

The Second, First Step : ก้าวแรกครั้งที่สอง ก้าวด้วยสติ...สู่ชีวิตใหม่



MBTC **Case Conference**

วิศรุต แก้วเหล็ก
นักกายภาพบำบัดชำนาญการ
โรงพยาบาลพัฒนานิคม จังหวัดลพบุรี

● Case Selection



- แพทย์ส่งปรึกษา เพื่อฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองตีบซ้ำ (Recurrent Stroke)
- พบว่าผู้ป่วยมีความเครียด มีความกังวลว่าจะกลับไปใช้ชีวิตประจำวันไม่ได้
- สำหรับผู้ดูแล คือสามี ผู้ป่วยแจ้งว่าสามีไม่ค่อยสนใจดูแลตนเอง
- ผู้ป่วยสนใจการทำสติบำบัด

ตกลงบริการ

IPD

OPD Rehabilitation

MBTC

Physical Therapy

● Case History

- ผู้ป่วยหญิงไทย คู่ อายุ 45 ปี
- Dx. Recurrent Stroke (Thombosis)
- 1st Dx.Stroke ปี 2566
- โรคประจำตัว : HT, Hyperlipidemia
- การรักษาที่ได้รับ : Losartan 50 MG, Atorvastatin 40 MG
Gabapentin 300 MG

- ร่างกายซีกขวาอ่อนแรง (Rt.hemiparesis)
- M.Power Rt.UEs grade II+, LEs grade III
- Balance : Fair Dynamic Standing
- Rt.side Sensation Impairment
- M.Tone : Spasticity
- No Facial Palsy's & No Aphasia's
- Ambulation with Tripod Cane



- Barthel Index : 70

● Family History

- มีน้องสาว 1 คน
- พ่อเสียชีวิตแล้ว (มะเร็งตับ)
- แม่อาศัยอยู่กับน้องสาวที่จังหวัดชลบุรี
- ก่อนปี 2566 ที่เป็นโรคหลอดเลือดสมอง ทำงานอยู่ที่ กรุงเทพฯ

- สมรสกับสามี มีลูกชาย 1 คน
- ปัจจุบันสามีทำงานโรงงาน และรับจ้างทั่วไป
- ลูกชายทำงานโรงงานที่นคร (2wk จะกลับมาหา)
- ตอนนี้อาศัยอยู่บ้านกับสามี
- หลังจากเป็นโรคหลอดเลือดสมอง ต้องออกจากงาน มาอยู่กับสามี ช่วยทำงานบ้านทั่วไป



ครั้งที่ 1 : จัดการกับความว้าวุ่นใจ

- ✓ ปฐมนิเทศ ชี้แจงข้อตกลง สอบถามเป้าหมาย
- ✓ ทำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9Q
- ✓ กิจกรรมบุคคลในดวงใจ
- ✓ เชื่อมโยงสู่การฝึกสมาธิ 2-4-8 (หยุดความคิด, จัดการกับความคิด, จัดการกับความง่วง)
- ✓ ประสพการณ์การฝึกสมาธิ
- ✓ มอบหมายการบ้าน และนัดหมายครั้งต่อไป

แบบสอบถาม/แบบประเมินก่อนเข้าทำสติบำบัด

- ✓ เป้าหมาย : อยากได้รับการบำบัด (ร่างกายและจิตใจ) ช่วยเหลือตัวเองได้ ไม่เป็นภาระคนอื่น ลดความเครียด
- ✓ ระดับการศึกษา : ปวส. ,ยังไม่เคยฝึกสมาธิ/วิปัสสนา/สติ มาก่อน
- ✓ แบบประเมินความเครียด : 24 คะแนน (สูงกว่าปกติเล็กน้อย)
- ✓ แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9Q : 7 คะแนน (ซึมเศร้าระดับน้อย)

บุคคลในดวงใจ

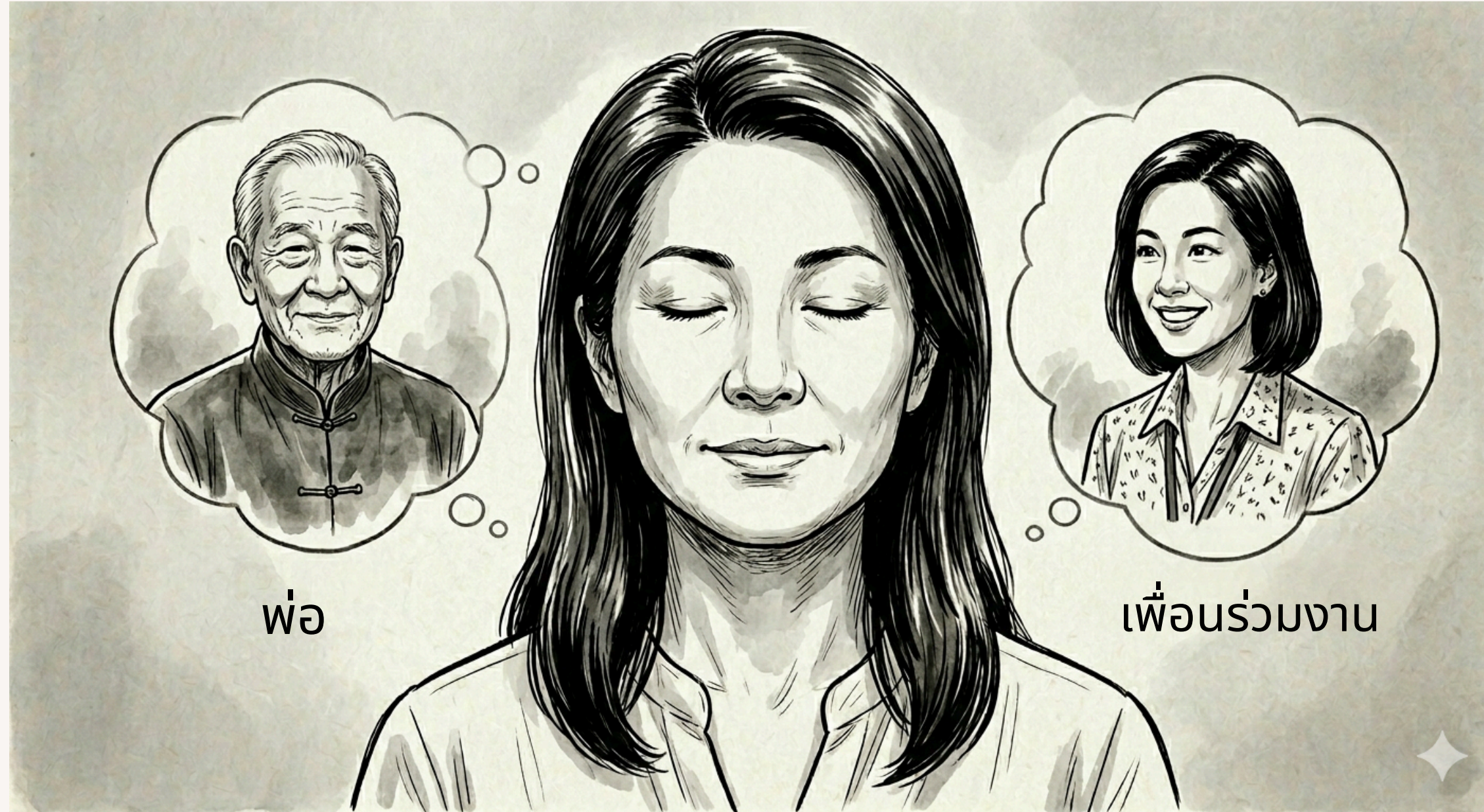
เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ใจเย็น

รักครอบครัว

มีเหตุผล

ขยัน อดทน



พ่อ

เพื่อนร่วมงาน

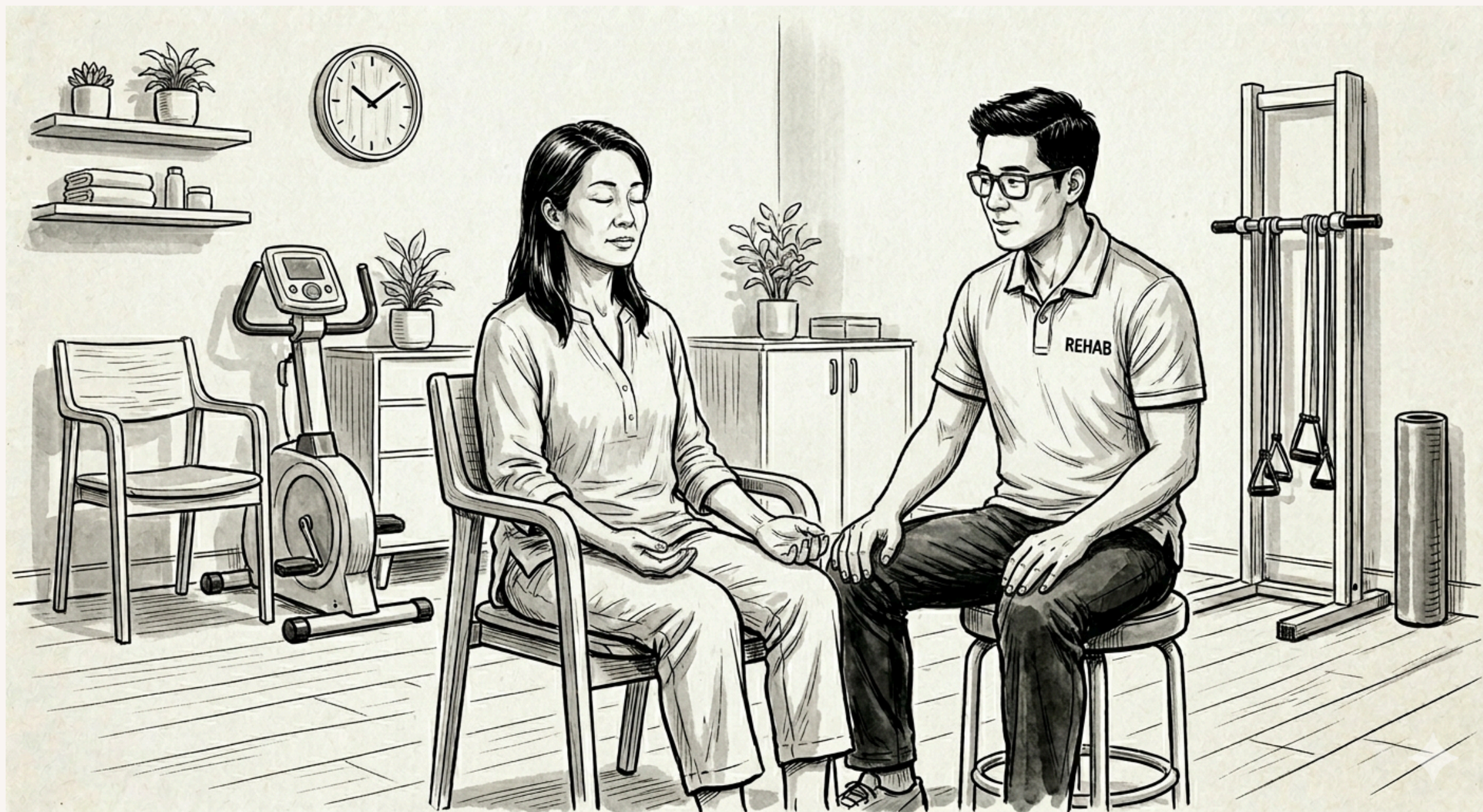
รักเพื่อนพ้อง

ชอบช่วยเหลือกัน

คอยให้กำลังใจ

พูดจาอ่อนหวาน

คุณลักษณะที่ดีงามต่างๆถูกซึมซับมาที่ตัวเรา แต่อาจแสดงออกมาได้น้อยขึ้นอยู่กับสภาวะอารมณ์ เชื่อมโยงสู่การฝึกสมาธิ การลดความว้าวุ่นใจ จะทำให้คุณลักษณะที่ดีเหล่านี้ที่มีอยู่ภายใน แสดงออกมาได้



หยุดความคิด
โดยการรู้ลมหายใจทั้งหมด

จัดการความคิด
โดยรู้ตัวไม่คิดตามกลับมารู้ลมหายใจ

จัดการกับความง่วง
โดยการยืดตัวให้ตรง หายใจยาวขึ้น

สอบถามประสบการณ์

ผู้ป่วยดูตั้งใจมาก ยังมีอาการเกร็งส่วนต่างๆของร่างกายอยู่บ้าง ต้องคอยเตือน
ช่วงแรกๆผู้ป่วยยังสังเกตตำแหน่งที่ชัดที่สุดไม่ค่อยได้
แนะนำให้หายใจยาว 5-6 ครั้ง พยายามสังเกตแม้เป็นส่วนเล็กๆ ที่สัมผัสชัดที่สุดไปอย่างต่อเนื่อง

การบ้านครั้งที่ 1 : การฝึกสมาธิประจำวัน

ควรฝึกสมาธิทุกวันๆ ละ 2 ครั้ง (ช่วงเช้าและก่อนนอน) ครั้งละ 10 นาที และภายหลังการฝึกทุกครั้ง
 ให้นำบันทึกลงในแบบบันทึกต่อไปนี้

สมาธิ				
วันที่ (ระบุ)	เวลา (ระบุ)	ระดับความสงบ		ข้อคิดเห็น
		น้อย	มาก	
.....	เช้า.....	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	ค่ำ.....	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10	
.....	เช้า.....	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	ค่ำ.....	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10	
.....	เช้า.....	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	ค่ำ.....	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10	
.....	เช้า.....	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	ค่ำ.....	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10	
.....	เช้า.....	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	ค่ำ.....	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10	
.....	เช้า.....	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	ค่ำ.....	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10	
.....	เช้า.....	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	ค่ำ.....	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10	
.....	เช้า.....	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	ค่ำ.....	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10	

ผลของการฝึกสมาธิต่อชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

หมายเหตุ (ประสบการณ์อื่นๆ)

.....

.....

ข้อคิดเห็นและการเรียนรู้

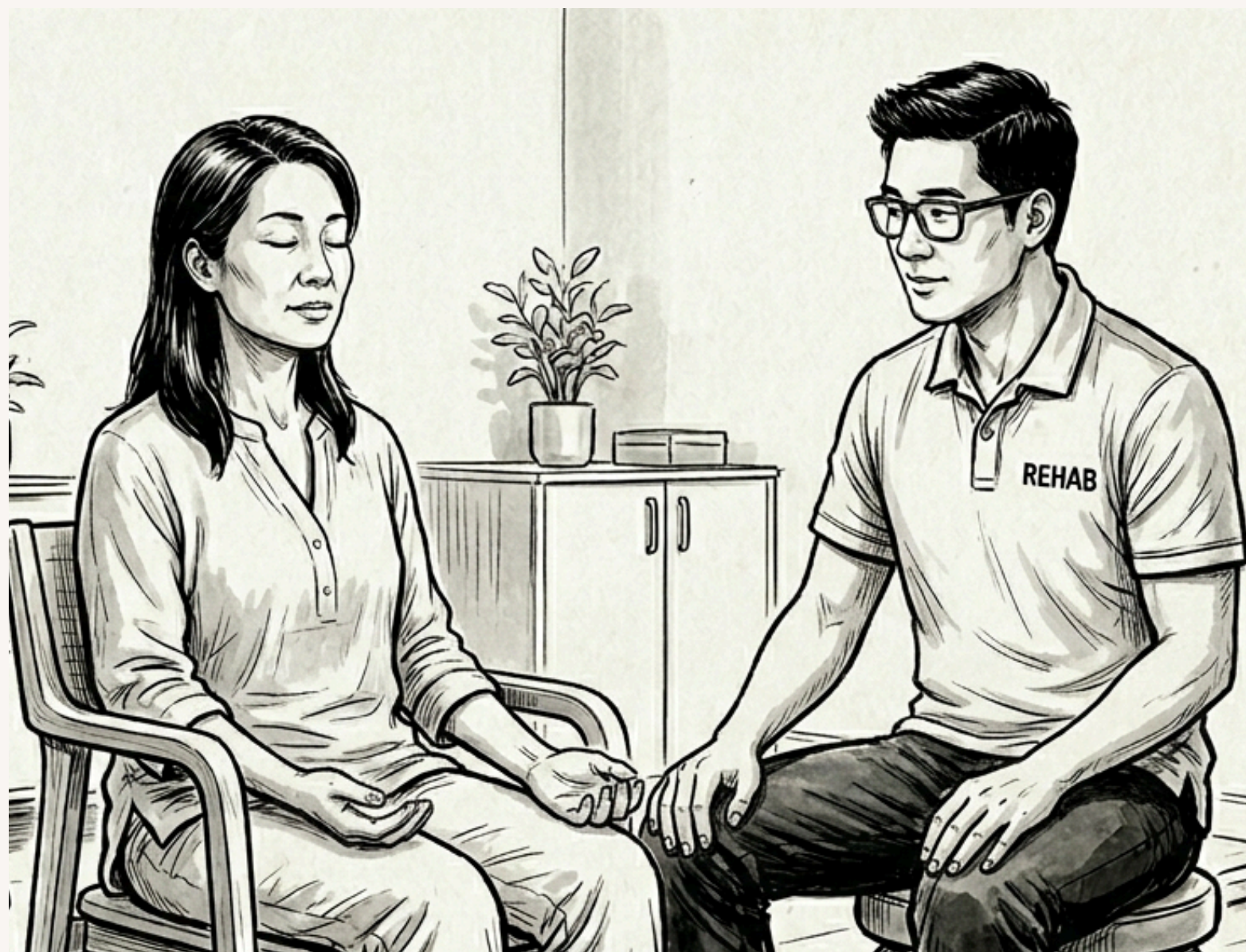
- ในระหว่างกระบวนการมีการใช้ BA/BI เพื่อสร้างสัมพันธภาพ และการกำหนดเป้าหมายร่วมกัน
- การฝึกสมาธิ ให้ผู้ป่วยเข้าใจได้ ถูกต้อง เป็นส่วนสำคัญของการฝึก และเพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกสติต่อไป

Supervisor Comments

- ชื่นชมในการเลือกเคสรายบุคคลได้เหมาะสม
- ใช้ความรู้ทางวิชาชีพมา ร่วมกับการใช้สติบำบัดได้ดี
- ลองพิจารณาให้ความสำคัญด้านสัมพันธภาพ ครอบคลุม

ครั้งที่ 2 : ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

- ✓ ทบทวนการฝึกสมาธิ 10 นาที
- ✓ ทบทวนการบ้าน
- ✓ ฝึกสติพื้นฐาน และความแตกต่างของสมาธิ-สติ
- ✓ ฝึกสติตามการใช้งานภายนอก และภายใน
- ✓ การติดตั้งระฆังสติ
- ✓ มอบหมายการบ้าน และนัดหมายครั้งต่อไป

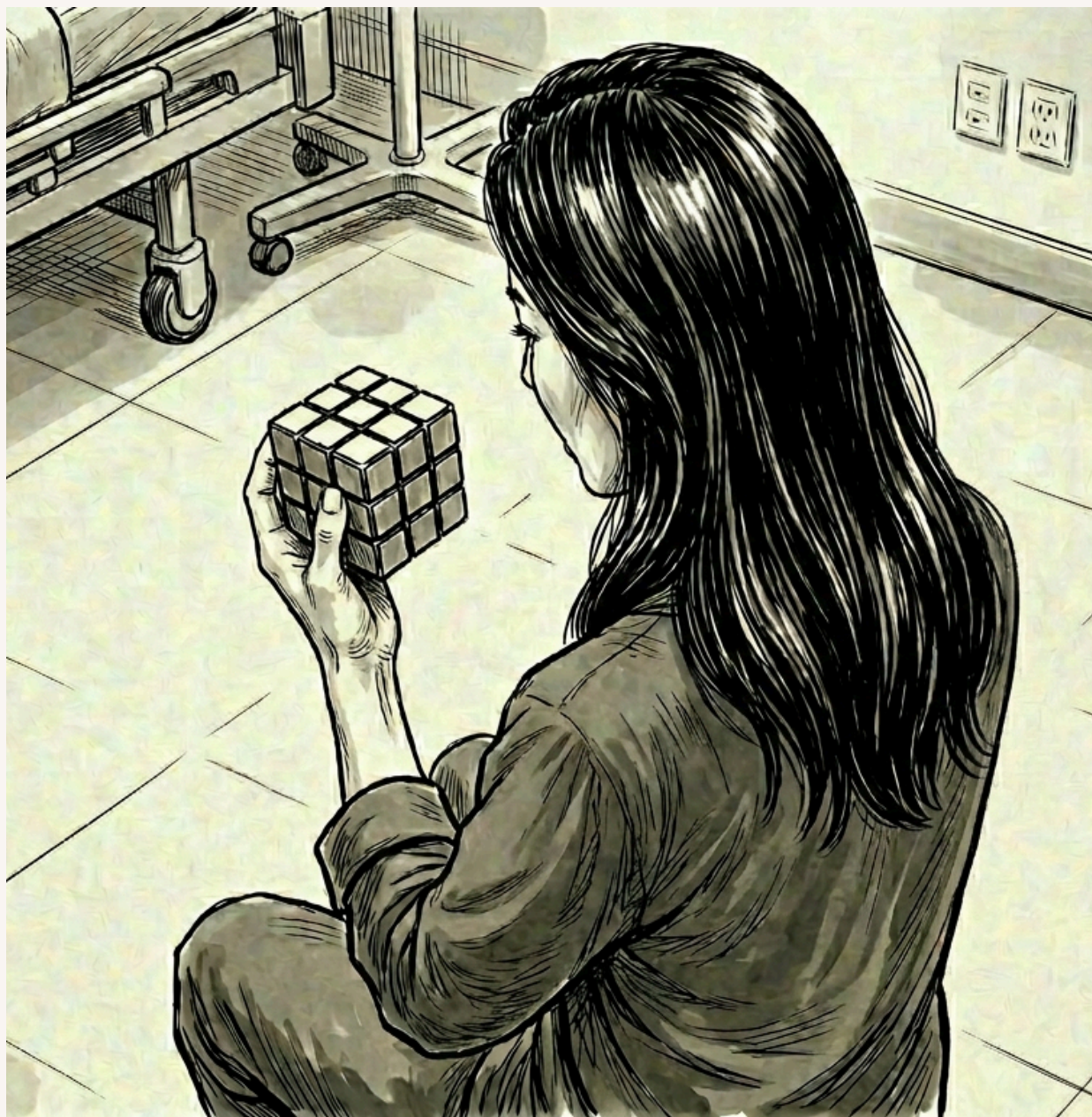


ทบทวนสมาธิ 10 นาที

ผู้ป่วยสามารถรับรู้ลมหายใจ ตำแหน่งที่ชัดที่สุดได้
ในระหว่างนั่งสมาธิ มีอาการกระสับกระส่ายเล็กน้อย
แต่เมื่อผู้บำบัดพูด instructions ก็สามารถกลับสู่ความสงบได้

ทบทวนการบ้าน

ผู้ป่วยสามารถฝึกปฏิบัติได้ครบทั้ง 7 วัน
แต่จะมีปัญหาเรื่องการจัดการเวลาในระยะแรก
คะแนนความสงบอยู่ที่ 5-7 คะแนน
ผู้ป่วยแจ้งว่า สมองปลอดโปร่งขึ้น นอนหลับดีขึ้น



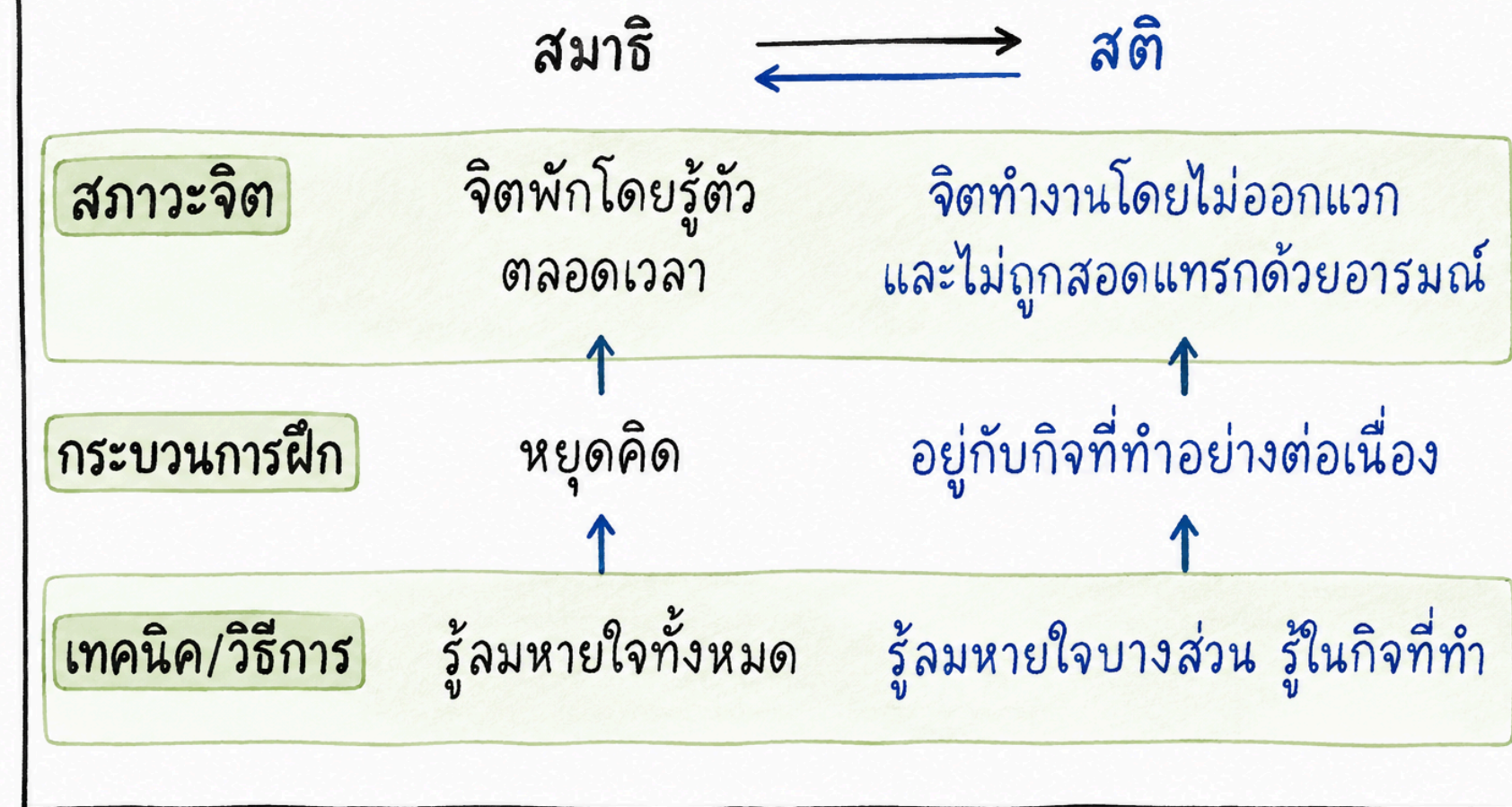
การฝึกสติพื้นฐาน

ฝึกสติการสัมผัสสิ่งของ/การฟัง

ครั้งแรก ให้สัมผัส/ฟัง ตามปกติ

ครั้งที่ 2 ให้สัมผัส/ฟังอย่างมีสติโดยการรับรู้ลมหายใจไปด้วย จะเห็นว่า การสัมผัส/ฟังอย่างมีสติ เก็บรายละเอียดได้มากกว่า

ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิและสติ



ฝึกการยืนและเดินอย่างมีสติ

โดยการรับรู้ลมหายใจไปด้วยและรู้สัมผัสของเท้าที่สัมผัสกับพื้น จะพบว่าสามารถยืนได้นิ่งขึ้น และเดินได้อย่างมั่นคง

การฝึกสติตามการใช้งาน



สติตามการใช้งานภายนอก

สติในการเดิน จินตนาการว่าต้องเดินบนพื้นที่ลื่น จะเห็นได้ว่าเราจะรู้สัมผัสที่เท้ามากขึ้น การรู้ลมหายใจน้อยลง ทำให้เดินได้มั่นคงมากขึ้น



สติตามการใช้งานภายใน

ครั้งแรก ให้ดูแบบปกติ พบว่าจะมีอาการร่วมรุนแรง ครั้งที่ 2 ให้ดูแบบมีสติ รับรู้ลมหายใจให้มากๆ จะพบว่าเราจะดูและฟังด้วยใจเป็นกลาง อาการร่วมจะน้อยลง

Applications “ระฆังสติ”

ระบบปฏิบัติการ IOS / Android

สามารถใช้ Application ชื่อ “Mindfulness bell”

วิธีการติดตั้ง ดังนี้

1. ตั้งเวลาให้เตือน (begin-end) ตรงกับเวลาตื่นและเข้านอน
2. เลือกความถี่ในการเตือน โดยให้ตั้งไว้ที่ 5 นาทีต่อการเตือน 1 ครั้ง
3. เลือกรูปแบบเสียงในการเตือนได้ตามความเหมาะสม



Mindfulness Bell
Version: 1.0.6



Mindfulness Bell i	
Begin at	6:00
End at	22:00
Bell sound	System sound 5
Interval	Repeat every 60 minutes

FAQ

Bell is deactivated

การบ้านครั้งที่ 2 : การฝึกสมาธิและสติ

ควรฝึกสมาธิทุกวันๆ ละ 2 ครั้ง (ช่วงเช้าและก่อนนอน) ครั้งละ 10 นาที และฝึกสติระหว่างวัน โดยรู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำโดยมีระฆังสติช่วยเตือน ภายหลังจากฝึกทุกครั้งให้บันทึกลงในแบบบันทึกต่อไปนี้

สมาธิ				สติในชีวิตประจำวัน				
วันที่ (ระบุ)	เวลา (ระบุ)	ระดับความสงบ		ข้อคิดเห็น	วันที่ (ระบุ)	ระดับความสงบ		ข้อคิดเห็น
		น้อย	มาก			น้อย	มาก	
.....	เช้า.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			เช้า.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	ค่ำ.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10				ค่ำ.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
.....	เช้า.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			เช้า.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	ค่ำ.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10				ค่ำ.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
.....	เช้า.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			เช้า.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	ค่ำ.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10				ค่ำ.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

การฝึกมีสติตลอดกิจกรรม ขอให้เลือกกิจกรรม เช่น แปร่งฟัน อาบน้ำ ทานอาหาร ขับรถ ออกกำลังกาย ฯลฯ ที่ตั้งใจจะทำอย่างมีสติ โดยรู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำตลอดตั้งแต่ต้นจนจบกิจกรรม

กิจกรรมที่ฝึก (ระบุ)	ผล

หมายเหตุ (ประสบการณ์อื่นๆ).....



ข้อคิดเห็นและการเรียนรู้

- เมื่อมีความเข้าใจจะสามารถนำสติไปปรับใช้ตามการใช้งานภายนอก/ภายใน ให้เหมาะสม
- การใช้ระฆังสติ เป็นตัวช่วยให้กลับมามีสติได้เร็วขึ้น ช่วยทำให้การทำกิจต่างๆมีประสิทธิภาพ

Supervisor Comments

- ให้ลองกำหนดเป้าหมายร่วมกัน ระหว่างผู้บำบัดและผู้ป่วย จะเป็นตัววัดความสำเร็จที่เห็นได้ชัดเจนในแต่ละ Session
- สติตามการใช้งานภายใน ถ้าผู้ป่วยทำท่าสควอชไม่ได้ สามารถปรับเป็นท่าทางที่ทำให้รู้สึกไม่ชอบได้

ครั้งที่ 3 : รู้จักปล่อยวางอารมณ์

- ✓ ทบทวนการฝึกสมาธิ/สติ การยืน เดิน ฟัง และการใช้ระฆังสติ
- ✓ ทบทวนการบ้าน
- ✓ สังเกตความรู้สึกที่รุนแรง และสังเกตความรู้สึกบนร่างกาย
- ✓ ฝึกสังเกตความรู้สึกทั่วร่างกาย (Body Scan) ร่วมกับการพินิจความรู้สึก (Focusing)
- ✓ การชกซ้อมทางใจ
- ✓ มอบหมายการบ้าน และนัดหมายครั้งต่อไป



ทบทวนการบ้าน

ผู้ป่วยสามารถฝึกปฏิบัติได้ครบทั้ง 7 วัน
สามารถจัดสรรเวลาในการฝึกที่เหมาะสมได้
คะแนนความสงบยังอยู่ที่ 5-7 คะแนน

การฝึกมีสติตลอดกิจกรรม :
เลือกกิจกรรมการเดินออกกำลังกาย

ทบทวนสมาธิ 10 นาที

ทบทวนสติในการยืน เดิน ฟัง และการใช้ระฆังสติ

เนื่องจากการติดตามมาเยี่ยมบ้านผู้ป่วย ผู้ป่วยดูมีความกังวล
ในการต้อนรับ ระหว่างทำสมาธิมีคิ้วขมวด กระสับกระส่าย ไม่ค่อยนิ่ง
แต่สามารถฝึกสติในการฟัง การยืน และการเดินได้ (ใช้งานระฆังสติ)

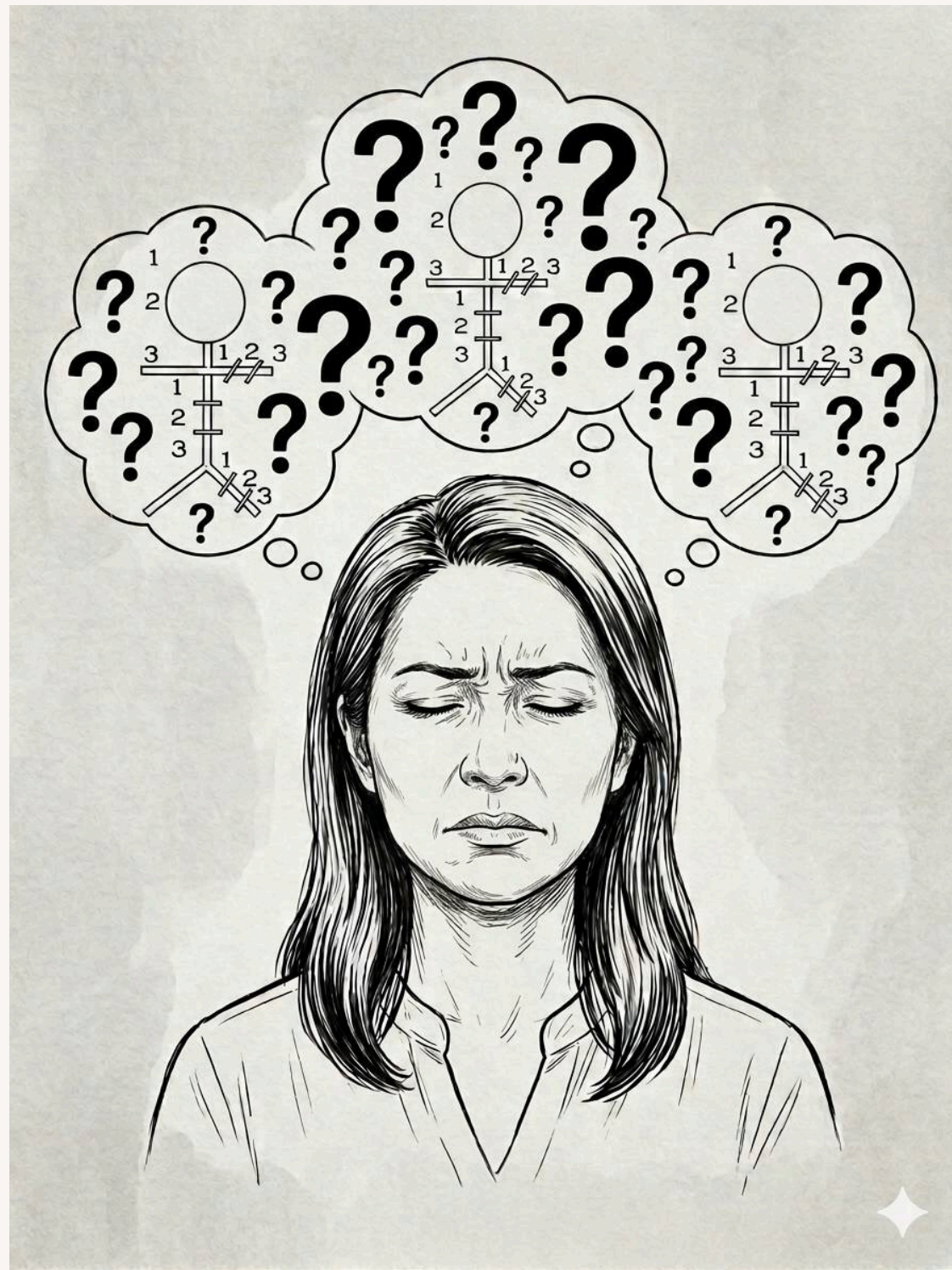
ฝึกสติพัฒนาความ สามารถในการปล่อยวาง



ฝึกพินิจความรู้สึกที่รุนแรง

ผู้ป่วยนั่งบนเก้าอี้
ครั้งแรก ให้ยกแขนขึ้น-ลง 30 ครั้ง ถ้ามความรู้สึกผู้ป่วยบอก”เหนื่อย”
ครั้งที่ 2 ให้มีสติระหว่างออกกำลังกาย หลังจากยกเสร็จให้รู้ลมหายใจ
รู้การเต้นของหัวใจ อย่างนี้เรียกว่า “เห็นความเหนื่อย”

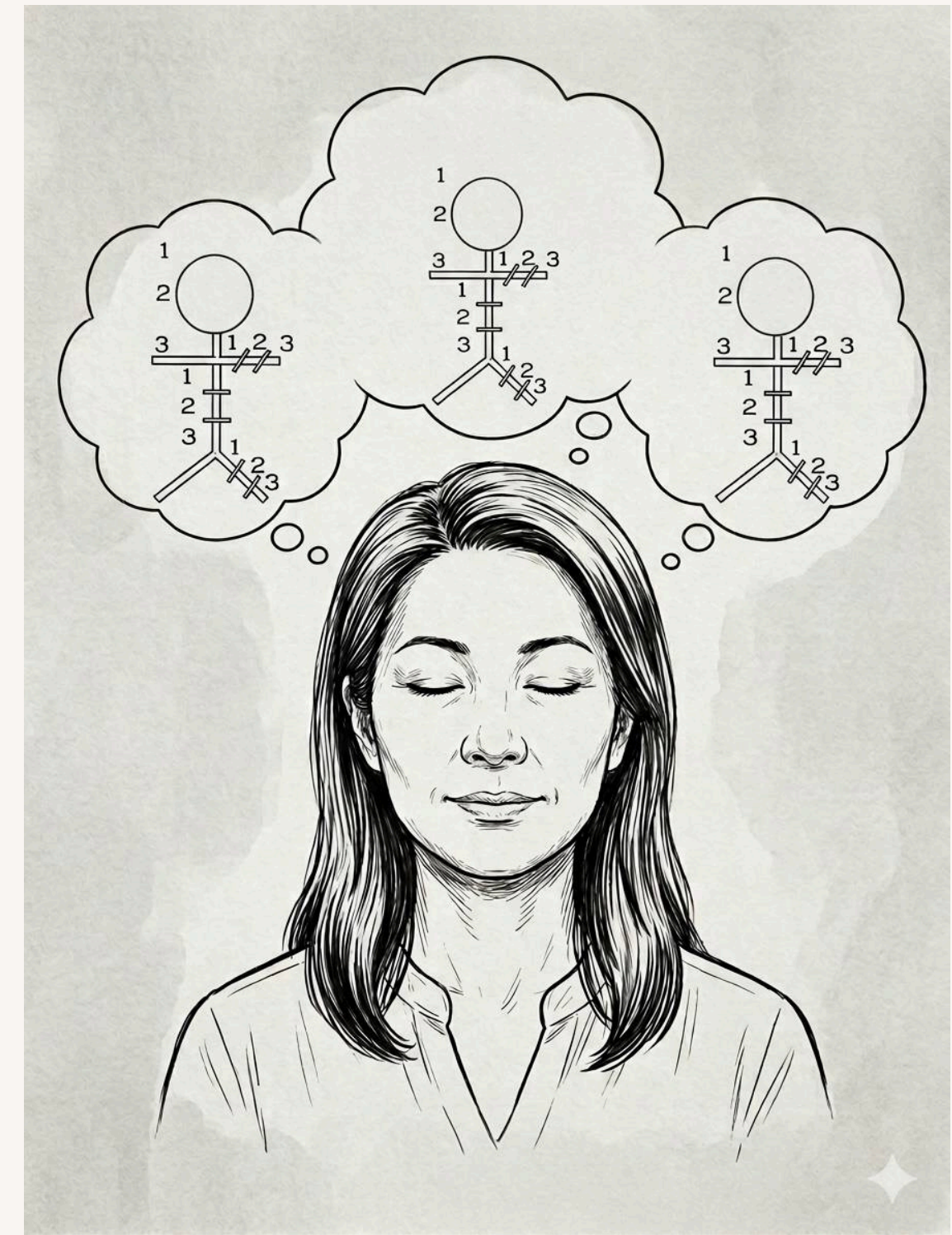
บางครั้งความรู้สึกที่เกิดขึ้นอาจไม่รุนแรง
ถ้าเราสามารถสังเกตความรู้สึกบนร่างกายและเห็นการเปลี่ยนแปลงได้
เชื่อมโยงเข้าสู่การฝึกพินิจความรู้สึกทั่วร่างกาย (Body Scan)



ฝึกสังเกตความรู้สึกทั่วร่างกาย (Body Scan) ร่วมกับการพินิจความรู้สึก (Focusing)



ทดลองใช้สำลีสรูปบนผิวหนังให้ผู้ป่วยเข้าใจเป็น
ประสบการณ์การสังเกตความรู้สึกทั่วร่างกาย



การทำ Body Scan ครั้งแรก ผู้ป่วยมีสีหน้ากังวล
สออบถาม คือ ผู้ป่วยยังไม่เข้าใจว่าความรู้สึกต้อง
เป็นอย่างไร? บอกว่าตอนนี้ไม่รู้สึกละเลย

เริ่มทำ Body Scan ได้ ผู้ป่วยแจ้งว่า พบความรู้สึกแข็ง
บริเวณข้อพับแขน และหลังเท้าขวา ช่างที่เป็นพยาธิสภาพ
พินิจดู 1 นาที เห็นว่าความรู้สึกแข็งนั้นน้อยลง (แต่ไม่หายไป)



ชักช่อมทางใจ

ผู้ป่วยนึกถึงเหตุการณ์ที่ทะเลาะกับสามี เรื่องสามีไม่ช่วยเก็บผ้าที่ตากไว้ ก่อนที่จะออกไปทำงาน เกิดฝนตกลงมา ด้วยการที่มีพยาธิสภาพครึ่งซีก ทำให้ไปเก็บผ้าไม่ทัน จึงต้องเสียเวลาซักใหม่ทั้งหมด
ผู้ป่วยรับรู้ความรู้สึกร้อนอับบนใบหน้า สามารถพินิจจนความรู้สึกนี้หายไป

การบ้านครั้งที่ 3 : การฝึกจิตและการมีสติในชีวิตประจำวัน

การฝึกจิตด้วยสมาธิและสติ รู้ความรู้สึกทั่วร่างกาย ควรทำวันละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 20 นาที (เช่น ตอนเช้าหรือก่อนนอน) โดยเริ่มจากสมาธิ 10 นาที ต่อด้วยการมีสติรู้ทั่วร่างกาย อีก 10 นาที แล้วชักช่อมทางใจด้วยการรำลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจมาก 1 เหตุการณ์ โดยฝึกพินิจความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างรำลึก ร่วมไปกับการมีสติในชีวิตประจำวัน แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกทุกวันเพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงของตนเอง รวมทั้งผลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทั่วไปและกับอารมณ์ที่เป็นทุกข์ (เช่น เศร้า ว่างุ่น ฯลฯ)

ลองใช้ประสบการณ์กลุ่มวันนี้ บันทึกลงในกรบ้านวันที่ 1

วันที่	การฝึกจิต : สมาธิและสติรู้ทั่วร่างกาย				สติในชีวิตประจำวัน			
	การฝึกจิต (สมาธิ-สติ)	ระดับความสงบ/รู้ตัว		ข้อคิดเห็น	เวลา	ระดับการรู้ในกิจที่ทำ		ข้อคิดเห็น
		น้อย	มาก			น้อย	มาก	
1	สมาธิ	1 2 3 4 5 7 8 9 10			เช้า/บ่าย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	สติทั่วร่างกาย	1 2 3 4 6 7 8 9 10			เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
2	สมาธิ	1 2 3 4 5 7 8 9 10			เช้า/บ่าย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	สติทั่วร่างกาย	1 2 3 4 6 7 8 9 10			เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
3	สมาธิ	1 2 3 4 6 7 8 9 10			เช้า/บ่าย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	สติทั่วร่างกาย	1 2 3 4 6 7 8 9 10			เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
4	สมาธิ	1 2 3 4 6 7 8 9 10			เช้า/บ่าย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	สติทั่วร่างกาย	1 2 3 4 6 7 8 9 10			เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
5	สมาธิ	1 2 3 4 5 7 8 9 10			เช้า/บ่าย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	สติทั่วร่างกาย	1 2 3 4 6 7 8 9 10			เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
6	สมาธิ	1 2 3 4 6 7 8 9 10			เช้า/บ่าย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	สติทั่วร่างกาย	1 2 3 4 6 7 8 9 10			เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
7	สมาธิ	1 2 3 4 5 7 8 9 10			เช้า/บ่าย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	สติทั่วร่างกาย	1 2 3 4 5 7 8 9 10			เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		

ผลต่อชีวิตประจำวันทั่วไป

.....

ผลต่ออารมณ์เมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจที่รุนแรง

.....

หมายเหตุอื่น ๆ

.....

ข้อคิดเห็นและการเรียนรู้

- ระหว่างทำ Body Scan เมื่อพินิจความรู้สึก ไม่จำเป็นต้องพินิจให้หายไป แค่สามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงก็ได้
- เหตุการณ์ที่ยุ่งยากใจ ต้องเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว ระบุได้ว่ามีใคร เกิดที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร เพื่อระลึกได้ชัดเจน จนเกิดความรู้สึกที่ร่างกาย แล้วจึงพินิจดูการเปลี่ยนแปลง

Supervisor Comments

- การที่ผู้ป่วยมีปัญหากังวล เรื่องการทำ Body Scan ว่าจะทำไม่ได้ไม่ถูก ให้ทดลองโดยการใช้สัมผัสสัมผัส ส่วนต่างๆของร่างกาย เพื่อให้รู้สัมผัส และค่อยๆเปลี่ยนจุดไปเรื่อยๆ
- สถานที่ อาจใช้เป็น sw.สต. แทนที่บ้านผู้ป่วย
- พยายามทบทวนการทำ Body Scan ใน session ถัดไป ว่าผู้ป่วยปฏิบัติได้จริงๆ เพราะเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญ

ครั้งที่ 4 : รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

✓ ทบทวนการฝึกสมาธิ 10 นาที Body Scan 10 นาที ย้ำสติในการฟัง และการใช้ระฆังสติ

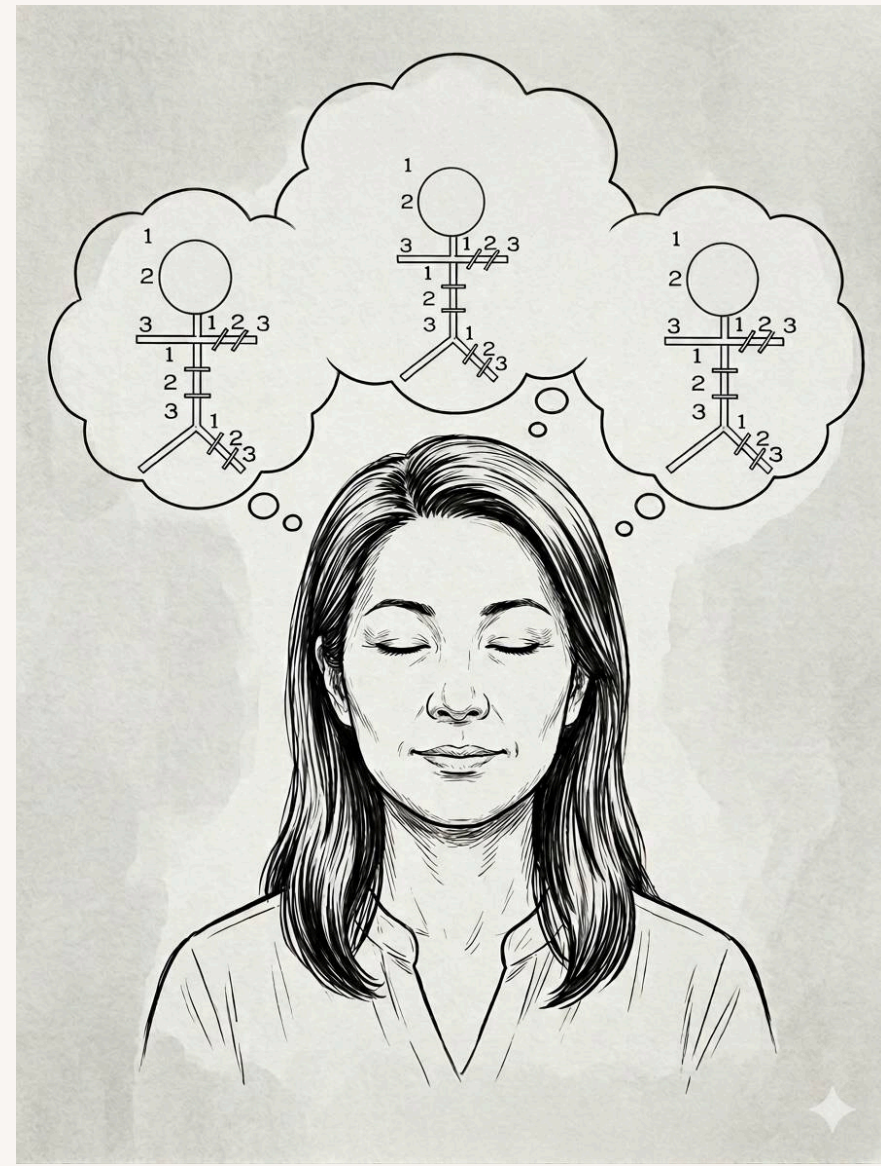
✓ ทบทวนการบ้าน

✓ ความคิดอัตโนมัติทางลบ

✓ ความคิดลบมาจากชีวิตประจำวัน

✓ ความคิดลบและการปล่อยวาง

✓ มอบหมายการบ้าน และนัดหมายครั้งต่อไป



ทบทวนการบ้าน

ผู้ป่วยสามารถฝึกปฏิบัติได้ครบทั้ง 7 วัน
ระดับความสงบ/รู้ตัว และระดับการรู้ในกิจที่ทำ
อยู่ที่ 6-7 คะแนน

ผลต่อชีวิตประจำวัน : จดจ่อในกิจมากขึ้น
ผลต่ออารมณ์เมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ :
พินิจความรู้สึกที่เกิดขึ้นบนร่างกายได้

ทบทวนสมาธิ 10 นาที Body Scan 10 นาที
เน้นย้ำการฟังอย่างมีสติ และการใช้ระฆังสติ


ผู้ป่วยทำสมาธิได้นิ่งและสงบขึ้น รับรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่อง
จัดการกับความคิดและความง่วงได้ สามารถพินิจความรู้สึก
ทั่วร่างกายได้ พบความรู้สึกหนักๆที่ไหล่ขวา, คันที่หลังศีรษะ

ความคิดอัตโนมัติทางลบ

ความคิดเกิดขึ้นตลอดเวลาที่เราตื่น ทั้งที่ตั้งใจ/ไม่ตั้งใจ
ความคิด นำไปสู่อารมณ์ แสดงออกเป็นพฤติกรรม
เกิดขึ้นเร็วมาก กว่าที่เราจะรู้ตัวก็ตอบโต้ไปแล้ว
ความคิดจากจิตพื้นฐานมักเป็นความคิดลบ
และจะสะสมในจิตใจเราทุกวัน จนอยู่ในแบบแผนชีวิต
ทำให้เรารู้สึกเครียด ไม่มีความสุขในการใช้ชีวิต

สำรวจความคิดลบ

ความคิดลบที่เกิดขึ้นบ่อย คือ ฉันไม่มีอะไรดีเลย
ผลที่เกิดขึ้น คือ ท้อแท้ เบื่อหน่าย ไม่กล้าทำอะไร
ซึ่งมักเป็นความคิดที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ

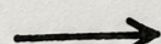
ความคิดมีผลโดยตรงต่ออารมณ์และพฤติกรรมของเรา 

การรับรู้เหตุการณ์

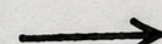


ประสบการณ์อดีต ↓ ที่สะสมในจิตใจที่สำคัญ

การคิด/ตีความลบ
(แบบแผนความคิด)



ความรู้สึกลบ



พฤติกรรมลบ

- อัตโนมัติ
- คิดลบ

ทบทวนกิจกรรมในชีวิตประจำวัน



ความคิดลบ

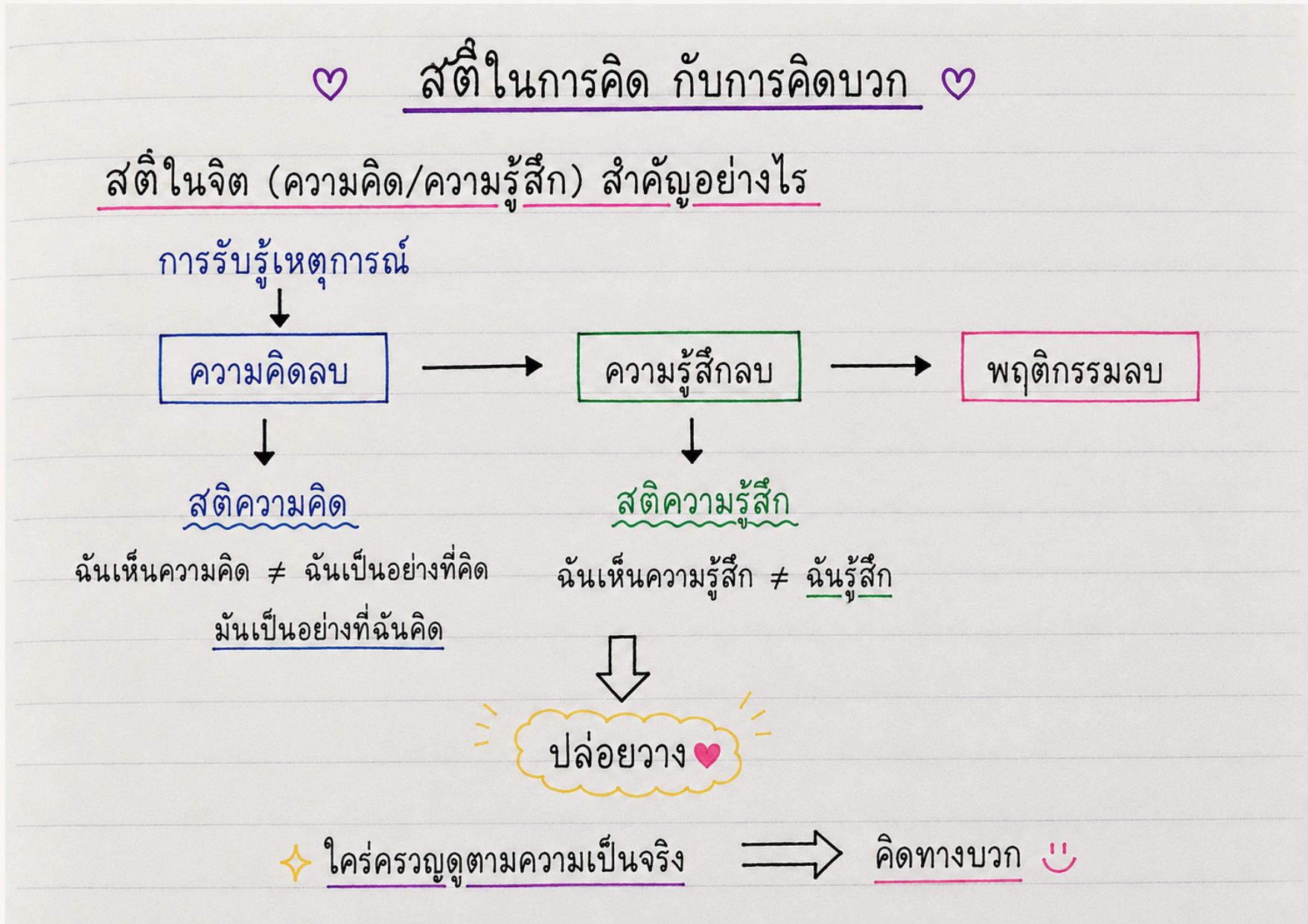


ความรู้สึกลบ



พฤติกรรมลบ

ความคิดลบและการปล่อยวาง



ขณะที่มีสติสังเกตความคิดที่เกิดขึ้น ให้ “ติดป้ายความคิด” เช่น อยากแล้วนะ ขุ่นเคืองแล้วนะ เบื่อแล้วนะ ว้าวุ่นแล้วนะ ฟุ้งซ่านแล้วนะ ฯลฯ เมื่อเราติดป้าย จะเห็นความคิดว่าเป็นเพียงกระแสความคิด ที่เกิด-ดับไปอย่างรวดเร็ว โดยไม่ต้องไปยึดติด จิตก็จะปล่อยวาง ไม่กลายเป็นอารมณ์ที่รุนแรงต่อไป



ชกซ้อมทางใจ

ผู้ป่วยนึกถึงเหตุการณ์ที่ทะเลาะกับสามี เรื่องสามีตำหนิตนเอง
 ที่ล้างจานไม่สะอาด สงเกตความคิดที่เกิดขึ้น และทำการตีตป้ายความคิด
 “บุ่นเคืองแล้วนะ” เห็นกระแสความคิดที่เกิดและดับไป
 โดยที่ไม่ตอบโต้ ผลที่เกิดคือ ทำให้รู้สึกโล่งใจ

การบ้านครั้งที่ 4 : การฝึกจิตและการมีสติในชีวิตประจำวัน

การฝึกจิตด้วยสมาธิและสติในจิต ควรทำวันละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 30 นาที
 (เช่น ตอนเช้าหรือก่อนนอน) โดยเริ่มจากสมาธิ 10 นาที การมีสติรู้ทั่วร่างกาย 10 นาที
 ต่อด้วยการมีสติรู้ความคิดด้วยการตีตป้ายความคิดอีก 10 นาที ร่วมไปกับการมีสติรู้ทั่วร่างกาย
 แล้วระลึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจของวันที่ผ่านมา 1 เหตุการณ์) ร่วมไปกับการมีสติในชีวิตประจำวัน
 บันทึกลงแบบบันทึกทุกวันเพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลง
 ลองใช้ประสบการณ์กลุ่มวันนี้ บันทึกลงในการบ้านวันที่ 1

วันที่	การฝึกจิต : สมาธิ สติรู้ทั่วร่างกายและสติทันความคิด			สติในชีวิตประจำวัน		
	การฝึกจิต (สมาธิ-สติ)	ระดับความสงบ/รู้ตัว น้อย มาก	ข้อ คิดเห็น	เวลา	ระดับการรู้ในกิจที่ทำ น้อย มาก	ข้อ คิดเห็น
1	สมาธิ	1 2 3 4 6 7 8 9 10		เช้า	1 2 3 4 6 7 8 9 10	
	สติทั่วร่างกาย	1 2 3 4 6 7 8 9 10		บ่าย	1 2 3 4 6 7 8 9 10	
	สติทันความคิด	1 2 3 4 6 7 8 9 10		เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 6 7 8 9 10	
2	สมาธิ	1 2 3 4 6 7 8 9 10		เช้า	1 2 3 4 6 7 8 9 10	
	สติทั่วร่างกาย	1 2 3 4 6 7 8 9 10		บ่าย	1 2 3 4 6 7 8 9 10	
	สติทันความคิด	1 2 3 4 6 7 8 9 10		เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 6 7 8 9 10	
3	สมาธิ	1 2 3 4 6 7 8 9 10		เช้า	1 2 3 4 6 7 8 9 10	
	สติทั่วร่างกาย	1 2 3 4 6 7 8 9 10		บ่าย	1 2 3 4 6 7 8 9 10	
	สติทันความคิด	1 2 3 4 6 7 8 9 10		เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 6 7 8 9 10	
4	สมาธิ	1 2 3 4 6 7 8 9 10		เช้า	1 2 3 4 6 7 8 9 10	
	สติทั่วร่างกาย	1 2 3 4 6 7 8 9 10		บ่าย	1 2 3 4 6 7 8 9 10	
	สติทันความคิด	1 2 3 4 6 7 8 9 10		เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 6 7 8 9 10	
5	สมาธิ	1 2 3 4 6 7 8 9 10		เช้า	1 2 3 4 6 7 8 9 10	
	สติทั่วร่างกาย	1 2 3 4 6 7 8 9 10		บ่าย	1 2 3 4 6 7 8 9 10	
	สติทันความคิด	1 2 3 4 6 7 8 9 10		เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 6 7 8 9 10	
7	สมาธิ	1 2 3 4 6 7 8 9 10		เช้า	1 2 3 4 5 7 8 9 10	
	สติทั่วร่างกาย	1 2 3 4 6 7 8 9 10		บ่าย	1 2 3 4 6 7 8 9 10	
	สติทันความคิด	1 2 3 4 6 7 8 9 10		เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 6 7 8 9 10	

ผลต่อชีวิตประจำวันทั่วไป

ผลต่อความคิดและอารมณ์เมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ

หมายเหตุอื่นๆ

ข้อคิดเห็นและการเรียนรู้

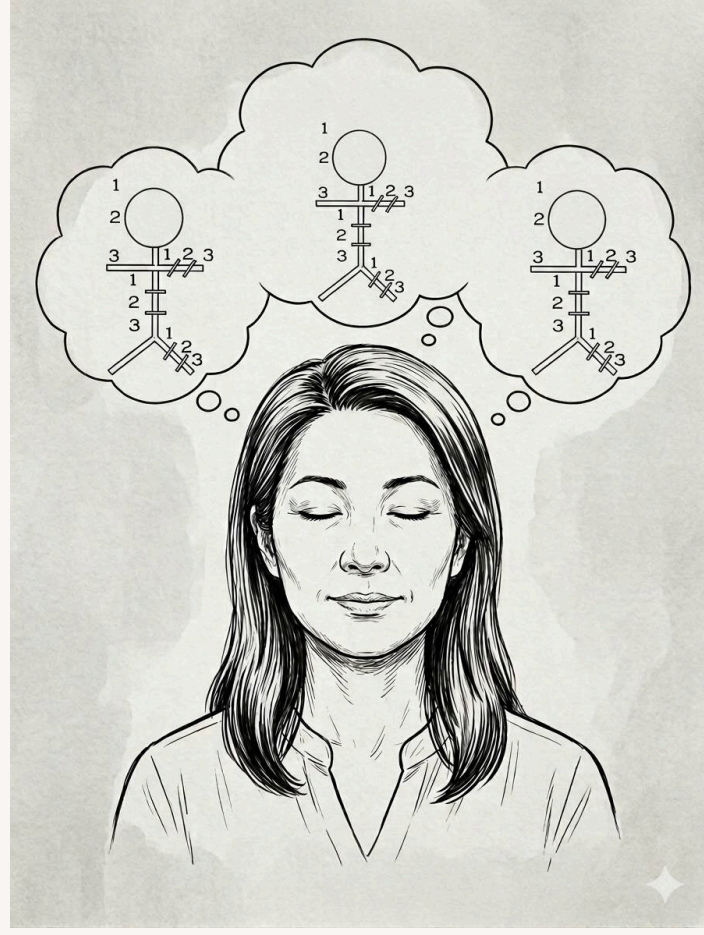
- เมื่อสามารถรู้ทันความคิดลบ ติดป้ายความคิด เห็นกระแสความคิดที่เกิดและดับไป ได้เร็ว จะช่วยตัดวงจรการเกิดความรู้สึกลบ และพฤติกรรมลบที่จะแสดงออกมา

Supervisor Comments

- การระลึกถึงเหตุการณ์ที่ยุ่งยากใจ ขอให้เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในระยะเวลาไม่เกิน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา เพื่อให้ผู้ป่วยระลึกและสังเกตความคิดที่เกิดขึ้น ติดป้ายความคิด จนเห็นการเกิดดับของความคิดได้ชัดเจน จะต่างจาก session ที่ 3 ที่จะเป็นการพินิจความรู้สึกบนร่างกาย

ครั้งที่ 5 : ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

- ✓ ทบทวนการฝึกสมาธิ Body Scan สติกับความคิด (ทั่วไป/ยุ่งยากใจ) ย้ำสติในการฟัง/ระชังสติ
- ✓ ทบทวนการบ้าน
- ✓ สำรวจความคิดที่มีต่อสัมพันธภาพกับคนใกล้ชิด
- ✓ ความคิดและความรู้สึกกับคนใกล้ชิด
- ✓ การทบทวนสัมพันธภาพใหม่
- ✓ มอบหมายการบ้าน และนัดหมายครั้งต่อไป



สติกับความคิด



สติกับความคิดทั่วไป 5 นาที

ระลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจ 5 นาที

ทบทวนสมาธิ 10 นาที Body Scan 10 นาที

เน้นย้ำการฟังอย่างมีสติ และการใช้ระชังสติ

ผู้ป่วยทำสมาธิได้นิ่งและสงบขึ้น รับรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่อง จัดการกับความคิดและความง่วงได้ สามารถพินิจความรู้สึกทั่วร่างกายได้ พบความรู้สึกที่รุนแรง พินิจ 1/2-1 นาที

สังเกตความคิดที่เกิดขึ้น ติดป้ายความคิด เห็นการเกิดดับ ระลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจ ติดป้ายความคิด ปล่องวางความคิด

ทบทวนการบ้าน

ระดับความสงบ/รู้ตัว

สมาธิ 7-8 คะแนน

สติทั่วร่างกาย 6-8 คะแนน

สติกับความคิด 6-7 คะแนน

ระดับการรู้ในกิจที่ทำ

สติในชีวิตประจำวัน 6-8 คะแนน

ผู้ป่วยสามารถฝึกปฏิบัติได้ครบทั้ง 7 วัน
แต่เวลาบางวันอาจไม่ครบ 30 นาที

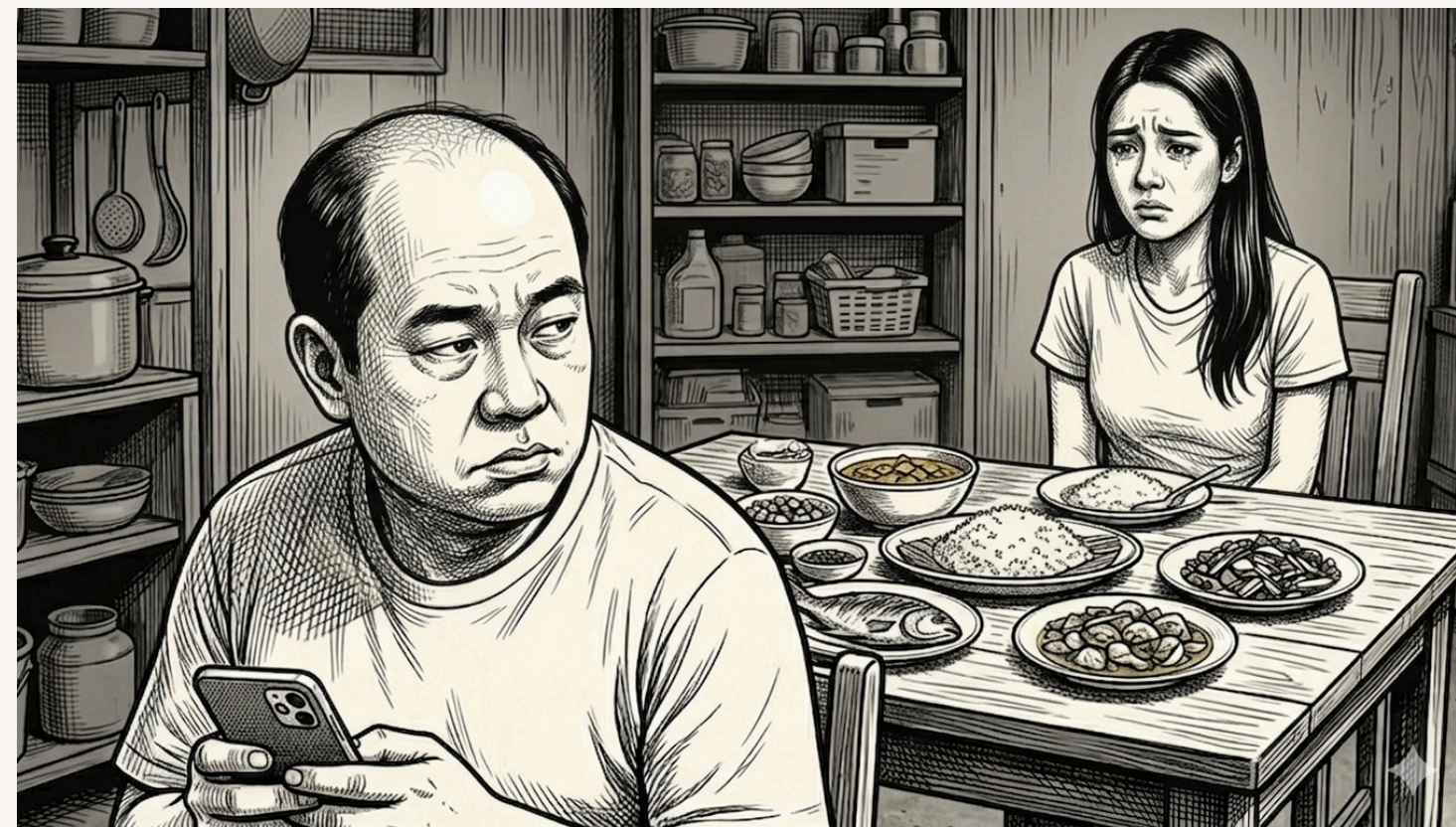
ผลต่อชีวิตประจำวัน : สมองโล่ง นอนหลับดี

ผลต่อความคิด/อารมณ์เมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ :
รู้ทันความคิด จับความรู้สึกได้เร็วขึ้น ลดการตอบโต้ลง

สำรวจความคิดที่มีต่อสัมพันธภาพกับคนใกล้ชิด



สิ่งแย่ๆ ที่เขาทำกับเรา
พูดจาสื่อเสียด เหน็บแนม



สิ่งดีๆ ที่เราพยายามทำให้เขา แต่กลับไม่เป็นผล
ทำกับข้าว พยายามทำอาหารที่ชอบ
แต่มักได้แต่คำตำหนิ ไม่ค่อยได้รับคำชื่นชม

มีผลต่อสัมพันธภาพ คือ เกิดความน้อยใจ เห็นหน้าแล้วชวนทะเลาะกัน



สังเกตความคิดที่เกิดขึ้น
ติดป้ายความคิด



เห็นการเกิด-ดับ

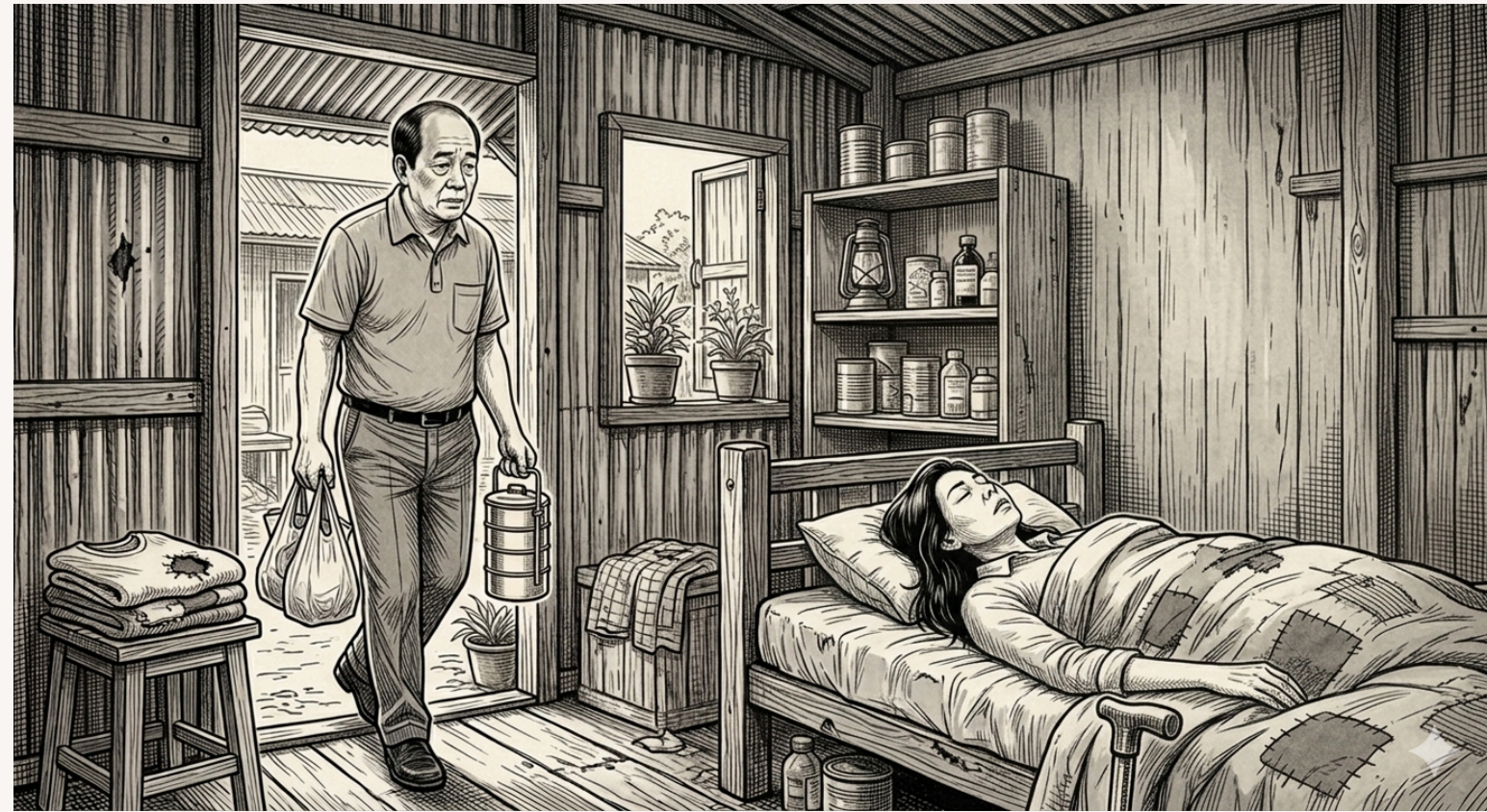


ปล่อยวาง



ใคร่ครวญสัมพัทธภาพ

บททวนสัมพันธภาพใหม่



สิ่งดีๆของเขาแม่เพียงเล็กน้อยที่เราอาจมองข้าม

เป็นคนหาเลี้ยงครอบครัว ดูแลเราตอนที่ยังช่วยเหลือตนเองไม่ได้

บางสิ่งที่เราทำแยๆ กับเขาแม่ไม่ได้ตั้งใจ

ปากไว พุดไปโดยไม่คิด ชอบไปกำหนดกฎเกณฑ์เค้า

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทบทวน คือ สามียังช่วยดูแลครอบครัว ถ้าไม่มีสามี ช่วงที่ผ่านมากลางลำบากกว่านี้

มีผลต่อสัมพันธภาพ คือ พยายามคิดในด้านดีๆให้มากขึ้น อยากทำสิ่งดีๆต่อกันให้มากขึ้น

ข้อคิดเห็นและการเรียนรู้

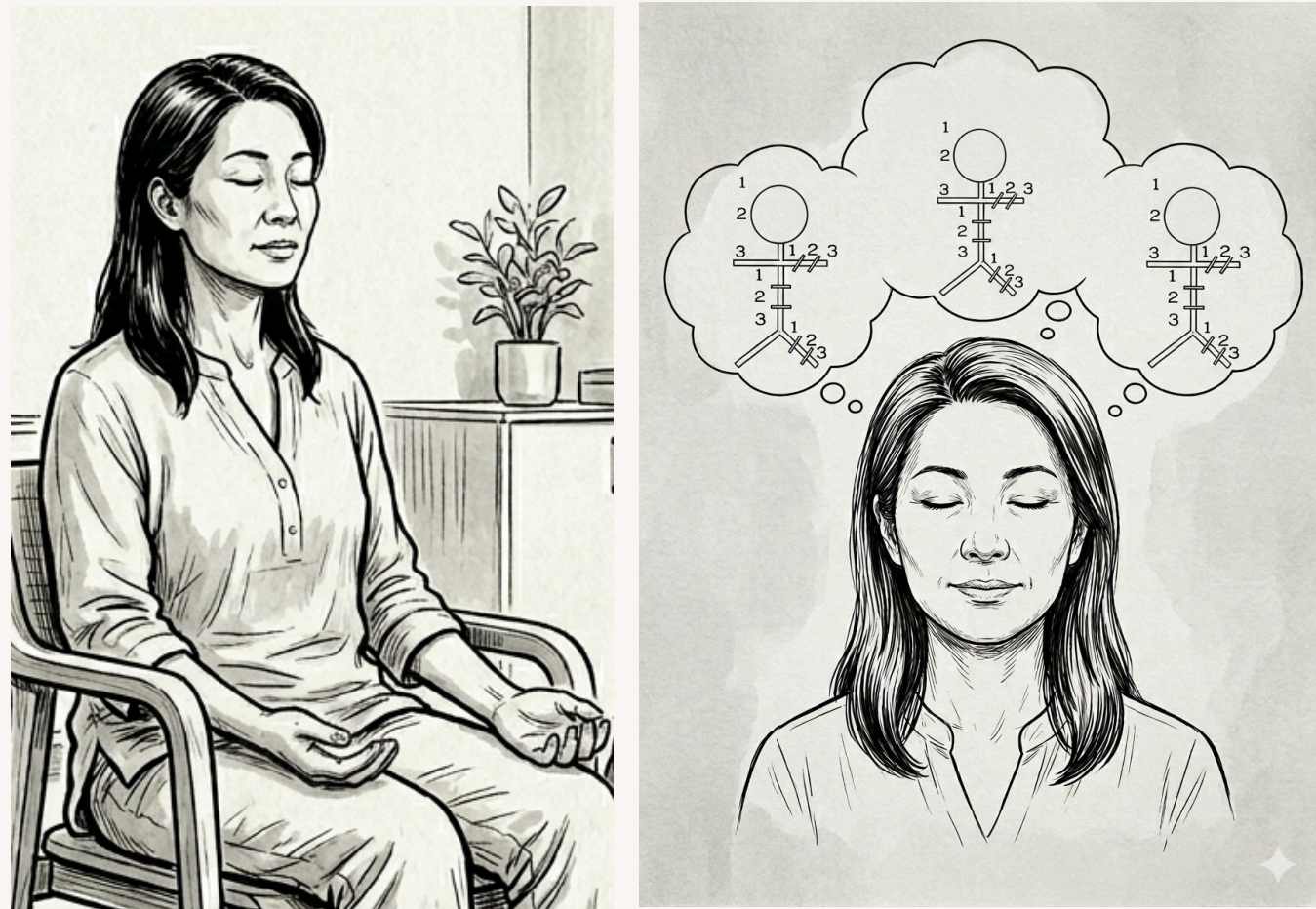
- จิตพื้นฐาน มักจะเป็นความคิดลบ ยิ่งคนใกล้ชิด ก็ยิ่งมีความคิดลบ สะสมอยู่ในจิตใต้สำนึกมาก ทำให้เรื่องเล็กน้อย กลายเป็นเรื่องใหญ่
- การฝึกพัฒนาจิตขั้นสูง ช่วยให้รู้ทันความคิดลบ สามารถปล่อยวาง ไม่ตอบโต้ ทบทวนสัมพันธภาพใหม่เป็นด้านที่ดีได้

Supervisor Comments

- การที่ผู้บำบัดหา Key Person ของผู้ป่วยได้เร็ว สามารถช่วยในการฝึกจิตของผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ การให้ระลึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจโดยที่เป็นคนใกล้ชิด ซึ่งเป็นคนที่มีความผูกพันกับผู้ป่วยจะช่วยในการปล่อยวางได้ดี ผู้ป่วยจะมองสัมพันธภาพในด้านดีกับบุคคลที่มีปัญหา
- ผู้บำบัดต้องคอยสังเกตการเปลี่ยนแปลงทั้งลักษณะท่าทาง คำพูด ว่าผู้ป่วยสามารถปล่อยวางได้หรือไม่

ครั้งที่ 6 : ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

- ✓ ทบทวนการฝึกสมาธิ Body Scan สติกับความคิด (ทั่วไป/ยุ่งยากใจ) ย้ำสติในการฟัง/ระขังสติ
- ✓ ทบทวนการบ้าน
- ✓ การสื่อสารอย่างมีสติ
- ✓ สัมพันธภาพกับการสื่อสารอย่างมีสติ
- ✓ ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น
- ✓ มอบหมายการบ้าน และนัดหมายครั้งต่อไป



ทบทวนสมาธิ 10 นาที Body Scan 10 นาที

ผู้ป่วยทำสมาธิได้นิ่งและสงบขึ้น รับรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่อง
จัดการกับความคิดและความง่วงได้ สามารถพินิจความรู้สึก
ทั่วร่างกายได้ พบความรู้สึกที่รุนแรง ความรู้สึกเบาๆ ต่างๆได้

สติกับความคิด



สติกับความคิดทั่วไป 5 นาที

เน้นย้ำการฟังอย่างมีสติ และการใช้ระฆังสติ

สังเกตความคิดที่เกิดขึ้น ติดป้ายความคิดเร็วขึ้น เห็นการเกิดดับ
ระลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจ ติดป้ายความคิด ปล่อยวางความคิด



ระลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจ 5 นาที

ทบทวนการบ้าน

ผู้ป่วยสามารถฝึกปฏิบัติได้ครบทั้ง 7 วัน
มี 1 วันที่ทำไม่ได้ไม่ครบ 30 นาที

ระดับความสงบ/รู้ตัว

สมาธิ 7-8 คะแนน

สติทั่วร่างกาย 8 คะแนน

สติกับความคิด 7-8 คะแนน

ระดับการรู้ในกิจที่ทำ

สติในชีวิตประจำวัน 7-8 คะแนน

ทบทวนสัมพันธภาพ



สิ่งดีๆของเขาแม่เพียงเล็กน้อยที่เราอาจมองข้าม



บางสิ่งที่เราทำแยๆ กับเขาแม่ไม่ได้ตั้งใจ

มีผลต่อสัมพันธภาพ คือ

เห็นใจสามี ว่าเค้าก็ควรมีเวลาพักผ่อนบ้าง อยากช่วยดูแลกันและกัน

ผลต่อชีวิตประจำวัน :ไม่ออกแวกง่าย ไม่หงุดหงิดง่าย

ผลต่อความคิด/อารมณ์เมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ :

เริ่มติดป้ายความคิด/เห็นความรู้สึกบนร่างกายได้เร็ว เกิดพฤติกรรมทางลบน้อยลง

การสื่อสารอย่างมีสติ



ทำสมาธิก่อนร้องเพลง ระหว่างร้องเพลงให้สังเกตลมหายใจ

การพูด (และการฟัง) อย่างมีสติ จะช่วยให้การพูดและฟังเป็นไปอย่างใคร่ครวญมากขึ้น
ลดอารมณ์ร่วมลงได้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

: สัมพันธภาพกับการสื่อสารอย่างมีสติ



สามีออกไปสังสรรค์กับเพื่อนจนกลับดึก

“มึงไม่รอเข้าเลยละ ถึงค่อยกลับ นึกว่าตายहांไปแล้ว”

ปัญหาการสื่อสาร (Negative)



อัตโนมัติ
ไม่ทันคิด



ใช้ภาษาแก
“You-Message”
เช่น “ทำไมแกไม่...”
“แกควรจะ...”

แสดงออกทางลบ (ภาษาท่าทาง)



สีหน้าบึ้ง, แวดตาแข็ง, น้ำเสียงขุ่น

ผลลัพธ์: ทะเลาะ, เจ็บปวด, ขัดแย้ง



: สัมพันธภาพกับการสื่อสารอย่างมีสติ



ใคร่ครวญการสื่อสารโดยใช้ “ภาษาฉัน”

การสื่อสารอย่างมีสติ (Mindful Communication)



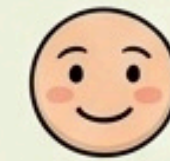
มีสติ
หยุดคิดก่อน



ใช้ภาษาฉัน
“I-Message”
“ฉันรู้สึก...”
“ฉันเป็นห่วง...”
“ฉันอยากขอ...”



แสดงออกทางบวก (มีสติ)



สีหน้าเป็นมิตร, น้ำเสียงนุ่มนวล, ตั้งใจฟัง

ผลลัพธ์: เข้าใจกัน, ปล่อยวาง, สัมพันธภาพดี



เข้าใจกัน

ปล่อยวาง

สัมพันธภาพดี

“หนูเป็นห่วงพี่ เห็นออกไปนาน ไม่กลับมาสักที กลัวจะเป็นอันตราย”

ข้อคิดเห็นและการเรียนรู้

- การใช้สติติดป้ายความคิด/พินิจ
ความรู้สึกรู้ และใคร่ครวญเพื่อปรับ
การสื่อสาร จะทำให้สัมพันธภาพกับ
คนใกล้เคียงดีขึ้น ส่งผลให้ผู้ป่วย
สามารถดำเนินชีวิตได้ราบรื่นขึ้น

Supervisor Comments

- การใช้สติสื่อสาร พยายามสังเกตว่าผู้ป่วยใช้สติรู้ทัน
ความคิด เพื่อปรับการสื่อสารจาก “ภาษาแก” เป็น
“ภาษาฉัน” ได้ทันหรือไม่ ถ้าทำได้การสื่อสารจะดีขึ้น
อย่างมาก จะช่วยเรื่องสัมพันธภาพของผู้ป่วยกับสามี
เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น
- ปัญหาที่เป็นปมในใจของผู้ป่วยจะค่อยๆ คลายออก
ขอให้ผู้บำบัดคอยสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ครั้งที่ 7 : ฝึกสติเมตตาและให้อภัย

✓ ทบทวนการฝึกสมาธิ Body Scan สติกับความคิด (ทั่วไป/ยุ่งยากใจ) ย้ำสติในการฟัง/ระขังสติ

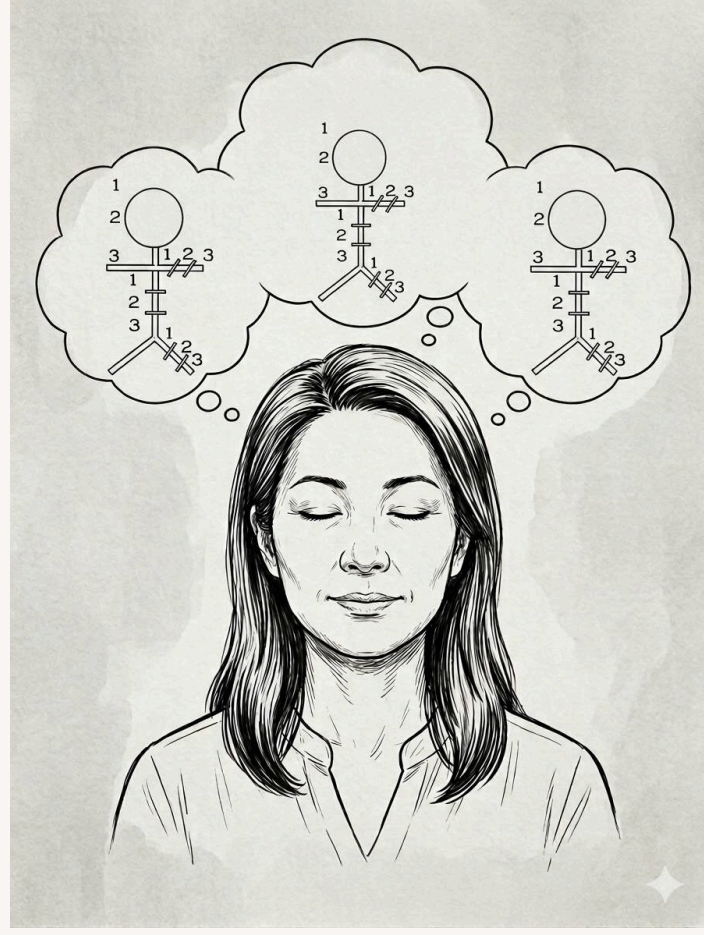
✓ ทบทวนการบ้าน

✓ สติเมตตาตนเอง

✓ สติเมตตาและให้อภัยผู้อื่น

✓ สติเมตตาผู้อื่นและสรรพชีวิต

✓ มอบหมายการบ้าน และนัดหมายครั้งต่อไป



สติกับความคิด



สติกับความคิดทั่วไป 5 นาที

ระลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจ 5 นาที

ทบทวนสมาธิ 10 นาที Body Scan 10 นาที

เน้นย้ำการฟังอย่างมีสติ และการใช้ระชังสติ

ผู้ป่วยทำสมาธิได้นิ่งและสงบขึ้น รับรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่อง จัดการกับความคิดและความง่วงได้ สามารถพินิจความรู้สึกทั่วร่างกายได้ ความรู้สึกที่รุนแรงก็พินิจเห็นการเปลี่ยนแปลงได้

สังเกตความคิดที่เกิดขึ้น ติดป้ายความคิดเร็วขึ้น เห็นการเกิดดับ ระลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจ ติดป้ายความคิด ปล่อยวางความคิด

ทบทวนการบ้าน

ผู้ป่วยสามารถฝึกปฏิบัติได้ครบทั้ง 7 วัน

ทำได้ครบ 30 นาที

ระดับความสงบ/รู้ตัว

สมาธิ 8-10 คะแนน

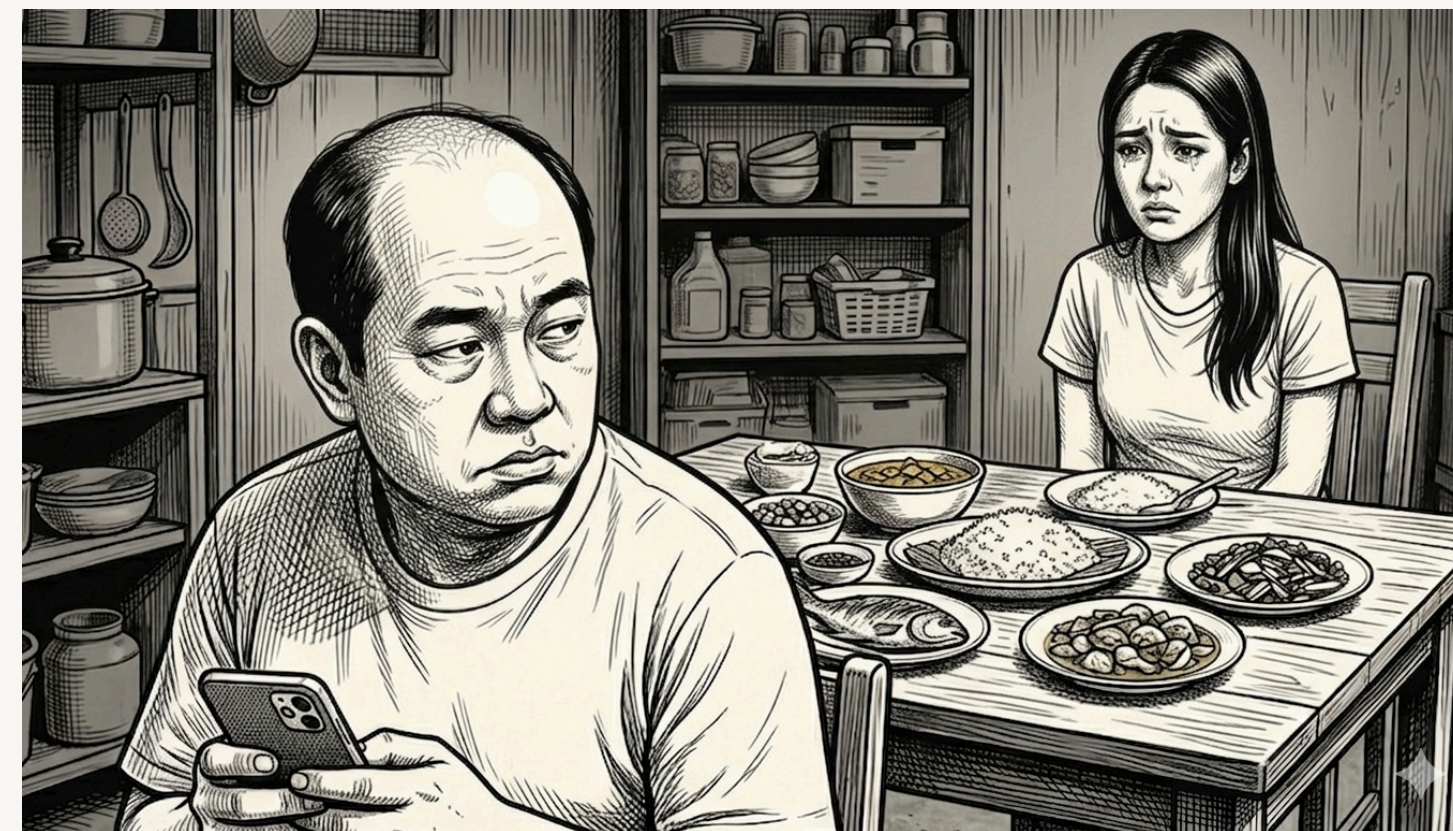
สติทั่วร่างกาย 8-10 คะแนน

สติกับความคิด 8-9 คะแนน

ระดับการรู้ในกิจที่ทำ

สติในชีวิตประจำวัน 8-9 คะแนน

การสื่อสารอย่างมีสติ

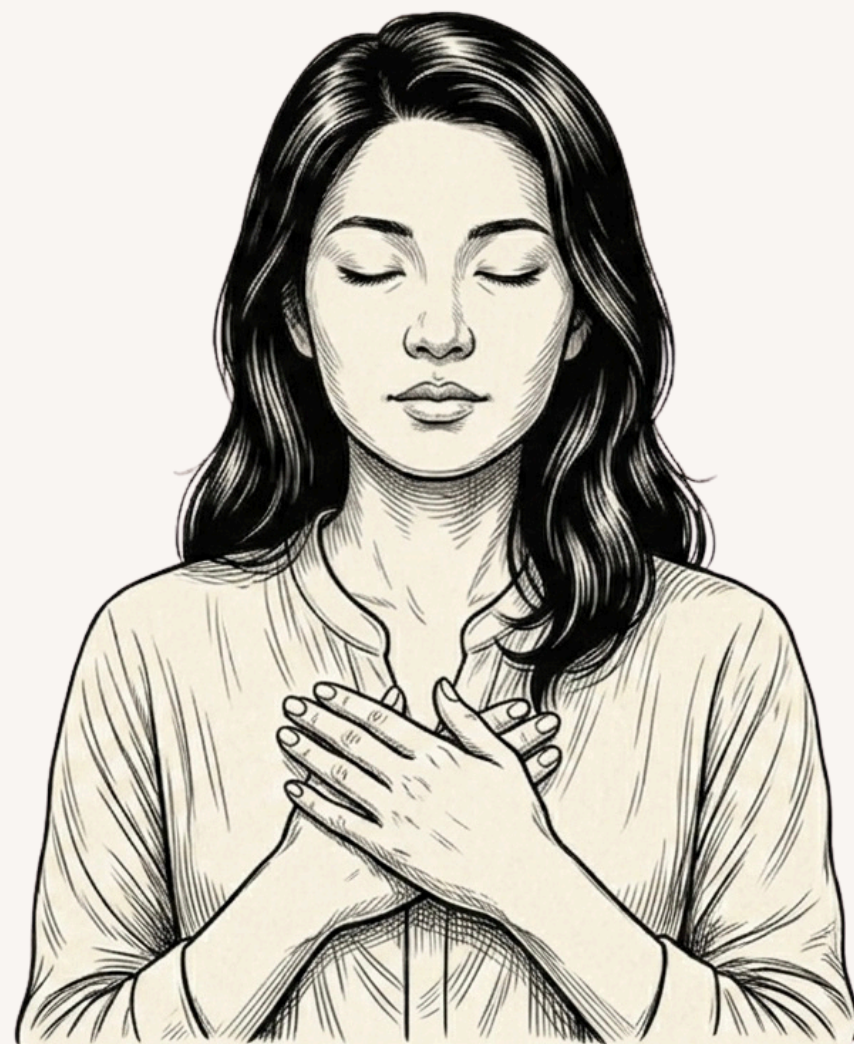


“ภาษาฉัน” ที่ใช้ คือ “หนูเป็นห่วงพี่ เห็นว่าทำงานมาเหนื่อยๆ
กลัวจะหิว มาทานข้าวก่อนนะ จะได้พักผ่อน

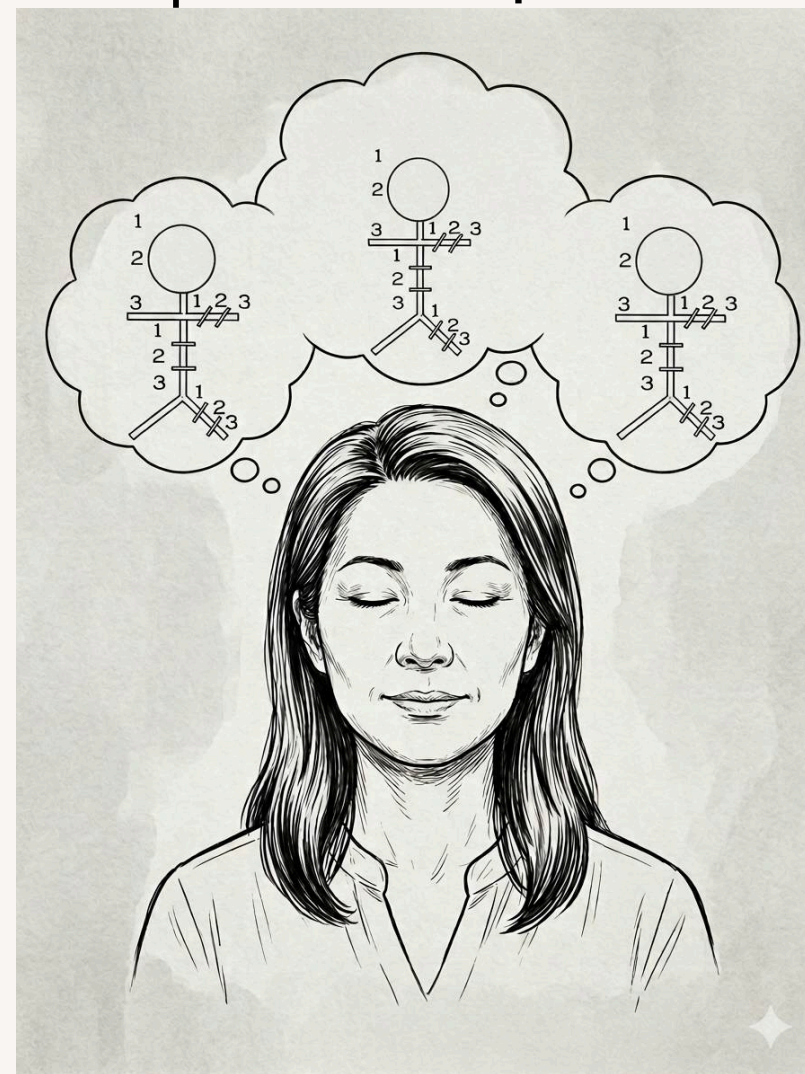
ผลต่อชีวิตประจำวัน : รับรู้สัมผัสที่เท่าเวลาเดินดีขึ้น มั่นใจในการเดิน ออกไปพบปะเพื่อนบ้านบ่อยขึ้น

ผลต่อความคิด/อารมณ์เมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ : ทะเลาะกันน้อยลงมาก

สติเมตตานเอง



ขอบคุณส่วนต่างๆของร่างกาย



พูดกับตนเองในใจ “ขอให้ฉัน มีความสุข ขอให้ฉัน มีความสงบ
ขอให้ฉัน มีมิตรไมตรี ขอให้ฉัน เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง”

ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น คือ ตื่นตันใจ

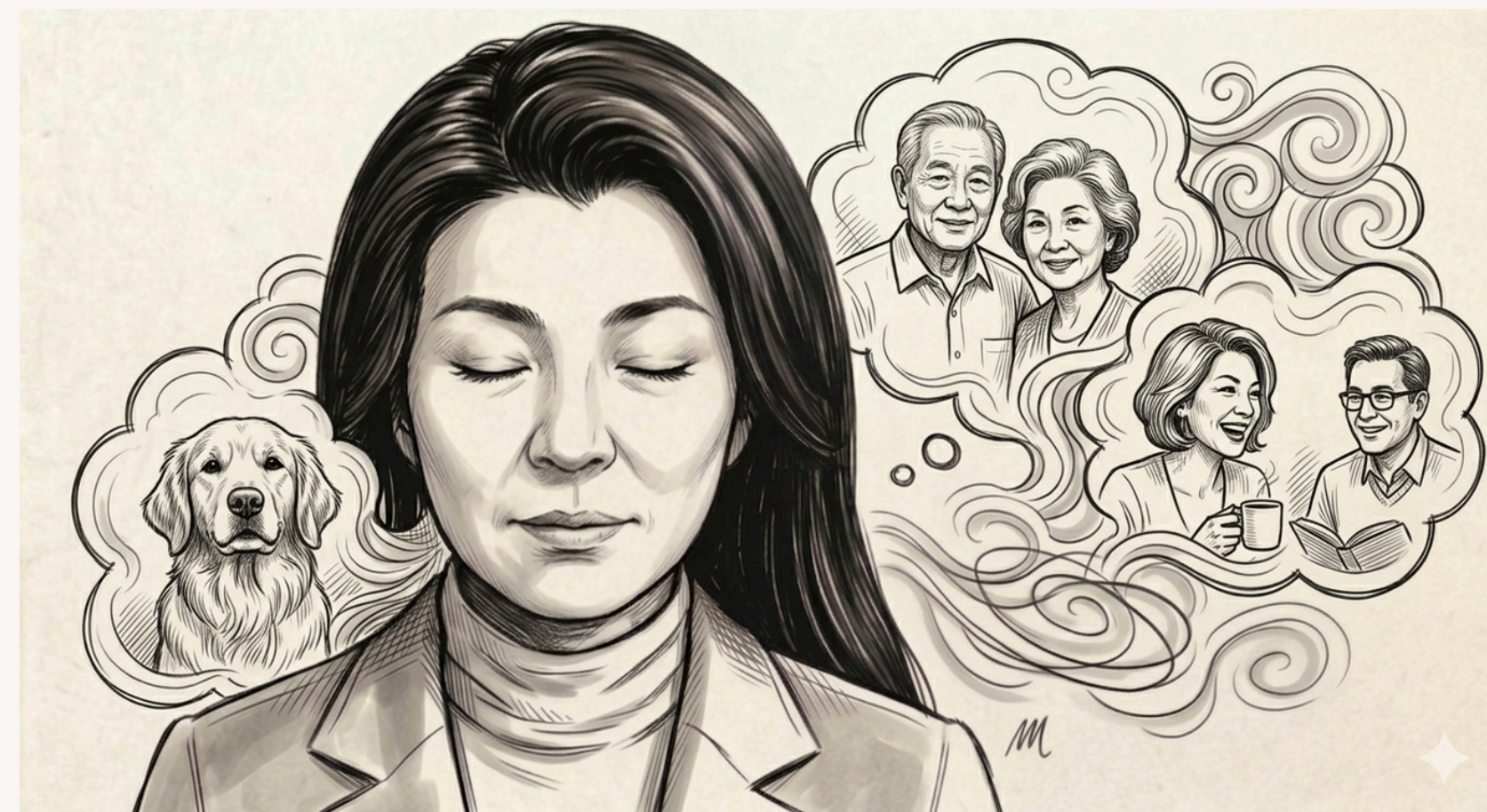
สติเมตตาและให้ภัยผู้อื่น



พูดกับตนเองในใจ “ขอให้เธอและฉัน ให้ภัยแก่กันและกัน ขอให้เธอและฉัน มีความสุข ขอให้เธอและฉัน มีความสงบ
ขอให้เธอและฉัน มีมิตรไมตรี ขอให้เธอและฉัน เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง”

ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น คือ รู้สึคดี อิ่มเอมใจ

สติเมตตาผู้อื่นและสรรพชีวิต



ใคร่ครวญว่าบุคคลที่รัก และสรรพชีวิตเหล่านี้ ล้วนมีความสุขทั้งสิ้น

สติเมตตาผู้อื่น โดยพูดกับตนเองในใจ “ขอให้เธอและฉัน มีความสุข ขอให้เธอและฉัน มีความสงบ
ขอให้เธอและฉัน มีมิตรไมตรี ขอให้เธอและฉัน เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง”

สติเมตตาสรรพชีวิต โดยพูดกับตนเองในใจ “ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลาย มีความสุข ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลาย มีความสงบ
ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลาย มีมิตรไมตรี ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลาย เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง”

การบ้านครั้งที่ 7

การฝึกจิตและการมีสติในชีวิตประจำวัน

การฝึกจิตด้วยสมาธิและสติในจิต ควรทำวันละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 30 นาที (เช่น ตอนเช้าหรือก่อนนอน) โดยเริ่มจากสมาธิ 10 นาที การมีสติรู้ทั่วร่างกาย 10 นาที ต่อด้วยการมีสติรู้ความคิดอีก 10 นาที (5 นาทีแรก ดูความคิดทั่วไป 5 นาทีหลังระลึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจที่เกิดขึ้น) แล้วจึงทำสติเมตตา ให้อภัยตนเองและบุคคลในเหตุการณ์ ต่อด้วยสติเมตตาผู้อื่นและสรรพชีวิต ร่วมไปกับการมีสติในชีวิตประจำวัน บันทึกลงแบบบันทึกทุกวันเพื่อติดตาม การเปลี่ยนแปลง

ลองใช้ประสบการณ์กลุ่มวันนี้ บันทึกลงในกรบ้านวันที่ 1

การฝึกจิต : สมาธิ สติรู้ทั่วร่างกายและสติกับความคิด สติเมตตา				สติในชีวิตประจำวัน				
วันที่ (ระบุ)	การฝึกจิต (สมาธิ-สติ)	ระดับความสงบ/รู้ตัว		ข้อ คิดเห็น	เวลา (ระบุ)	ระดับการรู้ในกิจที่ทำ		ข้อ คิดเห็น
		น้อย	มาก			น้อย	มาก	
	สมาธิ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			เช้า	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	สติทั่วร่างกาย/ความคิด	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			บ่าย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	สติเมตตา	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	สมาธิ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			เช้า	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	สติทั่วร่างกาย/ความคิด	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			บ่าย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	สติเมตตา	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	สมาธิ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			เช้า	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	สติทั่วร่างกาย/ความคิด	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			บ่าย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	สติเมตตา	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	สมาธิ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			เช้า	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	สติทั่วร่างกาย/ความคิด	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			บ่าย	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	สติเมตตา	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			เย็น/ค่ำ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	สมาธิ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			เช้า	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		

ผลต่อชีวิตประจำวันทั่วไป

ผลต่อความคิดและอารมณ์เมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ (โดยเฉพาะกับคนใกล้ชิด).....

หมายเหตุ สติเมตตา 3 รอบ

รอบที่ 1 ใช้บทสติเมตตาให้อภัย : ขอให้เธอและฉันให้อภัยแก่กันและกัน มีความสุข มีความสงบ มีมิตรไมตรี เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง

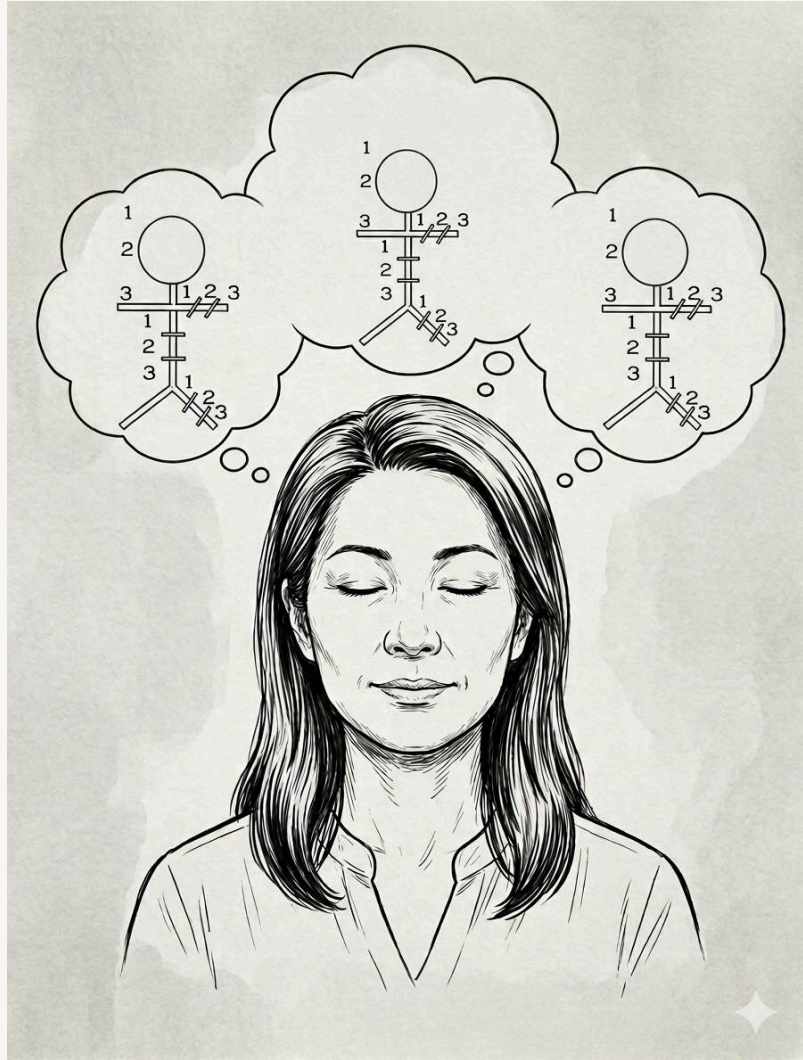
รอบที่ 2 ใช้บทสติเมตตาผู้อื่น : และรอบที่ 3 ใช้บทสติเมตตาต่อสรรพชีวิต : ขอให้เธอและฉัน(สรรพชีวิต) มีความสุข มีความสงบ มีมิตรไมตรี เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง

ข้อคิดเห็นและการเรียนรู้

- ความคิดที่มักเกิดขึ้นโดยที่ไม่รู้ตัวอีกประเภทหนึ่ง คือ ความคิดที่ตำหนิและทำร้ายตนเองจากปัญหาและความทุกข์ที่เกิดขึ้น จึงต้องมีการฝึกสติเมตตาและให้อภัยตนเอง
- ขณะที่จิตมีสติและปล่อยวาง สามารถต่อยอดจิตให้พัฒนาความเมตตาต่อผู้อื่น และสรรพชีวิตได้

ครั้งที่ 8 : ชีวิตต้องเดินหน้า

- ✓ ทบทวนการฝึกสมาธิ Body Scan สติกับความคิด สติเมตตา ย้ำสติสนทนา/ระขังสติ
- ✓ ทบทวนการบ้าน
- ✓ ชีวิตต้องเดินหน้า และการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ
- ✓ ประเมินผลการเข้ากลุ่ม
- ✓ ทบทวนประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผ่านมา
- ✓ มอบหมายการบ้านการฝึกจิตและการมีสติในชีวิตประจำวัน



สติกับความคิด 10 นาที

ทบทวนสมาธิ 10 นาที Body Scan 10 นาที



สติเมตตา 5 นาที เน้นย้ำสติสนทนาและการใช้ระชังสติ

ผู้ป่วยทำสมาธิได้นิ่งและสงบขึ้น รับรู้ลมหายใจ จัดการกับความคิดและความง่วงได้ สามารถพินิจความรู้สึกทั่วร่างกาย สามารถตัดป่ายความคิด และเห็นการเกิดดับของกระแสความคิด และทำสติเมตตาได้ด้วยความต่อเนื่อง

ทบทวนการบ้าน

ผู้ป่วยสามารถฝึกปฏิบัติได้ครบทั้ง 7 วัน
ทำได้ครบ 30 นาที

ระดับความสงบ/รู้ตัว

สมาธิ 9-10 คะแนน

สติทั่วร่างกาย 8-10 คะแนน

สติกับความคิด 8-10 คะแนน

ระดับการรู้ในกิจที่ทำ

สติในชีวิตประจำวัน 8-10 คะแนน

ผลต่อชีวิตประจำวัน : มีใจจดจ่อในกิจที่ทำ เช่น การออกกำลังกาย ทำงานบ้าน สัมพันธภาพกับคนใกล้ชิดดีขึ้น

ผลต่อความคิด/อารมณ์เมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ : สามารถให้อภัย เมตตาให้ตน และผู้อื่น

ใบกิจกรรม 8.1 : ชีวิตต้องเดินหน้า

ส่วนที่ 1 : เหตุการณ์และอาการซึมเศร้า ความเครียด/วิตกกังวล และการแก้ไข

ท่านลองคาดการณ์ว่าความเครียดสำคัญที่เราจะประสบ คือ... คำพูด ล้อเลียน จากคนคนอื่น

อาการที่อาจกลับมาเป็น คือ... คิดมาก คิดไปก่อน โกรธ นงุดนงิด

สิ่งที่เราเรียนรู้มาตลอดการทำกลุ่มนั้น จะใช้ประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง... อยู่กับปัจจุบัน

มองโลกในแง่ดี มีสติ รู้จักยับยั้งชั่งใจ เมตตาตนเอง และผู้อื่น

วางแผนฝึกจิต : ฝึกเป็นประจำช่วงเช้าหลังจากสามีออกไปทำงาน
สติในชีวิตประจำวัน : ระหว่างทำกิจต่างๆ ในแต่ละวัน และตั้งระขังสติ

สรุปบทเรียน: ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

พื้นฐาน: ทำไมต้องมีสติ?



เผชิญกับ 'ความทุกข์ทางใจ' ที่มีสาเหตุ
หลากหลาย ทั้งภายนอกและภายใน
มีโอกาสกลับมาเป็นซ้ำได้อีก
ดูการเกิดขึ้นและการเปลี่ยนแปลง
ทำให้เราปล่อยวาง ไม่เป็นทุกข์เพราะอารมณ์เหล่านี้



วิธีการปฏิบัติ (Practice)

การฝึกแบบทางการ

- 10 นาที: ฝึกสมาธิ
- 10 นาที: ฝึกสติ
รู้ความรู้สึกทั่วร่างกาย
- 10 นาที: ฝึกสติกับ
ความคิด

การฝึกในชีวิตประจำวัน (Daily Practice)

- สติในกิจที่ทำ
โตะ ขับรถ อาบน้ำ ล้างชาม
- ใช้สติระมัดระวังเตือน

ผลลัพธ์ของการมีสติ



รู้ทันอารมณ์
เห็นความเปลี่ยนแปลง

เมตตา/ให้อภัย
ทั้งตัวเองและผู้อื่น

ปล่อยวางความ
ยุ่งยากใจได้ง่ายขึ้น

เป็นอิสระ
จากความทุกข์

“ขอให้ทุกคนดำเนินชีวิตอย่างมีสติ มีความสุข
มีความสุข มีความสงบ มีมิตรไมตรีและเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง”

ประเมินผล MBTC

- ✓ แบบประเมินผลการเข้ากลุ่มสติบำบัด เมื่อจบการบำบัด : 98/120 (เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นมาก)
- ✓ แบบประเมินความเครียด : 24 คะแนน (สูงกว่าปกติเล็กน้อย) → 8 คะแนน (ปกติ)
- ✓ แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9Q : 7 คะแนน (ซึมเศร้าระดับน้อย) → 4 คะแนน (ไม่เป็น)

ข้อคิดเห็นและการเรียนรู้

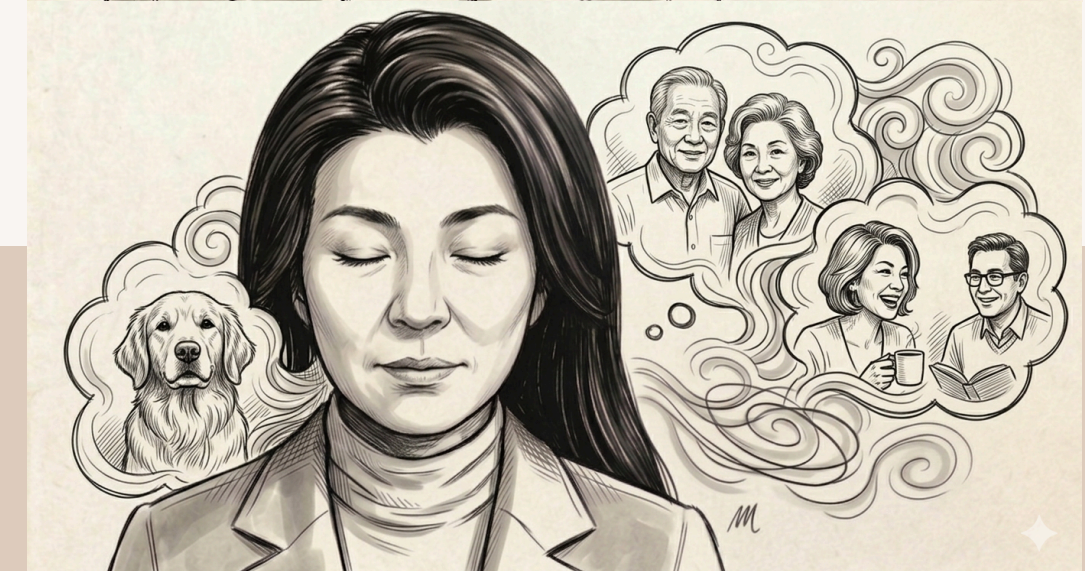
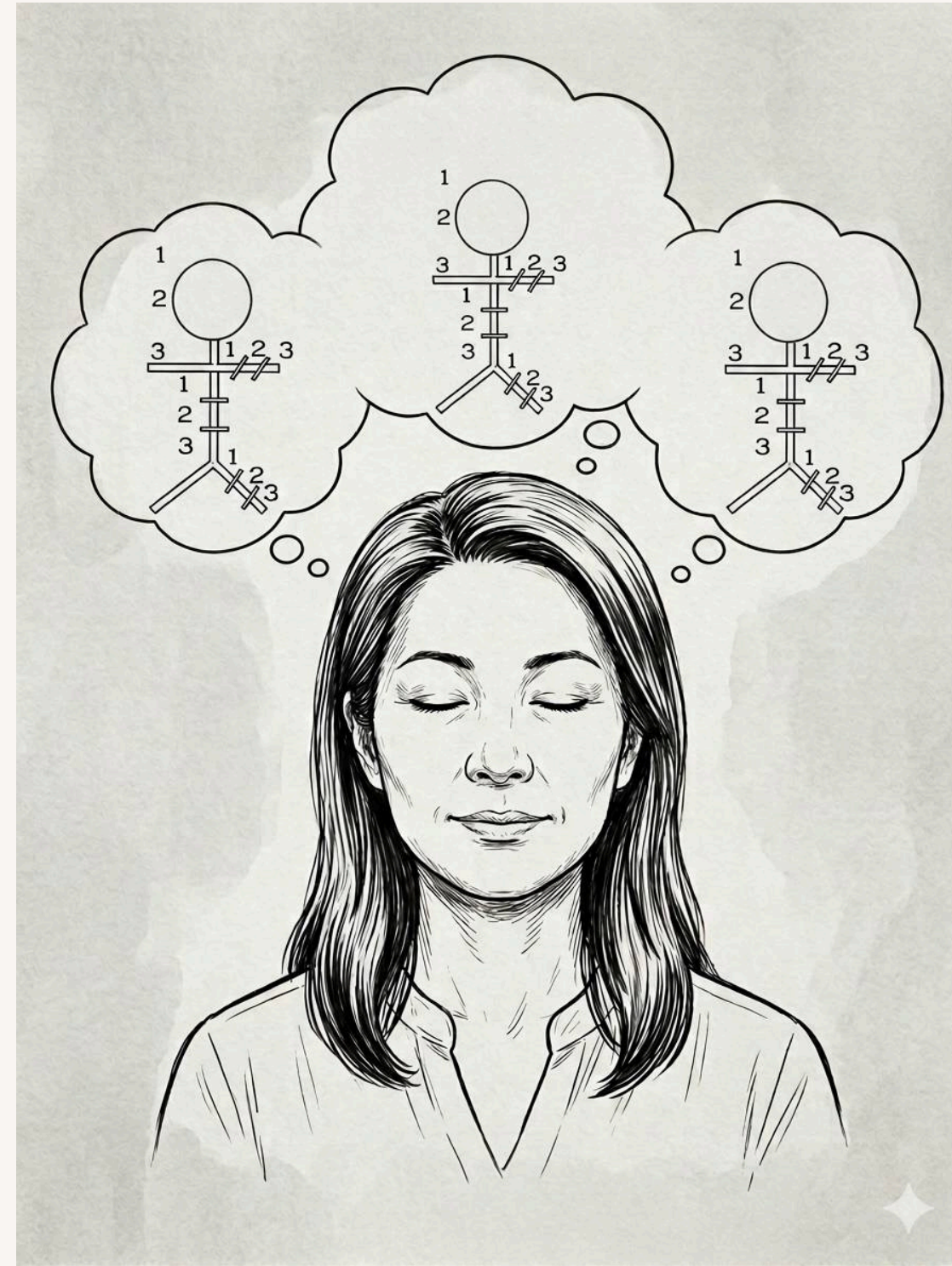
- เห็นการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้ป่วยในแต่ละสัปดาห์ ผู้ป่วยมีความนิ่งขึ้น เรียบเรียงคำพูดได้เป็นลำดับกว่า ตอนก่อนเข้าทำสติบำบัดชัดเจน น่าจะเป็นผลจากการนำเครื่องมือไปฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
- ส่งผลดีกับผู้ป่วยทั้งทางด้านร่างกาย (ภาพถ่ายบำบัด) และจิตใจ(สติบำบัด)

Supervisor Comments

- ชื่นชมผู้บำบัดที่สามารถดำเนินการทำสติบำบัดได้ครบ 8 Sessions และมีการพัฒนาด้านการสังเกตและเก็บรายละเอียดจุดเล็กน้อยของผู้ป่วยได้ดี สามารถนำความรู้ทักษะเฉพาะด้านวิชาชีพนมาใช้ประโยชน์ร่วมกับเครื่องมือการทำสติบำบัดได้
- ขอเน้นย้ำให้ผู้ป่วยฝึกสติอย่างต่อเนื่อง เพื่อเห็นผลการพัฒนาตนเองระยะยาว และขอให้ผู้บำบัดติดตามต่อไป

การติดตามในระยะ 1 และ 3 เดือน





สมาธิ/สติ 8-9 คะแนน

สติในชีวิตประจำวัน 7-9 คะแนน

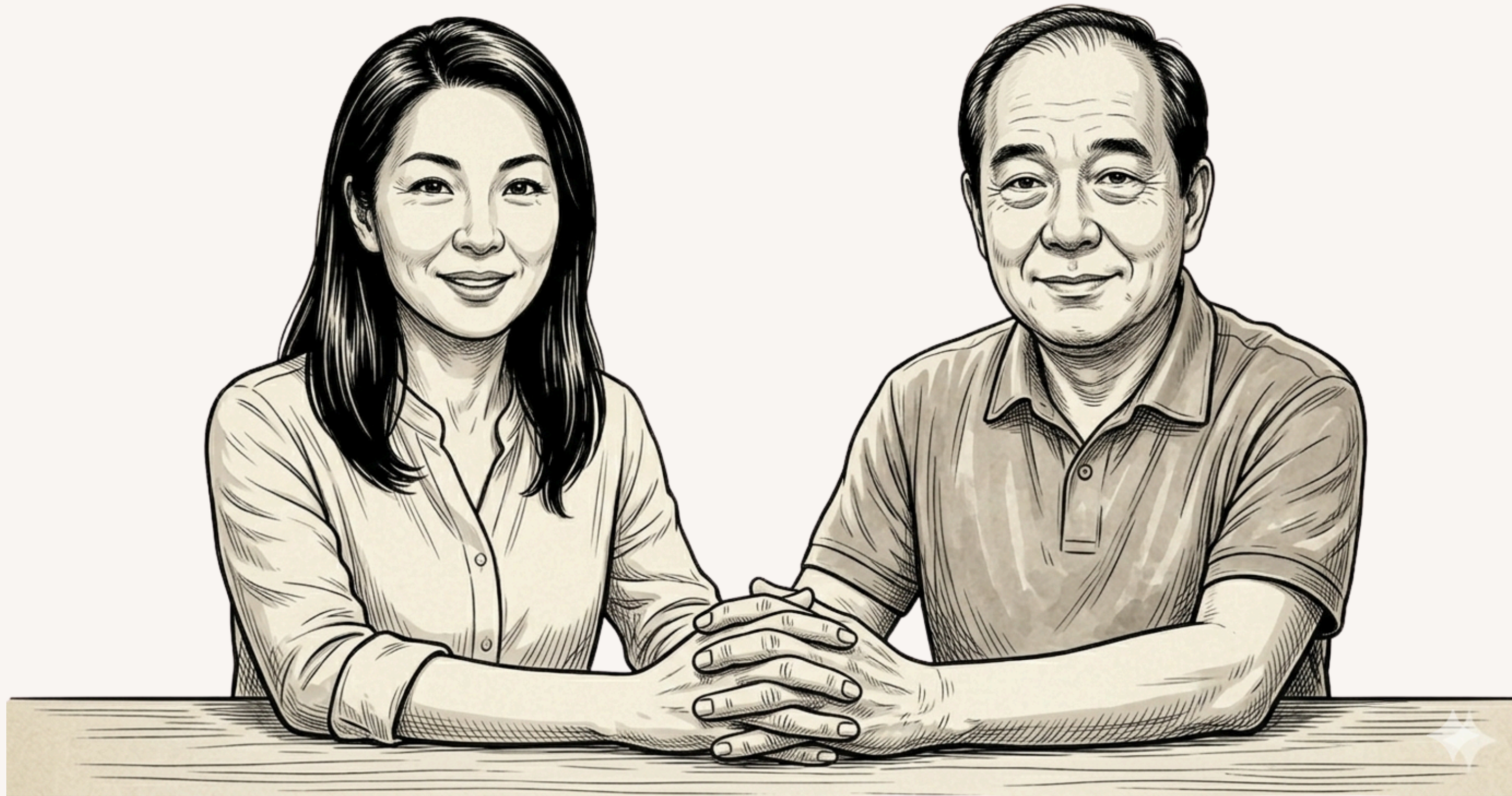
ประเมินผล MBTC

- ✓ แบบประเมินผลการเข้ากลุ่มสติบำบัด เมื่อจบการบำบัด : 98/120 (เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นมาก)
- ✓ แบบประเมินผลการเข้ากลุ่มสติบำบัด เมื่อจบการบำบัด 1 เดือน : 92/120
- ✓ แบบประเมินผลการเข้ากลุ่มสติบำบัด เมื่อจบการบำบัด 3 เดือน : 92/120



Barthel Index : 90

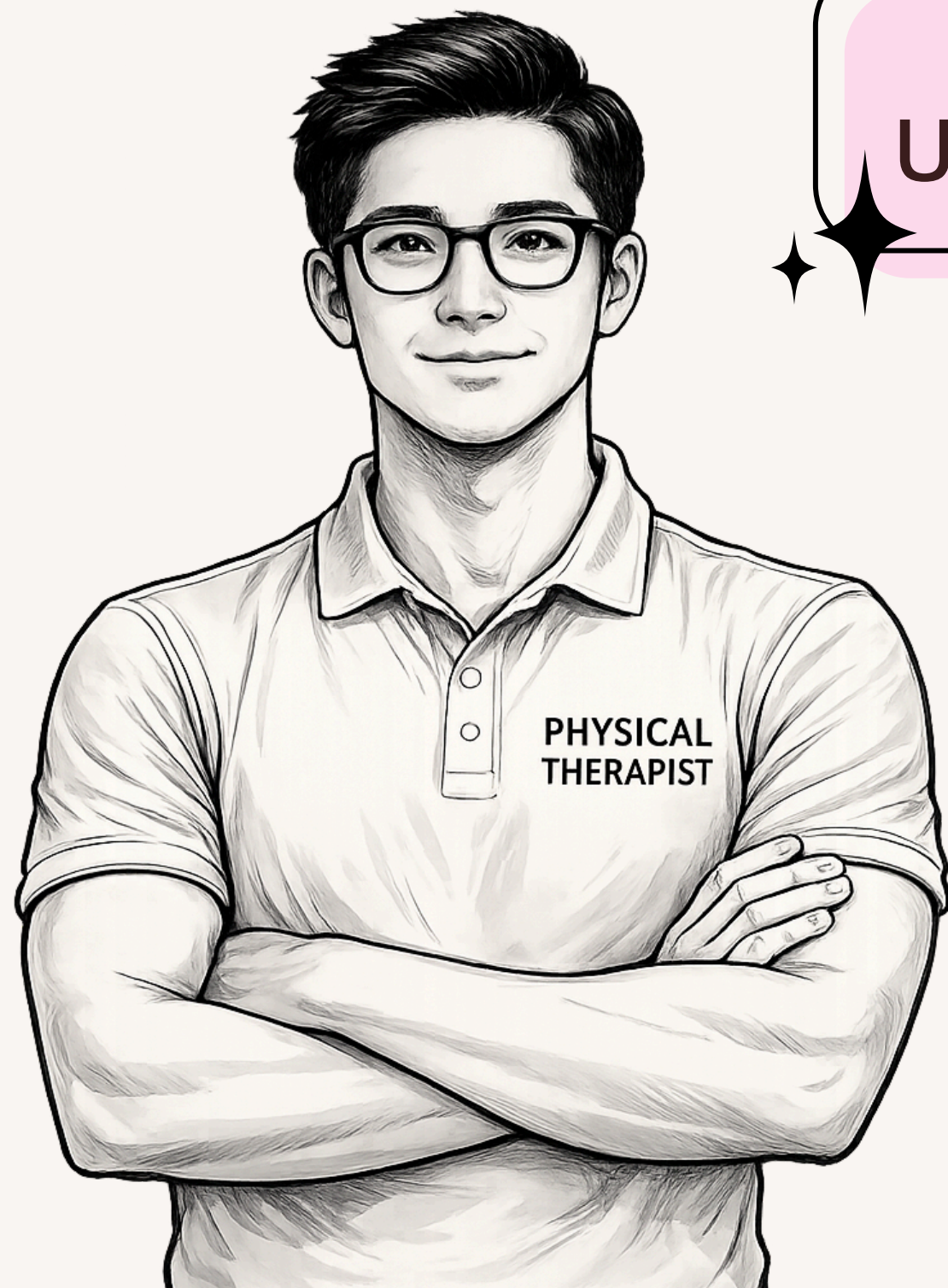
ผู้ป่วยมีความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันดีขึ้น



มีสัมพันธภาพกับคนใกล้ชิดดีขึ้น



มีปฏิสัมพันธ์กับคนในชุมชน/สังคมดีขึ้น



บทเรียนที่ได้รับจากการทำสติบำบัดของผู้บำบัด

- การทำความเข้าใจในหลักการสติบำบัด
- ความมั่นใจในการนำเครื่องมือมาใช้
- การเรียนรู้ในการใช้เทคนิคต่างๆ จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในวง Supervisor
- ประสบการณ์การฝึกปฏิบัติไปพร้อมกัน



The Second, First Step : ก้าวแรกครั้งที่สอง
ก้าวด้วยสติ...สู่ชีวิตใหม่