

Case Conference MBTC

การทำบำบัดกลุ่ม

โดย นางสาวปรีดาพรรณ หยุทอง และ นางสาวอุษุกร ภักดีศุภฤกษ์
นักจิตบำบัด ธารคลินิกเวชกรรม

การตัดสินใจเลือกกรณีศึกษา

สทิบับดแบบกลุ่ม ผู้เข้าร่วมฝึกสทิบับด

- ❖ เป็นบุคคลทั่วไป ไม่มีปัญหาสุขภาพ จึงไม่มีความซับซ้อน
- ❖ ผู้เข้าร่วมฝึกมีความสะดวกเรื่องเวลาและสามารถฝึกได้ต่อเนื่องตลอด Session
- ❖ จำนวนสมาชิกกลุ่ม 2 คน ทำให้ง่ายในการนัดหมาย
- ❖ มีการสร้างไลน์กลุ่มเพื่อสื่อสารกันระหว่างผู้บับดและผู้รับการบับด
- ❖ ผู้เข้าร่วมฝึกมีความสนใจและต้องการพัฒนาสภาวะอารมณ์ของตนเองเช่นกัน

มีความกังวลเรื่องสภาวะอารมณ์ต่อไปนี้

- ❖ มีความเครียดสะสม จากการดูแลครอบครัว
- ❖ สภาวะอารมณ์อ่อนไหว
- ❖ ต้องการจัดการกับสภาวะอารมณ์ของตนเองได้
- ❖ อารมณ์เศร้า ดึงดาวได้ง่าย

ประวัติ Case โดยย่อ

1. เพศหญิง อายุ 47 ปี

- สมรส
- ไม่มีโรคประจำตัว
- มีความเครียดสะสม จากการดูแลครอบครัว
- ต้องการจัดการกับภาวะอารมณ์ของตัวเองได้

- เป็นแม่บ้าน คอยดูแลบริหารจัดการเรื่องงานหลังบ้านทั้งหมด ทั้งลูก 2 คน สามี และคุณพ่อ อายุ 90 คุณแม่ อายุ 80 ที่เริ่มมีอาการอัลไซเมอร์

- เคยฝึกสมาธิมาก่อน ครั้งละ 10-20 นาที
- ประเมินความเครียด 6 คะแนน (เกณฑ์ปกติ)
- ประเมินโรคซึมเศร้า 3 คะแนน (ระดับน้อย)

- บุคคลในดวงใจ : 1.คุณยาย 2.อาจารย์สมัยมัยрым
คุณลักษณะ : ใจดี, อบอุน, เมตตา

1. เพศหญิง อายุ 44 ปี

- โสด (มีแฟน)
- ไม่มีโรคประจำตัว
- มีความเครียด จากการดูแลครอบครัว
- สภาวะอารมณ์อ่อนไหว ดึงดาวนั้ได้ง่าย
- ต้องการจัดการกับภาวะอารมณ์ของตัวเองได้

- เป็นแม่บ้าน ดูแลคุณแม่ที่ป่วย
- เคยฝึกสมาธิมาก่อน ครั้งละ 30-40 นาที
- ประเมินความเครียด 11 คะแนน (เกณฑ์ปกติ)
- ประเมินโรคซึมเศร้า 2 คะแนน (ระดับน้อย)

- บุคคลในดวงใจ : 1.พี่สาว 2.เพื่อนสนิท
คุณลักษณะ : ใจดี, อบอุน, เมตตา, เสียสละ

GROUP & SOCIAL ROLES

- ทักทาย พูดคุย และ ขอบคุณผู้เข้าร่วมฝึกสติบำบัด
- เล่าถึงที่มาของจิตวิทยาสติ (Mindfulness Psychology)
- ประโยชน์ที่ได้รับและการนำไปในชีวิตประจำวัน

เมื่อเริ่มกิจกรรมกลุ่มให้ผู้เข้าร่วมแนะนำตัว

- ปฐมนิเทศ – ทำความเข้าใจร่วมกันถึงจำนวนครั้ง
ระยะเวลาที่ใช้บำบัด เพื่อให้ผู้ร่วมฝึกรับทราบ
- รักษาความลับไม่นำไปเปิดเผย

ครั้งที่ 1 จัดการกับความวุ่นใจ

กิจกรรม

- เริ่มต้นด้วยการทักทายด้วยบทปฐมนิเทศ
- ทำแบบประเมินและแปลผล
- ใบบทกิจกรรม 1.1 บุคคลในดวงใจ
- ขั้นตอนที่ 1 : การฝึกหยุดคิด
- ขั้นตอนที่ 2 : ฝึกจัดการกับความคิด
- ขั้นตอนที่ 3 : ฝึกจัดการกับความง่วง
- กิจกรรม 1.2 ประสบการณ์การฝึกสมาธิ
- การบ้านครั้งที่ 1 : การฝึกสมาธิประจำวัน

ระหว่างฝึก

หยุดความคิด : เคส1 > สัมผัสลมหายใจได้ชัดที่จมูก
ซ้าย ระหว่างที่ทำสมาธิโฟกัสกับเสียงพูดของผู้บำบัด
แล้วก็กลับมาที่ลมหายใจ

เคส2 > สัมผัสลมหายใจได้ชัดที่จมูกขวา มีความคิด
เกิดขึ้นบ้างเมื่อรู้ก็กลับมาที่ลมหายใจ

จัดการกับความคิด : เคส1 > รู้ตัวกับความคิดที่เกิดขึ้น
กลับมาที่ลมหายใจ

เคส 2 > มีความฟุ้งน้อยลง กลับมาที่ลมหายใจ

จัดการกับความง่วง : เคส1 > มีความคิดเกิดขึ้นบ้าง
แต่รู้ทัน กลับมาอยู่ที่ลมหายใจ ไม่ง่วง

เคส 2 > อั้นปัสสาวะ จึงมีความกังวล ไม่นิ่ง

ข้อคิดเห็น / การเรียนรู้

- สามารถรับรู้ลมหายใจข้างที่รู้สึกชัดกว่า :
เคส 1 > ได้บ้าง / เคส2 > ได้มาก
- เมื่อมีความคิดเกิดขึ้น รู้ทันกลับมาที่ลมหายใจ :
เคส 1-2 > ได้มาก
- สามารถจัดการกับความง่วง :
เคส1&2 > ได้มาก
- มีความสงบเกิดขึ้นจากการรู้ลมหายใจต่อเนื่อง
ระยะหนึ่ง : เคส 1-2 > ได้มาก
- สามารถทำสมาธิสัมတာโดยรู้ลมหายใจ :
เคส1 > ไม่ได้ / เคส2 > ได้มาก
- มีประสบการณ์การอื่น นอกจากความสงบ
เกิดขึ้นบ้าง :
เคส1 : มีความรู้สึกดีใจที่ตัวเองสามารถนั่งได้
เคส2: รู้ความสภาวะความคิด รู้ความฟุ้งซ่าน

ครั้งที่ 2 ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

กิจกรรม

- กล่าวต้อนรับและสอบถามการนำไปใช้ครั้งที่แล้ว
- เริ่มด้วยการทำสมาธิ 10 นาที
- ทบทวนการบ้านครั้งที่ 1
- ทบทวนความหมายและประโยชน์ของสมาธิ
- เชื่อมโยงเข้ากับความหมาย ประโยชน์และวิธีการฝึกสติ
- ฝึกสติขั้นพื้นฐานโดยการให้รู้ลมหายใจ รู้สัมผัส ปากกา/ชิม ฟัง ยืน เดิน
- ฝึกสติตามสภาวะการใช้งานภายนอก เช่น โดยการยืนอย่างมีสติบนขาข้างเดียวหรือ การเดินอย่างมีสติบนพื้นเปียก
- ฝึกสติตามสภาวะภายในที่วุ่นวายโดยฟังคลื่น ละครที่ทำให้เกิดอารมณ์/ความเครียด และทำท่าที่ไม่ชอบ ทำท่าสควอช
- เริ่มติดตั้งระฆังสติ
- การบ้านครั้งที่ 2 : การฝึกสมาธิและสติ

ระหว่างฝึก

สติขั้นพื้นฐาน : สามารถบอกความแตกต่าง เห็นรายละเอียดของการใช้สติ ครั้งที่ 1 สัมผัสปากกาทั้ง 2 รู้แค่ว่ายับปากกา ครั้งที่ 2 สัมผัส รับรู้และดูสี

- สติในการฟัง จับจังหวะได้ จากที่แค่สนุกไปกับเพลงในรอบแรก

- สติในการยืน เดิน สามารถรับรู้สัมผัสที่ฝ่าเท้า ยืนและเดินอย่างมั่นคง

ทั้ง 2 เคส แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เห็นว่าสติและสมาธิต่างกัน ควรนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมาก

สติการใช้งานภายนอก : จินตนาการเดินบนที่ขรุขระ / เดินต่อเท้า รับรู้ขณะก้าวเท้า บาลานซ์ได้ดี

สติตามสภาวะภายใน : ดุคิลิปละคร

รอบแรก สนุก มีอารมณ์ร่วม โกรธ สะใจ ลุ้นกับตัวละคร

รอบ2 เมื่อมีสติ รู้เนื้อหาของละครแต่ไม่ใส่อารมณ์ ไม่มันไปกับละคร

- ยืนท่าสควอช : เคส 1 รอบที่ 2 เจ็บน้อยกว่า / เคส2 รอบที่ 2 เจ็บมากกว่าเพราะไปไหว้พระและเดินที่สนามหลวงมาทั้งวัน

ข้อคิดเห็น / การเรียนรู้

- สติในการสัมผัส : เคส 1 ได้มากที่สุด / เคส2 > ได้มาก
- สติในการฟัง : เคส 1 ได้มากที่สุด / เคส2 > ได้มาก
- สติในการยืน : เคส 1 ได้มาก / เคส2 > ได้บ้าง
- สติในการเดิน : เคส 1 ได้บ้าง / เคส2 > ได้บ้าง
- ผู้เข้าร่วมการฝึกทำการบ้านครบทุกวัน มีวินัย มีความตั้งใจในการฝึกอย่างต่อเนื่อง

ครั้งที่ 3 รู้จักปล่อยวางอารมณ์

กิจกรรม

- ทักทายและสอบถามประสบการณ์นำไปใช้ครั้งก่อน
- ทบทวนการนั่งสมาธิ การฝึกสติในการยืน เดิน พัง
- ทบทวนการบ้านแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- ฝึกพัฒนาสติในการสังเกตจิตขั้นต้น สังเกตความรู้สึกรุนแรง โดยออกกำลังกายอยู่กับที่จนเหนื่อย (Up and Down 20 ครั้ง)
- ฝึกดูความรู้สึกบนร่างกาย (Body scan) และพินิจความรู้สึก (Focusing) ดูการเปลี่ยนแปลงและปล่อยวาง หลังฝึกให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และสุ่มถาม
- ฝึกชักชวนทางใจเชื่อมเชื่อมโยงกับการปล่อยวางความรู้สึกในชีวิตจริงโดยนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกรุนแรงในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา
- วางแผนการนำสมาธิและสติไปใช้ในการฝึกจิตทุกวันโดยฝึกอย่างละ 10 นาทีและการใช้ในชีวิตประจำวันตามการบ้านครั้งที่ 3

ระหว่างฝึก

- ย้ำการฟังอย่างมีสติและมีสติในการทำกลุ่ม
- สติในการฟัง ถามแลกเปลี่ยน : สามารถจับประเด็นสำคัญเรื่องสติในการกินได้ดี
- ใช้ระบั้งสติในการทำกิจกรรมส่วนตัว เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน ทำงานบ้าน ช่วยให้รับรู้กิจที่ทำได้ดี
- ฝึกพินิจความรู้สึกที่รุนแรง : ทำ up and down รอบแรก เจ็บ เหนื่อย ตึง หายใจแรง กระตุกลิ้น ตึงๆที่เข้ารอบ 2 ให้รับรู้ลมหายใจรู้การเต้นของหัวใจไปด้วย “ฉันเห็นความเหนื่อย” ความเจ็บหายไป ขาสั่นบ้าง เห็นความเกร็งของกล้ามเนื้อแล้วก็หายไป
- ฝึกดูความรู้สึกทั่วร่างกาย Body Scan : แשרประสบการณ์
เคส 1 รู้สึกเย็นที่ศีรษะจากลมที่พัดผ่าน สัมผัสความเย็นจากชุดที่ใส่ รู้สึกชาที่ขา มีอาการคันคอ (อาการไอ ไม่สบาย)
เคส 2 รู้สึกชาที่ขาซ้าย ขวา เกร็งท้องและหลัง ทั้ง 2 เคสเมื่อเฝ้าดูความรู้สึกนั้นก็ค่อยๆหายไป
- การรู้จักปล่อยวางอารมณ์
รำลึกเรื่องที่ยุ่งยากใจ & ความรู้สึกทั่วร่างกาย :
1. คุยุรธุรกิจ หน้าร้อน เหงื่อออกที่มือ พอรู้ลมหายใจ ก็ทานอาหารต่อได้ 2. ร้านก๋วยเตี๋ยว หน้าร้อน เกร็งท้อง

ข้อคิดเห็น / การเรียนรู้

- กระบวนการกลุ่มช่วยให้มีมุมมองใหม่ แลกเปลี่ยน และสนับสนุนให้กำลังใจกันดีมาก
- สามารถเรียนรู้และจับความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้
- ผู้เข้ารับการบำบัดทั้งสองท่านสามารถที่จะรับรู้ถึงอารมณ์เชิงลบของตนเองได้ มีสติรู้ตัวและไม่ทุกข์ไปกับมัน
- สามารถยิ้มได้หลังจากที่มีการแบ่งปันประสบการณ์ว่าการมีสติ ทำให้อารมณ์เชิงลบเบาบางลง

ครั้งที่ 4 รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

กิจกรรม

- ทักทายและสอบถามประสบการณ์การนำไปใช้ครั้งก่อน
- ทบทวนการนั่งสมาธิ และ Bodyscan
- ทบทวนการบ้านแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- อธิบายและค้นหาความคิดลบที่มักคิดบ่อยๆ ตามใบกิจกรรม 4.1 ความคิดอัตโนมัติทางลบ
- ทบทวนชีวิตประจำวันให้เข้าใจถึงเหตุการณ์ที่กระตุ้นความคิดลบ ใบกิจกรรม 4.2
- สรุปและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก กับพฤติกรรมและการปล่อยวาง
- ทำสมาธิ3นาทีต่อจากนั้นให้กลับมามีสติรู้ลมหายใจเล็กน้อย เพื่อดูความคิดที่เกิดขึ้นสัก3นาที บันทึกใบกิจกรรม 4.3 ส่วนที่1
- ให้หลับตาระลึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดมา1เหตุการณ์ แล้วใคร่ครวญถึงความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตอบคำถามใบกิจกรรม 4.3 แลกเปลี่ยน
- วางแผนการนำสมาธิและสติไปใช้ในการฝึกจิตทุกวันและการใช้สติในชีวิตประจำวันตามการบ้านครั้งที่4

ระหว่างฝึก

- ได้เห็นว่าตนเองมีความคิดอัตโนมัติทางลบอะไรบ้างที่มักเกิดขึ้นว่าส่งผลทำให้ตนเองมีความเครียด วิตกกังวล นอนไม่หลับ และตอบสนองต่อเหตุการณ์ในเชิงลบไปด้วย เพราะมันเป็นอัตโนมัติ ที่ผ่านมาจัดการไม่ได้เป็นเพราะรู้ไม่เท่ากัน ไม่ได้เห็นละเอียดแบบนี้ เลยเปลี่ยนไม่ได้สักที พอทำใบกิจกรรม ได้เห็นภาพตัวเองทั้งชีวิตว่ามีอะไรซ่อนในตัวมาก ทำให้จัดการได้ดีขึ้น
- ทบทวนกิจกรรมชีวิตประจำวัน ทำให้มองเห็นสิ่งที่ไม่พอใจว่ามีอะไรบ้าง ได้เห็นที่มาของความคิดลบ
- รู้ทันความคิดลบที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ตัดป้ายความคิดความคิดได้ทัน ทำให้ปล่อยวางได้มากขึ้น
- แลกเปลี่ยนประสบการณ์ว่ามีสติและตัดป้ายความคิดกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

ข้อคิดเห็น / การเรียนรู้

- สามารถรู้กระแสความคิดที่เกิดขึ้นหลังจากการทำสมาธิด้วยการตัดป้ายความคิดได้ดีมากขึ้น
- สังเกตการเกิดขึ้นและดับไปของความคิดลบ โดยที่ไม่มีอารมณ์ไปตามเหตุการณ์ สามารถปล่อยวางและไม่ยึดติดกับความคิดนั้น
- สามารถคิดใหม่และปรับปรุงตัวใหม่ได้หลังจากที่ก่อนหน้านี้ไม่สามารถเปลี่ยนนิสัยเชิงลบได้เลย ตอนนี้รู้แล้วว่า จะพัฒนาตัวเองยังงใให้ดีขึ้นได้อย่างไรด้วยความรู้ที่ได้เรียนในวันนี้

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำบำบัด

- ความไว้วางใจในกันและกันระหว่างนักบำบัดและผู้รับการบำบัดเป็นสิ่งสำคัญ (Therapeutic Relationship) นำพากลุ่มให้ประสบความสำเร็จได้
- การวางแผนในการเลือก Case และ การบริหารจัดการเวลาของทั้งสองฝ่ายส่งผลต่อความก้าวหน้าของผู้รับการบำบัดและตัวนักบำบัดเอง
- ผู้บำบัดต้องมีความเข้าใจในเครื่องมือและกระบวนการเป็นอย่างดี เพื่อที่จะช่วยให้การบำบัดมีประสิทธิภาพ
- ผู้รับการบำบัดเห็นพัฒนาการและความเปลี่ยนแปลงของตนเอง หลังการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันแล้ว พบว่าชีวิตมีความสุขสงบ อารมณ์นิ่งขึ้น ไม่โกรธง่าย และรู้สึกภูมิใจในตนเอง
- เมื่อเห็นผลลัพธ์ว่าผู้รับการบำบัดดีขึ้น ก็ทำให้มีกำลังใจในการเตรียมตัวสำหรับการบำบัดในครั้งถัดไป เพราะอยากเห็นผู้รับการบำบัดดีขึ้นทุกวัน



Thank You

การทำบำบัดกลุ่ม

โดย นางสาวปรีดาวรรณ หยุทอง และ นางสาวฤชุกร ภัคดีศุภฤกษ์
นักจิตบำบัด ธารมคลินิกเวชกรรม