

## สติพาใจกลับบ้าน: เมื่อโลกออนไลน์กลายเป็นพื้นที่บำบัดที่อบอุ่นและเห็นผลจริง

ในยุคที่การพบปะหน้ากันเป็นเรื่องที่ทำได้ไม่ง่าย การบำบัดทางจิตใจก็ต้องปรับตัวตาม การทำ "สติบำบัดออนไลน์" จึงกลายเป็นนวัตกรรมสำคัญที่ช่วยเยียวยาผู้คนได้ทุกที่ ทุกเวลา จากบทสนทนาในวงแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของโครงการ BPSC ในกิจกรรม KM สติบำบัด เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2569 ภายใต้หัวข้อ "สติพาใจกลับบ้าน" เป็นการแบ่งปันประสบการณ์การทำสติบำบัดแบบออนไลน์ของ รศ.ดร.พิชามญชุ์ อินทะพุม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ในผู้รับการบำบัดกลุ่มหนึ่งที่มีความเครียดและภาวะซึมเศร้า ซึ่งเราได้เห็นตัวอย่างประสบการณ์ความสำเร็จที่น่าทึ่งนั่นคือ ผู้รับการบำบัดทุกคนสามารถกลับมามีความสุขและมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนใกล้ชิดได้ภายหลังจากผ่านกระบวนการทำสติบำบัด 8 ครั้ง

### เปิดเคล็ดลับ: ทำอย่างไรให้การบำบัด "ผ่านหน้าจอ" ได้ผลดีเท่าเจอตัวจริง?

หลายคนอาจกังวลว่าการทำสติบำบัดแบบกลุ่มผ่านช่องทางออนไลน์ (เช่นผ่าน Zoom) จะเข้าถึงใจผู้รับการบำบัดได้ยาก แต่ผู้บำบัดท่านนี้ได้พิสูจน์ให้เห็นว่ามีเทคนิคเฉพาะที่ช่วยหลายกำแพงนี้ได้ โดย

- **ใช้สายตาเป็นหน้าต่างสู่หัวใจ (Pin Screen):** แม้จะไม่ได้อยู่ต่อหน้า แต่ผู้บำบัดใช้การปักหมุดหน้าจอ (Pin Screen) เพื่อสังเกตแววตา สีหน้า และท่าทีของสมาชิกกลุ่มอย่างใกล้ชิด เช่น ในช่วงฝึกทำสมาธิ จะทำให้ผู้บำบัดเห็นว่าใครยังมีใครยังไม่นิ่ง ไม่สงบ มีอาการซัดส่าย กรอกตาไปมา หรือในช่วงฝึกจัดการกับความง่วง เมื่อเห็นว่ามีใครบางคนนั่งสัปหงก ผู้บำบัดจะใช้เสียงเบาๆ เตือนให้จัดการกับความง่วงตามวิธีที่ได้เรียนมา ทำให้สมาชิกได้รับความดูแลเสมือนการฝึกอยู่ในห้องเดียวกันแบบพบหน้า
- **ไม่แยกห้องย่อย เพื่อการเชื่อมโยงที่ลึกซึ้ง (Main Room Focus):** ผู้บำบัดเลือกที่จะไม่ใช้ Breakout Rooms แต่ให้สมาชิกฝึกปฏิบัติเรื่องการสื่อสารและการใช้สติสื่อสาร โดยให้ผู้รับการบำบัดจับคู่ฝึก A-B ในห้องหลัก และให้สมาชิกที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์ แล้วค่อยๆ ฝึกไปที่ละคู่ วิธีนี้ช่วยให้ผู้บำบัดเก็บทุกรายละเอียดของปฏิริยาสมาชิก และสามารถดึงสิ่งที่เห็นมาสะท้อนกลับ (Reflect) ให้ทั้งกลุ่มเรียนรู้ไปพร้อมกัน
- **สร้างบรรยากาศที่เป็นพื้นที่ปลอดภัย เช่น ช่วงการทบทวนการบ้าน "ทำได้ ทำไม่ได้...ก็ไม่เป็นไร" และ ขึ้นชมคนที่ทำการบ้านมา** การสร้างบรรยากาศที่ไม่ตัดสิน (Psychological Safety) คือหัวใจสำคัญ เมื่อสมาชิกกล้าแชร์ทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว พลังของกลุ่ม (Group Cohesion) จะเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ ทำให้เกิดการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันและเกิดการยอมรับกันในกลุ่มผู้รับการบำบัดได้อย่างรวดเร็ว

## เจาะลึก 8 ขั้นตอนการเยียวยาด้วยสติบำบัด และข้อคิดสะกิดใจจากครู

ในการนำเสนอแผนการบำบัดทั้ง 8 ครั้ง ในกิจกรรม KM สติบำบัดครั้งนี้ อาจารย์ยังยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ นายแพทย์ผู้ทรงคุณวุฒิ กรมสุขภาพจิต ผู้พัฒนาโปรแกรมสติบำบัด ได้ให้ข้อแนะนำ ซึ่งเป็น "หัวใจสำคัญ" เพื่อเสริมประสิทธิภาพการทำสติบำบัดในแต่ละแผนการบำบัดไว้ดังนี้

### Session 1: การจัดการกับความว้าวุ่นใจ

กิจกรรม "บุคคลสำคัญในดวงใจ" มีจุดเน้นที่ผู้บำบัดต้องให้ความสำคัญใน 2 ประเด็น คือ

- **ความสำคัญของ Visualization:** อาจารย์ยังยุทธเน้นว่ากิจกรรม "บุคคลสำคัญในดวงใจ" ที่ให้ผู้รับการบำบัดนึกถึงประสบการณ์ที่ดีที่มีกับคนที่รัก เครพ และผูกพัน นั้นสำคัญมาก เพราะเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจบทเรียนเรื่อง "จิตพื้นฐาน" (ที่มีแนวโน้มสะสมความคิดลบ ถ้ามีมากๆ จะกลายเป็นอารมณ์และความเครียด ทำให้คุณลักษณะที่ดีงามต่างๆ ที่มีอยู่ในตัวเราทุกคน แสดงออกมาไม่ได้) และ "จิตขั้นสูง" (การฝึกสมาธิ สติ จะมาช่วยทำลายกำแพงความเครียดที่สะสมอยู่ในจิตพื้นฐาน) ได้ง่ายขึ้น
- **การสร้างสัมพันธภาพ (Ice Breaking):** กิจกรรมนี้เป็นการเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) ในเชิงบวก ซึ่งช่วยสร้างความคุ้นเคยและทำให้เกิดกระบวนการกลุ่ม (Group Cohesion) ได้ดีขึ้น ตั้งแต่เริ่มต้นการบำบัด

### Session 2: ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

- **สติตามการใช้งานภายนอก :** อาจารย์แนะนำให้เน้นย้ำกับผู้รับการบำบัดว่าสติตามการใช้งานภายนอกสามารถนำไปใช้ได้ทั้ง "ที่บ้าน" และ "ที่ทำงาน" เพื่อให้เห็นโอกาสการฝึกผ่านกิจกรรมที่หลากหลายมากขึ้น
- **สติตามสภาวะภายในมี 2 รูปแบบ:** การฝึกสติกับสภาวะภายในควรครอบคลุมทั้ง **รูปแบบที่ 1** คือ เป็นเรื่องที่เกิดจากตัวเองคนเดียว เช่น ทำงานแล้วรู้สึกว่างานยาก หรือไม่เป็นไปตามที่ตนเองคาดหวัง ถ้ารู้ล้มหายใจมากๆ พอสงบนิ่งก็จะหาทางออกได้เอง ซึ่งสะท้อนผ่านการฝึกท่า Squat และ **รูปแบบที่ 2** เป็นเรื่องที่มีคนอื่นมาเกี่ยวข้อง (อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเกิดจากผู้อื่น) ซึ่งสะท้อนผ่านการฟังคลิปวิดีโอที่เราอารมณ์ ดังนั้นแม้ว่าผู้รับการบำบัดจะยังไม่ได้เรียนรู้เรื่องสติปล่อยวาง แต่การได้ฝึกทั้ง 2 รูปแบบนี้ จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถนำไปใช้ในการเผชิญกับเรื่องยุ่งยากใจในชีวิตจริงได้มากขึ้น

### Session 3: รู้จักปล่อยวางอารมณ์

- **หัวใจของโปรแกรมสติบำบัด:** ในการทำกิจกรรม "ซึกซ้อมทางใจ" (Visualizing) การที่ผู้รับการบำบัดสามารถระบุความรู้สึกทางกาย (Sensation) ที่เกิดขึ้นในขณะที่มีความรู้สึกทางใจได้ จะทำให้เมื่อเจอเหตุการณ์จริง สมาชิกจะสามารถรับมือและปล่อยวางได้เร็วขึ้น ซึ่งการนำทักษะที่ฝึกไปใช้ได้ **ในชีวิตจริงนี้ถือเป็น “หัวใจสำคัญ” ของโปรแกรมสติบำบัด**
- **การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้รับการบำบัด** จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้เห็นว่าสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริงได้ง่ายขึ้น
- **ตัวอย่างการทำตารางการบันทึกของผู้บำบัด** การบันทึกข้อมูลของผู้บำบัดในรูปแบบตาราง ดังตัวอย่างตารางด้านล่างนี้จะช่วยให้ผู้บำบัดบันทึกข้อความได้ตรงประเด็นการฝึกและทำให้ผู้รับการบำบัดทุกคนเห็นว่าสามารถนำทักษะที่ฝึกไปใช้ได้กับสถานการณ์ที่หลากหลาย

| สมาชิก | เรื่องยุ่งยากใจ                                       | ประสบการณ์   | สรุปประสบการณ์ |
|--------|---|--|----------------|
| สก 1   | ปฏิเสธงานไม่ได้ คับข้องใจ                             | -เห็นความร้อนขึ้นและหัวใจเต้นเร็ว สักพักสงบ ผ่อนคลาย   | ทำได้มากที่สุด |
| สจ 2   | การจัดตารางสอนทับซ้อนกัน หาทางออกไม่ได้               | เห็นความรู้สึกแน่น ๆ ที่หัว (คิวขมวด) แต่ดูไปไม่ตอบโต้ แล้วก็จางไป                                       | ทำได้มากที่สุด |
| สท 3   | รถเสียส่งซ่อมเงินไม่มี                                | รู้สึกตึงที่หลังบ่าทั้งสองข้าง หัวใจเต้นแรงเร็ว เห็นว่าสักพักลดลง  | ทำได้มากที่สุด |
| สป 4   | ไปเที่ยวกับเพื่อนเพื่อนให้จ่ายแทน แต่เพื่อนไม่คืนเงิน | หัวใจเต้นเร็วขึ้น กลับมารู้ลมหายใจ หายใจลึกขึ้น สักพักคลายลง   | ทำได้มากที่สุด |
| สม 5   | แมวเพิ่งตายจากการติดหัดแมว                            | รับรู้ว่าปวดหัวตึง หายใจเร็ว น้ำตาไหล (สีหน้าเครียด หายใจยกอก) ดึงสติมาที่ลมหายใจให้มากขึ้น เบาลงตอนท้าย | ทำได้มากที่สุด |

- **เทคนิคการพินิจความรู้สึก :** หากผู้รับการบำบัดมีความรู้สึกเกิดขึ้นหลายอย่างเกิดขึ้นในขณะที่ฝึกพินิจความรู้สึก แนะนำให้ผู้รับการบำบัดเลือกให้ความสำคัญกับการ **"พินิจความรู้สึกจุดที่รู้สึกเด่นชัดที่สุด"** เพื่อให้ผู้ฝึกเห็นการเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปได้ง่ายกว่าการดูความรู้สึกหลายๆ จุดไปพร้อมๆ กัน

## Session 4 : รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

- **การเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง:** ในกิจกรรมทบทวนการบ้านซึ่งเป็นกิจกรรมแรกของ Session นี้ ภายหลังจากให้ผู้รับการบำบัดทุกคนทำสมาธิ 10 นาที ต่อด้วยทำ Body Scan 10 นาที หลังจากนั้นให้ทบทวนทำการ "ซักซ้อมทางใจ" การทำสิ่งนี้จะมีประโยชน์อย่างมากในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และทำให้ผู้รับการบำบัดสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์การฝึกเข้ากับเหตุการณ์จริงในชีวิตประจำวัน ผู้บำบัดจึงควรให้ความสำคัญกับการทำกระบวนการนี้
- **การเฝ้าระวังทางสุขภาพจิต:** อาจารย์ให้ข้อสังเกตว่าผู้ที่ระบุว่ามีความคิดลบจำนวนมากและรุนแรง (เช่น ดีกว่ามีความคิดลบเกิดขึ้น 12 ข้อจากทั้งหมด 20 ข้อ) อาจมีปัญหาสุขภาพจิตที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ (ไม่ใช่เป็นเพียงปัญหาด้านการปรับตัวต่างๆ ไป) หรืออาจต้องส่งต่อให้จิตแพทย์เพื่อรักษาควบคู่ไปกับการทำสติบำบัด
- **การทำกิจกรรมที่ 2** คือ ให้ผู้รับการบำบัดแต่ละคนคิดว่าในแต่ละวันมีเหตุการณ์อะไรที่ทำให้เขารู้สึกลบ เช่น ไม่สบายใจ ไม่ชอบใจ จะทำให้เชื่อมโยงไปสู่ความคิดลบ ซึ่งถ้าเกิดขึ้นบ่อยๆ จะกลายเป็นแบบแผนความคิดลบ การทำกิจกรรมนี้ทำให้ผู้รับการบำบัดเห็นความสำคัญและเข้าใจใน 2 ประเด็น ประเด็นแรกคือ เรื่องแบบแผนความคิดลบ ซึ่งแบบแผนความคิดลบของแต่ละคนจะแตกต่างกัน เช่น บางคนไม่ชอบรถติด บางคนไม่ชอบไปพบปะกับลูกค้า เป็นต้น **ประเด็นที่สอง** คือ ตอนทำการ "ซักซ้อมทางใจ" ในการบำบัดครั้งนี้ หากผู้รับการบำบัดไม่รู้จะนำภาพเหตุการณ์ใดมารำลึก ผู้บำบัดสามารถแนะนำให้ผู้รับการบำบัดนำเหตุการณ์จริงตอนที่ทำกิจกรรมที่ 2 นี้ ไปใช้ในการรำลึกภาพเหตุการณ์ในการซักซ้อมทางใจได้ เนื่องจากบางกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกลบจะเชื่อมโยงไปสู่ความคิดลบที่เป็นต้นทางได้

## Session 5 : ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

- **การใช้โครงสร้าง (Structure) ช่วยในการบำบัด :** ผู้บำบัดต้องให้ความสำคัญกับส่วนที่ 2 ของใบการบ้าน ซึ่งใน Session 5 นี้คือ การให้ผู้รับการบำบัดบันทึกว่าได้เห็นด้านบวกของสัมพันธภาพ และได้เห็นโอกาสในการพัฒนาตัวเองเรื่องอะไรบ้างในแต่ละวัน ซึ่งจะเป็นการสร้างการเรียนรู้ซ้ำๆ จนทำให้ผู้รับการบำบัดสามารถที่จะนำไปใช้ในการมองสัมพันธภาพที่เปลี่ยนไปจากเดิม การที่ผู้บำบัดใช้โครงสร้าง(Structure) ที่ถูกออกแบบในใบการบ้านส่วนที่ 2 มาเป็นประเด็นให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนได้นำปัญหาที่เกิดขึ้นจริงมาพูดคุยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน จะทำให้ Group Cohesion และ Group Learning ของการทำบำบัดมีความแข็งแรงอย่างมาก

ตัวอย่างการทำตารางการบันทึกของผู้บำบัด การบันทึกคำพูดของผู้รับการบำบัดโดยทำเป็นตารางตรงตามประเด็นการฝึกที่โปรแกรมออกแบบไว้ จะช่วยให้การบันทึกของผู้บำบัดตรงจุด ง่ายต่อการนำมาทบทวน และนำไปใช้ประโยชน์ต่อใน Session ถัดไปได้ด้วย

| สติบำบัดครั้งที่ 5: ทบทวนสัมพันธภาพใหม่   |  |  |
|---|--|--|
| สมาชิก  | สิ่งดี ๆ ที่เขาทำกับเรา  | สิ่งแย่ ๆ ที่เราทำแม้ไม่ได้ตั้งใจ                              |
| สก1   | - ชื่นแยะ เลี้ยงอาหาร ห่วงใย ให้อิสระทางความคิดเวลาทำงานด้วย                                       | - ไม่ทำตามสิ่งที่เห็นที่ อยู่ห่าง ๆ รู้สึกไม่ดี ไม่อยากคุยด้วย |
| สิ่งที่ได้เรียนรู้ ทุกคนมีทั้งข้อดีข้อเสีย ควรปรับตัวปรับใจเข้าหากัน เลือกมองสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น มีความสุขในการทำงานร่วมกัน มีเมตตาต่อกัน    |  |  |
| สจ 2  | - ลูกตั้งใจเรียนไม่เคยทำให้หนักใจเรื่องการเรียน ความประพฤติ  | - บ่นเขามากไป ฟู้อี้   |
| สิ่งที่ได้เรียนรู้ ปลอ่ยวาง เห็นมุมบวกมากขึ้น ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดี ไม่มีความขัดแย้ง ไม่เครียด วางใจว่าลูกจะเรียนรู้ได้                       |  |  |
| สพ 3  | แม่สั่งสอน อยากให้ชีวิตดีทุกเรื่อง โดยเฉพาะการใช้จ่ายเงิน  | - เราชอบซักสีหน้า เสียงแม่                                     |
| สิ่งที่ได้เรียนรู้ มีสติมากขึ้น ได้รู้จักคำว่าแม่เป็นห่วงทางอ้อม ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น มีความรักใคร่กลมเกลียวกันมากกว่าเดิม จากที่เข้าใจแม่มากขึ้น                |  |  |
| สพ 4  | -น้องก็ให้ความสนใจ เช่นเวลาโพสต์เฟสบุ๊คแบบเศร้า น้องจะคอมเมนต์ถามไถ่ น้องปลอบใจเวลาทำอะไรไม่สำเร็จ | -เราก็มอบบ่น   |
| สิ่งที่ได้เรียนรู้ เขาก็สนใจ ใส่ใจเราเหมือนกัน แม้จะอาจจะไม่ตรงตามเวลาที่เราต้องการทั้งหมด ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น พุดคุยกับน้องมากขึ้น ยอมรับเขาได้มากขึ้น ไม่โกรธ |  |  |
| สม 5  | -แม่ดูแลไม่ห่างเวลาป่วย อยากได้เสื้อใหม่ซื้อให้  | เราเง่ากับแม่ ชอบหงุดหงิดเบื้อเวลาสอนเรื่อง IT กับแม่          |
| สิ่งที่ได้เรียนรู้ แม้มได้แย่งทั้งหมด มีด้านที่ดีที่เรามองข้าม ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น จะใจเย็น น่าจะคุยกันได้มากขึ้น   |  |  |

## Session 6: ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

- เทคนิคการทำกิจกรรมฝึกหลักการสื่อสารในรูปแบบออนไลน์

### รูปแบบแรก : ไม่แยกห้องย่อย (Breakout room)

สำหรับกลุ่มออนไลน์ที่มีข้อจำกัดไม่สามารถฝึกพร้อมกันได้ทุกคน อาจารย์ยังยุทธแนะนำให้เลือกสมาชิก 2 คนจับคู่เป็น A-B และทำการฝึกให้สมาชิกคนอื่นดู (Observer) ข้อดีของรูปแบบนี้คือ ผู้บำบัดและสมาชิกทุกคนในกลุ่มเห็นการฝึกค่อนข้างชัด ควบคุมเวลาในการฝึกได้ง่าย แต่จุดอ่อนคือ สมาชิกทุกคนไม่ได้ฝึกจริงด้วยตัวเอง อย่างไรก็ตามสามารถชดเชยจุดอ่อนโดยผู้บำบัดให้สมาชิกทุกคนมีโอกาสฝึกจริงได้มากขึ้นในระหว่างการทำกิจกรรมต่อๆ มา เช่น ในช่วงแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้ทุกคนฝึกรู้ลมหายใจในการพูดและฟัง ทั้งนี้เพื่อให้ทุกคนได้ฝึกทักษะครบถ้วน

### รูปแบบที่สอง : จำลองเหตุการณ์เหมือนการฝึก Onsite

โดยให้ทุกคนจับคู่กัน ถ้ามีเศษให้จับคู่ฝึกกับผู้บำบัด และใช้วิธีแยกห้องย่อย (Breakout room) ข้อดีคือ สมาชิกทุกคนได้ฝึกจริง แต่มีข้อเสียคือ ควบคุมระบบค่อนข้างยาก เพราะต้องปรับระบบกลับไปมาระหว่างห้องใหญ่และห้องย่อย

- **เทคนิคการทำกิจกรรมฝึกสติสื่อสารในรูปแบบออนไลน์**

**รูปแบบแรก : ใช้ต้นทุนจากการทำกิจกรรม Session ก่อน**

การยกตัวอย่างโดยใช้ต้นทุนจาก Session ก่อนๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากเรื่องที่สมาชิกนึกถึงเรื่องราวสัมพันธ์ภาพกับใครบางคนที่ทำให้เกิดความรู้สึก/ความคิดลบใน Session 5 ผู้บำบัดสามารถแนะนำให้ผู้รับการบำบัดนำเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับคนนั้นมาใช้ในการฝึก และเมื่อสมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการนำทักษะที่ฝึกไปใช้ได้มากขึ้น

**รูปแบบที่สอง : ใช้การ Role Play**

อาจารย์เสนอให้ตั้งเรื่องจริงสักเรื่องจากในกลุ่มมาทำ **Role Play (การแสดงบทบาทสมมติ)** โดยให้เจ้าของเรื่องเป็นผู้แสดงบทบาทสมมติ และเลือกสมาชิกคนใดคนหนึ่งในกลุ่มมาแสดงเป็นคู่สื่อสาร ให้เจ้าของเรื่องแสดงการสื่อสาร 2 แบบคือ รอบแรกสื่อสารแบบธรรมดา รอบที่สองให้รู้ลมหายใจขณะสื่อสาร (ใช้สติสื่อสาร) สำหรับคนที่เป็นแสดงบทบาทเป็นคู่สื่อสารให้แสดงบทบาทตามธรรมชาติ

การ Role Play จะช่วยให้สมาชิกทุกคนเห็นถึงการใช้วัจนภาษา (คำพูด) และอวัจนภาษา (ภาษา ท่าทาง น้ำเสียง ระยะห่าง และสัมผัส) ในการสื่อสารทั้ง 2 แบบอย่างชัดเจน หลัง Role Play จึงถามคู่สื่อสารและสมาชิกที่เป็นผู้สังเกตการณ์ว่ารู้สึกต่างกันอย่างไรต่อการสื่อสารสองรูปแบบนั้น

## Session 7: สติเมตตาและให้อภัย

Session นี้ ประกอบด้วย การฝึกทักษะ 2 ส่วนที่สำคัญ

**ส่วนแรก : สติเมตตาตนเอง**

**ส่วนที่สอง : สติเมตตาผู้อื่น** ซึ่งมีเทคนิคที่ช่วยให้ผู้ฝึกเกิดการใคร่ครวญที่ชัดเจนขึ้น ดังนี้

ตอนที่ 1 : อภัยและปรารถนาดีกับบุคคลที่นำมาซักซ้อมทางใจ ให้นึกเป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้น

ตอนที่ 2 : ปรารถนาดีกับคนใกล้ชิดโดยรำลึกถึงใบหน้าคนเหล่านั้น

ตอนที่ 3 : ขยายสู่คนที่ไม่รู้จัก/สรรพชีวิตทั้งปวง ไม่ต้องนึกถึงใคร เพียงแต่คิดใคร่ครวญว่า

คนที่เราไม่รู้จักและสิ่งมีชีวิตทั้งหลายต่างก็อยู่ภายใต้กฎเกณฑ์เดียวกัน

**บทสรุป:** อาจารย์ยังยุทธเน้นว่า โปรแกรมสติบำบัดไม่ใช้การทำจิตบำบัดในรูปแบบ Talk Therapy ที่เน้นประสบการณ์ที่เกิดจากการบอกเล่าของผู้รับบริการ แต่โปรแกรมสติบำบัดเป็นการทำจิตบำบัดที่มุ่งเน้นการ "ฝึกปฏิบัติ" (Practice Therapy) คือ ให้ความสำคัญกับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดจากการฝึกและการนำไปใช้จริง

การทำสติบำบัดแบบกลุ่มมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ Group Learning

ทุก Session จึงออกแบบให้ผู้รับการบำบัดนำปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตและนำประสบการณ์จากการฝึกมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันว่าสามารถนำทักษะต่างๆ ที่ได้ฝึกไปใช้ได้จริงอย่างไร



**ผู้ประมวลและร้อยเรียง** : ภักคนพิน กิตติรักษนนท์

**แหล่งข้อมูล** : กิจกรรม KM สติบำบัด BPSC ระยะ 5 ครั้งที่ 2  
วันที่ 24 มิถุนายน 2569

หัวข้อ 'สติพาใจกลับบ้าน'

ผู้แบ่งปันประสบการณ์การทำสติบำบัดแบบกลุ่ม

รศ.ดร.พิชามญชุ์ อินทะพุด

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**ผู้จัดกิจกรรม** : โครงการเสริมสร้างการจัดการความรู้การดูแลพฤติกรรมและจิตสังคม  
ด้วยนวัตกรรม BPSC ในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) (BPSC ระยะ 5)