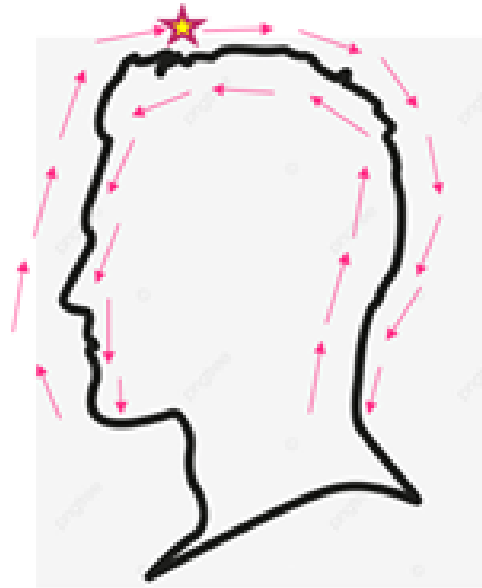


## กระบวนการกลุ่มกิจกรรมที่ 3 ต่อ

- การฝึกสติปล่อยวางความรู้สึก
- 2) การสังเกตความรู้สึกทั่วร่างกาย

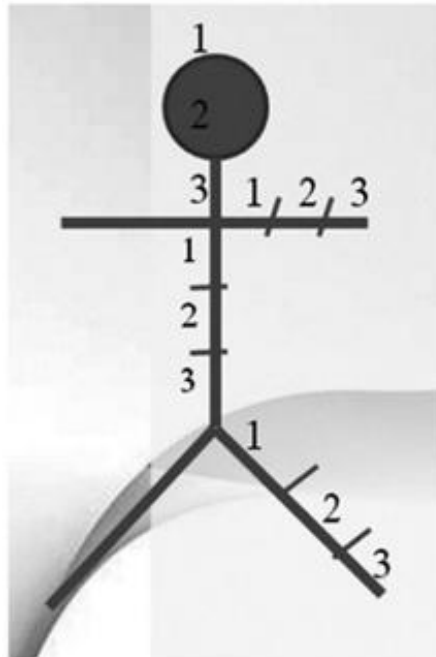


สมาธิ 2 นาที



## กระบวนการกลุ่มกิจกรรมที่ 3 (ต่อ)

- สุ่มถามเพื่อนำไปสู่การอภิปราย ถามประสบการณ์ การเรียนรู้ และการนำไปใช้ เช่น รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ เป็นความรู้สึกอย่างไร มีความรู้สึกรุนแรงหรือไม่ ถ้ามีทำอย่างไร



# บันทึกผลการฝึก

## กิจกรรม 3.2

### ประสบการณ์การฝึกสังเกตความรู้สึกทั่วร่างกาย

ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับประสบการณ์การฝึกปฏิบัติของท่าน

ประสบการณ์การฝึกสติพื้นฐาน	ไม่ได้	ได้บ้าง	ได้มาก	ได้มากที่สุด
1 การรับรู้ความรู้สึกบนใบหน้า และศีรษะ				
2 การรับรู้ความรู้สึกบนร่างกายจากศีรษะจรดปลายเท้า				
3 สังเกตความรู้สึกชัดเจนที่รุนแรง และดูการเปลี่ยนแปลง				

ผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกสติสังเกตความรู้สึกทั่วร่างกาย

.....

.....

.....

### แบบบันทึกการบ้าน

ขอให้ทุกท่านฝึกสติรับรู้ลมหายใจ ช่วงเย็นและเช้า 10 นาที สติรู้ทั่วร่างกาย 10 นาที และสติในกิจกรรมโดยรับประทานอาหารเย็นและเช้าอย่างมีสติ โดยรู้สัมผัสของมือที่จับช้อน รู้สัมผัสของการรับอาหารเข้าปากและรู้สัมผัสของการเคี้ยวอาหาร หรือ อาบน้ำตอนเย็นและเช้าอย่างมีสติ โดยรู้สัมผัสของน้ำตามร่างกาย รู้สัมผัสของการถูสบู่ทั่วร่างกาย พร้อมบันทึก

การฝึกสติรับรู้ลมหายใจ (สมาธิ) สติรู้ทั่วร่างกาย และสติในกิจกรรม																					
วันที่/ เวลา	การฝึก	ระดับความสงบ/ความรู้ตัว																			
		น้อย					มาก														
	สติรับรู้ลมหายใจ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรู้ทั่วร่างกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรับรู้ลมหายใจ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรู้ทั่วร่างกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรับรู้ลมหายใจ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรู้ทั่วร่างกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรับรู้ลมหายใจ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรู้ทั่วร่างกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรับรู้ลมหายใจ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรู้ทั่วร่างกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรับรู้ลมหายใจ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรู้ทั่วร่างกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรับรู้ลมหายใจ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

# นัดไลน์กลุ่ม 1 ครั้งต่อสัปดาห์ 2 เดือน

8 พ.ย. 67	15 พ.ย. 67	22 พ.ย. 67	29 พ.ย. 67	<u>2 ธ.ค. 67</u>
6 ธ.ค. 67	13 ธ.ค. 67	20 ธ.ค. 67	27 ธ.ค. 67	<u>2 ม.ค. 67</u>

## กิจกรรม

- ฝึกจิตร่วมกัน 20 นาที
- แลกเปลี่ยนประสบการณ์ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา
- เตือนการฝึกจิตในแต่ละวัน

# ตัวอย่าง



มันเป็นช่วงอากาศใหม่คะ วันนี้หนูรู้สึกแย้จ้ะคะ ความคิดแย้ๆกลับมาคะ  
หึ่งที่หนูมีเป้าหมายแต่หนูก็ไม่อยากลุกขึ้นเห่ามัน อยากแต่จะนอน หนูเกลียดตัวหนูที่เป็นแบบนี้

21.02 น.

5 น.ค.

มันเป็นช่วงอากาศใหม่คะ วันนี้หนูรู้สึกแย้จ้ะคะ ความคิดแย้ๆกลับมาคะ หึ่งที่หนูมีเป้าหมายแต่หนูก็ไม่อยากลุกขึ้นเห่ามัน  
อยากแต่จะนอน หนูเกลียดตัวหนูที่เป็นแบบนี้

11 น. ดิมมากคะที่คอยสังเกตตัวเอง

11 ก้าบ้อแนดูตั้งแต่หมอวินิจฉัย จะเห็นได้ว่าแม่จะดีขึ้น แต่บางครั้งยังมีอาการ เราจึงต้องติดอาจร คือ สมาธิ และ สติ  
เพื่อให้มีทักษะเพื่อใช้ดูแลตนเอง

# ตัวอย่าง

สองสามวันมานี้รู้สึกว้าไบหน้าเกร็งตลอดเลยคะ รู้สึกขัดมากตอนนั่งสมาธิ/bodyscan คะ มีวิธีแก้ไหมคะ

22.17 น.

สองสามวันมานี้รู้สึกว้าไบหน้าเกร็งตลอดเลยคะ รู้สึกขัดมากตอนนั่งสมาธิ/bodyscan คะ มีวิธีแก้ไหมคะ

มี 2 วิธี

- 1 สังเกตความรู้สึกตื้นลึก 20 ลมหายใจ แล้วผ่านไปส่วนอื่นๆ ต่อไป
- 2 ถ้าเกร็งมากให้กลับมาดูลมหายใจ 20 ลมหายใจ แล้วค่อยกลับไปสังเกตความรู้สึกร่างกายส่วนต่อไป

อ่านแล้ว 11  
22.29 น.

เป็นประสบการณ์ปกติที่เกิดขึ้นได้คะ

อ่านแล้ว 11

พี่กาวมีประสบการณ์นี้ตอนให้สำรวจความรู้สึกบนใบหน้า จะมีความรู้สึกเป็นก้อนเกร็งแข็งที่ไหนแก้ม ข้างซ้าย

อ่านแล้ว 11



skaorat

มี 2 วิธี

- 1 สังเกตความรู้สึกตื้นลึก 20 ลมหายใจ แล้วผ่านไปส่วนอื่นๆ ต่อ...

อ่านแล้ว 11  
22.30 น.

ทำตาม 2 วิธีที่แนะนำนี้ ทำไปเรื่อยๆสุดท้ายก็นึกหายไปเองคะ

แบบบันทึกการงาน สัปดาห์ที่ 1-2

ขอให้ทุกท่าน นึกสติรับรู้อมหายใจ ช่วงเย็นและเช้า 10 นาที สติรู้ที่ว่างกาย 10 นาที และสติในกิจกรรมโดย  
 รับประทานอาหารเย็นและเช้าอย่างมีสติ โดยรู้สัมผัสของมือที่จับช้อน รู้สัมผัสของกรวยอาหารที่ปากและรู้สัมผัสของ  
 การเคี้ยวอาหาร หรือ อาบน้ำคอนเย็นและเช้าอย่างมีสติ โดยรู้สัมผัสของน้ำตามร่างกาย รู้สัมผัสของกรวดูสบู่ที่ว่างกาย  
 หรือบนที่ก

วันที่/ เวลา	การฝึก	ระดับความสงบ/ความรู้ตัว										ระดับการรู้ตัวสติในกิจกรรม									
		น้อย					มาก					น้อย					มาก				
4/1/64	สติรู้อมหายใจ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรู้ที่ว่างกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5/1/64	สติรู้อมหายใจ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรู้ที่ว่างกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6/1/64	สติรู้อมหายใจ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรู้ที่ว่างกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7/1/64	สติรู้อมหายใจ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรู้ที่ว่างกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8/1/64	สติรู้อมหายใจ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรู้ที่ว่างกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9/1/64	สติรู้อมหายใจ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรู้ที่ว่างกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10/1/64	สติรู้อมหายใจ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรู้ที่ว่างกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11/1/64	สติรู้อมหายใจ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรู้ที่ว่างกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12/1/64	สติรู้อมหายใจ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรู้ที่ว่างกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13/1/64	สติรู้อมหายใจ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรู้ที่ว่างกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14/1/64	สติรู้อมหายใจ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรู้ที่ว่างกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15/1/64	สติรู้อมหายใจ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรู้ที่ว่างกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16/1/64	สติรู้อมหายใจ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรู้ที่ว่างกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17/1/64	สติรู้อมหายใจ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	สติรู้ที่ว่างกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## ตัวอย่างข้อมูลเชิงคุณภาพ

- ไม่เคยคิดว่าการบำบัดแบบกลุ่มจะช่วยให้
- ได้เรียนรู้จากคนอื่น แม้จะไม่ใช้ปัญหาของตนเอง
- รู้สึกมีเพื่อนร่วมปัญหาเดียวกัน
- มีผู้ช่วยเหลือ และกลุ่มคอยสนับสนุนกัน
- มีคนที่เสียงสูง รายงานแพทย์เพื่อหยุดก่อน แต่แพทย์ขอให้อยู่ต่อ เพราะดีขึ้นมาก

## ประเมินผลการบำบัด

เพศ	อายุ	ก่อนการบำบัด			หลังการบำบัด 1 เดือน			หลังการบำบัด 2 เดือน		
		D	H	S	D	H	S	D	H	S
ชาย	21	10	10	13	9	10	13	7	9	7
หญิง	23	21	16	13	16	13	13	13	12	12
หญิง	35	23	17	9	15	16	9	13	12	9
หญิง	23	20	13	16	13	10	16	13	12	16
หญิง	37	19	12	16	13	10	13	15	11	16
ชาย	35	20	11	7	16	17	15	13	9	9

# ถาม ตอบ อภิปราย

