

กลยุทธ์การทำสติบำบัด....ที่มีคุณภาพและมีพลัง

บทความนี้นำเสนอ หลักสำคัญที่ทำให้การทำสติบำบัดในแต่ละแผนการบำบัดเป็นไปอย่างมีคุณภาพและมีพลังมากยิ่งขึ้น โดยรวบรวมหลักสำคัญต่างๆ ที่ นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ประธานชมรมสติบำบัด ได้เสริมความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ทำสติบำบัด ในกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้โครงการ BPSC ระยะที่ 4 ครั้งที่ 13 ที่มีการนำเสนอกรณีศึกษาการทำสติบำบัดแบบรายบุคคลในผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) รายหนึ่ง ที่ได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคเบาหวานและโรควิตกกังวล ภายใต้อาการ 'ปรับวิถีชีวิตด้วยสติและใช้นวัตกรรมควบคุม NCDs' ซึ่งเน้นย้ำให้ผู้บำบัดตามแนวสติบำบัดเห็นถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมสติบำบัดในการฟื้นฟูสุขภาพกายและใจของผู้รับบริการในกลุ่ม NCDs อีกครั้ง

หลักสำคัญที่ต้องจดจำ....ในการทำสติบำบัด

Session ที่ 1 : จัดการกับความวุ่นใจ

- กิจกรรม "บุคคลในดวงใจ" มี 2 วัตถุประสงค์ คือ

1) ผู้บำบัดสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ป่วย (Therapeutic Relationship) หรือช่วยให้อะไร group process ที่ดีขึ้นในกรณีทำสติบำบัดแบบกลุ่ม

2) ผู้บำบัดต้องเชื่อมโยงคุณลักษณะที่ดีที่ได้จากการทำกิจกรรมบุคคลในดวงใจเข้าสู่ความสำคัญของการที่ผู้รับการบำบัดต้องมาฝึกสติบำบัด “เพราะคุณลักษณะเหล่านี้ เมื่ออยู่ในสภาวะจิตพื้นฐานที่มีอารมณ์และความเครียด มักจะแสดงคุณลักษณะเหล่านี้ออกมาไม่ได้ แต่ถ้าฝึกให้จิตมีคุณภาพแบบสมาธิและสติตามโปรแกรมนี้ จะช่วยให้แสดงคุณลักษณะที่ดีงามเหล่านี้ออกมาและเพิ่มพูนได้มากขึ้น

Session ที่ 2 : ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

- การฝึกสติพื้นฐาน

การทำให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจเรื่องความแตกต่างระหว่างสมาธิและสติเป็นสิ่งสำคัญ โดยให้ผู้รับการบำบัดเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสมาธิและสติภายหลังผู้บำบัดพาฝึกสติพื้นฐาน หากผู้รับการบำบัดเข้าใจความแตกต่างระหว่างสมาธิ (ที่ฝึกในครั้งก่อน) กับสติ (ที่ฝึกในครั้งนี่) ทั้งในด้านสภาวะจิต กระบวนการ และวิธีการฝึก ความเข้าใจนี้จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดนำไปปฏิบัติและนำไปใช้งานในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้นและเข้าใจว่าเหตุใดจึงมีสองส่วนคือ สมาธิและสติ

- การฝึกสติกับการใช้ชีวิตประจำวัน:

1) การฝึกสติตามการใช้งานภายนอก (เช่น การยืนขาเดียว) จะช่วยให้ ไม่วอกแวก ไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ และ ไม่กลัว (เช่น ไม่กลัวล้ม) แต่ช่วยให้มีความมั่นใจมากขึ้น

2) การฝึกสติตามสภาวะภายใน (เช่น การทำท่าสควอท ฟังคลิปละครที่ทำให้มีอารมณ์รุนแรง) หัวใจสำคัญคือ การช่วยให้ผู้รับการบำบัด **ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ฟังโดยไม่มีอารมณ์รุนแรงร่วม** หากผู้บำบัดอธิบาย (Instruction) และทำให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจประเด็นสำคัญจุดนี้ได้จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถเชื่อมโยงทักษะที่ฝึกกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น

(ซึ่งในการทบทวนการบ้านในการบำบัดครั้งถัดไป ผู้บำบัดสามารถนำข้อมูลจากการบันทึกใบการบ้านในส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพมาใช้ในการพูดคุยกับผู้รับการบำบัดได้ เช่น ผู้รับการบำบัดได้ใช้สติตามการใช้งานภายนอกในการทำอะไรบางอย่าง เช่น การควบคุมการกินอาหารสำหรับผู้ที่เป็นโรค NCDs ได้มีโอกาสใช้สติตามสภาวะภายในหรือไม่ เช่น เมื่อเกิดเรื่องวุ่นใจ)

Session ที่ 3 : รู้จักปล่อยวางอารมณ์

การทำกิจกรรม Up & Down เป็นการฝึกพินิจความรู้สึก (Focusing) ‘เหนือ’ ดูการเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไป สามารถปล่อยวางความรู้สึกที่รุนแรงได้มากขึ้น คือ มีสติ ‘เป็นผู้ดู’ ไม่เข้าไปยึดติด จะเห็นว่าความเหนียวเกิดขึ้นแล้วก็เปลี่ยนแปลงไป ความเข้าใจในจุดนี้ของผู้รับการบำบัด จะไปเชื่อมต่อการฝึกทำ **bodyscan** คือเมื่อดูความรู้สึกทั่วร่างกายเป็นแล้ว หากเจอความรู้สึกรุนแรงที่จุดไหนของร่างกายก็ให้พินิจความรู้สึกสัก ½ นาที ก็จะเห็นการเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ปล่อยวางได้

Session ที่ 4 : รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

เมื่อผู้รับการบำบัดรายงานว่าสามารถปล่อยวาง เข้าใจผู้อื่น ยอมรับฟังคนอื่น ได้มากขึ้น ผู้บำบัดควรทวนสอบโดยถามผู้รับการบำบัดว่า **ได้ทำการ "พินิจความรู้สึก" หรือไม่** เช่นเมื่อมีเรื่องกระทบกระทั่งกับคนในบ้าน แล้วได้เห็นใจตัวเอง รู้สึกหนาวร้อน และได้ทันดูความรู้สึกสัก ½ นาที แล้วเห็นการเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงไปและปล่อยวางความรู้สึกนั้นได้หรือไม่ (การปล่อยวางคือ ดูความรู้สึกทางใจผ่านความรู้สึกบนร่างกาย) **หรือใช้เพียงแค่การรู้ลมหายใจเท่านั้น** (การรู้ลมหายใจมากๆ ในขณะนั้นเป็นเพียงการใช้สติตามสภาวะภายใน) ซึ่งสองสิ่งนี้ไม่เหมือนกัน ดังนั้นการถามเพื่อทวนสอบนี้จะช่วยย้ำเตือนให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจและนำสิ่งที่ฝึกไปใช้งานได้มากขึ้น

บัญชีรายการความคิดลบจำนวน 20 ข้อ ในใบกิจกรรม 4.1 นำมาจากการทำจิตบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive and Behavioral Therapy : CBT) การค้นพบความคิดลบจะทำให้ผู้รับการบำบัดตระหนักว่าความคิดลบเหล่านี้มักเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติแล้วส่งผลกระทบต่อจิตใจและพฤติกรรมของตนเองอย่างไร ซึ่งแต่ละคนจะมีแบบแผนความคิดลบของตนเองแตกต่างกันไป

เมื่อผู้รับการบำบัดทำบัญชีความคิดลบในใบกิจกรรม 4.1 ก็จะเห็นแบบแผนความคิดลบของตนเอง เช่น ทุกเช้าจะทะเลาะกับลูกสาวเรื่องการปลุกให้ตื่นนอน ทุกครั้งที่โทรไปหาสามีแล้วสามีไม่รับสายก็จะหงุดหงิด เป็นต้น ดังนั้นผู้รับการบำบัดสามารถนำเหตุการณ์เหล่านี้มาใช้ในการฝึกชกซ้อมทางใจในช่วงให้รำลึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจได้ **จุดสำคัญในการฝึกคือ ผู้บำบัดควรถามผู้บำบัดว่า** ได้ "ติดป้ายความคิด" หรือไม่ และติดป้ายว่าอะไร เช่น "โกรธแล้วนะ" เพื่อตัดกระแสความคิดลบที่เป็น

อัตโนมัติ ไม่ให้จิตไปยึดติดและเป็นทุกข์กับสิ่งนั้น จึงช่วยให้ปล่อยวางได้ (ถ้าติดป้ายความคิดไม่ทัน จะกลายเป็นความรู้สึกเช่น ใจเต้นแรง หนาวร้อน ก็ให้ใช้วิธีพินิจความรู้สึก)

Session ที่ 5 : ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

แผนการบำบัดนี้จะมีใบการบ้านให้ผู้รับการบำบัดทำ 2 ใบดังนี้

ใบการบ้านที่ 5.1 คือ ในช่วงการนั่ง 10 นาทีหลัง ตอนติดป้ายความคิดยังคงให้ผู้รับการบำบัดทำ Bodyscan ต่อไป หมายถึงขณะทำ Bodyscan หากเจอความรู้สึกที่รุนแรงก็ให้พินิจความรู้สึก เจอความคิดก็ให้ติดป้ายความคิด ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีความชำนาญในการพินิจความรู้สึกและการติดป้ายความคิดมากยิ่งขึ้น

ใบการบ้านที่ 5.2 เจาะจงเรื่องความคิดต่อสัมพันธภาพ ตัวอย่างเช่น สัมพันธภาพกับลูกว่าในแต่ละวันเขาได้มีโอกาสทบทวนที่จะปล่อยวางตามที่ได้เรียนรู้มา มองเห็นสัมพันธภาพเชิงบวกกับลูกและได้เห็นโอกาสในการพัฒนาตนเองมากขึ้นหรือไม่

การซักซ้อมทางใจ (Mental Rehearsal) มี 3 ขั้นตอนสำคัญ ซึ่งผู้บำบัดต้องทำให้ครบทั้ง 3 ขั้นตอนสำคัญ ดังต่อไปนี้คือ

1) Visualizing (นึกเป็นภาพ) : ให้นึกถึงเป็นภาพเหตุการณ์ยุ่งยากใจกับคนที่มีความกระทบกระทั่งกัน เช่น คนใกล้ชิด

2) Labeling/Focusing (ติดป้ายความคิด/พินิจความรู้สึก): ระหว่างการซักซ้อม หากมีความคิดหรือความรู้สึกเกิดขึ้นให้ติดป้ายความคิดหรือพินิจความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น

3) Reflecting (ใคร่ครวญและปล่อยวาง) : จากการทำผู้รับการบำบัดปล่อยวางได้แล้วให้ลองใคร่ครวญว่าจะ "พูดและทำต่างจากเดิมอย่างไร" เพื่อนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ดีขึ้น

Session ที่ 6 : ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

การทำแผนการบำบัดนี้มีความต่างกันในการทำสติบำบัดแบบรายบุคคลและแบบรายกลุ่ม

- การทำแบบรายบุคคล : 1. การฝึกจะมีเพียง 2 รอบคือ AB รอบ 1 และรอบ 2 เท่านั้น
 - ** เนื่องจากคูฝึกคือ ผู้รับการบำบัด และผู้บำบัด จึงไม่มีรอบสลับบทบาทกันเป็น B และ A**
- 2. การจับคู่ทำบทบาทเป็น A และ B
 - รอบ 1** : ฝึกการสื่อสารแบบทั่วไป
 - ผู้รับการบำบัดแสดงบทบาทเป็น A ที่เล่าเรื่องยุ่งยากใจ (ซึ่งเมื่อมี B ฟังอย่างใส่ใจ จะอยากเล่าเรื่อง แต่เล่าเรื่องอย่างมีอารมณ์)

- ผู้ให้การบำบัดจะสวมบทบาทเป็น B คือเป็นผู้ฟัง โดยจะเป็นผู้แชร์ประสบการณ์ในฐานะที่เป็นผู้ฟัง แบบปกติทั่วไปที่มักจะมีอารมณ์ร่วมไปกับผู้เล่า

รอบ 2 : สลับบทบาทฝึกสติในการพูดและการฟัง

- ผู้รับการบำบัด (A) : เล่าเรื่องเดิมอีกครั้งอย่างมีสติ
- ผู้ให้การบำบัด (B) : เป็นผู้ฟังอย่างมีสติ

**** สิ่งสำคัญในการฝึก : ผู้รับการบำบัดต้องจับประเด็นสำคัญได้คือ เมื่อพูดอย่างมีสติ จะใคร่ครวญในการพูดมากขึ้น ใช้อารมณ์น้อยลง และสำหรับผู้ให้การบำบัดจะช่วยแชร์ว่าการเป็นผู้ฟังอย่างมีสติทำให้เข้าใจผู้เล่า/ผู้พูดมากขึ้นและลดอารมณ์ร่วมหรือต่อต้านในขณะฟัง****

- การทำแบบกลุ่ม : ให้ผู้รับการบำบัดจับคู่กันแสดงบทบาทเป็น A และ B

รอบ 1 : ฝึกการสื่อสารแบบทั่วไป

- ผู้รับการบำบัดที่แสดงบทบาทเป็น A เล่าเรื่องยุ่งยากใจ
- ผู้รับการบำบัดที่แสดงบทบาทเป็น B เป็นผู้ฟัง

รอบ 2 : สลับบทบาทฝึกสติในการพูดและการฟัง

(เพื่อให้ผู้ฝึกเข้าใจความแตกต่างว่าเมื่อมีสติในการพูดและการฟัง การสื่อสารจะเป็นอย่างไร)

รอบ 3 : ให้ผู้ฝึกเดิมสลับบทบาทเป็น B และ A

(เพื่อให้ผู้ฝึกได้มีประสบการณ์ฝึกสติในการพูดและการฟังเช่นกัน)

Session ที่ 7 : ฝึกสติเมตตาและให้อภัย

การบำบัดใน Session นี้ ประกอบด้วย 3 ส่วนที่สำคัญ

- ส่วนที่ 1 : การเมตตาตนเอง

เป็นส่วนที่ "ทำเฉพาะใน Session นี้" เพื่อคลายปมของการตำหนิตนเอง (Self Blame) ซึ่งมักจะฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกลึกๆ จึงจำเป็นต้องมีการคลายปมนี้ โดยมี 3 ขั้นตอนสำคัญที่ต้องทำคือ

ขั้นตอนที่ 1 : ทำ Bodyscan

ขั้นตอนที่ 2 : ขอบคุนตนเองผ่านส่วนต่างๆ ของร่างกายไประหว่างทำ Bodyscan

ถ้าส่วนไหนพบความรู้สึกที่รุนแรงก็ให้พินิจความรู้สึก ปล่อยวางได้

ขั้นตอนที่ 3 : โอบกอดตนเอง แล้วระลึกขอบคุนสิ่งดีๆ ภายในตัวของตนเอง ซึ่งจะทำให้

ผู้ป่วยรู้สึกตื่นตัวและเห็นคุณค่าของตนเอง

- ส่วนที่ 2 : การเมตตาและให้อภัยผู้อื่น

เป็นส่วนที่นำไปใช้งานจริง โดยให้ผู้รับการบำบัด ‘ฝึกทำที่บ้าน’ นั่นคือทำทุกครั้งภายหลังการนั่งฝึกจิต 30 นาที ซึ่งมีขั้นตอนย่อย (Cycle) ที่สำคัญ 3 ขั้นตอนคือ

Cycle แรก : ซักซ้อมทางใจและเมตตาให้อภัยบุคคลที่ทำให้ยุ่งยากใจ โดยให้นึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ยุ่งยากใจ ตัวอย่างเช่น กระทบกระทั่งกับลูกสาว แล้วให้ตัดปายความคิด พินิจความรู้สึก หลังจากนั้นให้ Self Talk กับตัวเองโดยใช้ประโยค

“ขอให้เธอและฉันให้อภัยแก่กันและกันมีความสุขมีความสุข
.....มีมิตรไมตรีเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง”

Cycle สอง : เมตตาให้อภัยบุคคลรอบตัว โดยรำลึกถึงคนใกล้ชิดคนอื่น ๆ

(ที่นอกเหนือจากลูกสาวที่นึกถึงใน Cycle แรก เช่น สามี เพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน) ให้ใคร่ครวญว่าเขาที่มีความทุกข์เช่นกัน แล้วให้ Self Talk ด้วย 4 ประโยคคือ

“ขอให้ทั้งคนเหล่านั้นและฉันมีความสุขมีความสุขมีมิตรไมตรี
.....เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง”

**** สิ่งสำคัญคือ ในช่วงรำลึกถึงคนเหล่านั้นต้องนึกถึงใบหน้าด้วย จะช่วยให้ช่วงที่ตัวเราทำสติเมตตามีความชัดเจนมากขึ้น****

Cycle สาม : ขยายไปสู่สรรพชีวิตทั้งปวงและคนที่เราไม่รู้จัก ว่าต่างก็มีความสุขเช่นกัน ให้ Self Talk ด้วย 4 ประโยคเช่นเดียวกันคือ

“ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายมีความสุขมีความสุขมีมิตรไมตรี
.....เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง”

Session ที่ 8 : ชีวิตต้องเดินหน้า

ไม่มีการเรียนรู้ทักษะใหม่ หลังจากฝึกจิต ทบทวนการบ้านแล้ว จะเน้นการทบทวนอาการ แล้ววางแผนการนำไปใช้เพื่อให้มีสติในชีวิตประจำวันให้ได้

ผู้ประมวลและร้อยเรียง : ภัคนพิน กิตติรักษนนท์

แหล่งข้อมูล : กิจกรรม KM สติบำบัด BPSC ระยะ 4 ครั้งที่ 13 วันพุธที่ 26 สิงหาคม 2568

ผู้นำเสนอ คุณวิไล ชูเมือง ร.พ วังโป่ง เขตสุขภาพที่ 2

ประสบการณ์การทำสติบำบัดแบบรายบุคคล

ในหัวข้อ “ ปรับวิถีชีวิตด้วยสติและใช้นวัตกรรมควบคุม NCDs ”

ผู้จัดกิจกรรม : โครงการศูนย์การจัดการความรู้การดูแลพฤติกรรมและจิตสังคมในระบบสาธารณสุข ระยะ 4