

## พลังสติคืนอิสรภาพให้ใจ: บทเรียนการบำบัดกลุ่มเสี่ยงในเรือนจำ

ท่ามกลางกำแพงสูงชันและเสียงไซ้ตรวนที่ลากไปตามพื้นดิน สถานที่ซึ่งขึ้นชื่อเรื่องความเข้มงวดและโทษทัณฑ์ที่หนักหน่วง ใครจะเชื่อว่าที่นี่กลับกลายเป็นห้องเรียนบทใหม่ของการค้นหา "อิสรภาพทางใจ" บทความนี้เป็นการประมวลความรู้อันล้ำค่าที่ได้จากการถ่ายทอดประสบการณ์ของอาจารย์ ดร.ภาติษญา อ่อนดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในการนำกระบวนการ สติบำบัด (Mindfulness Based Therapy and Counseling : MBTC) เข้าไปเยียวยาหัวใจผู้ต้องขังกลุ่มเสี่ยงคดียาเสพติดที่มีปัญหาสุขภาพจิต ตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ของการบำบัดอย่างต่อเนื่อง ผลการบำบัดแสดงให้เห็นว่าผู้รับการบำบัดเครียดลดลง ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความสงบทางใจและมีสัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่นมากขึ้น แม้จะต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมที่แออัดและวุ่นวายที่สุด

### อิสรภาพเหนือไซ้ตรวน: เมื่อ "สติบำบัด" เยียวยาใจ

ภายใต้ข้อจำกัดด้านสถานที่และกฎระเบียบที่เคร่งครัดของสถานที่ เทคนิคที่ผู้บำบัดใช้เพื่อให้การทำสติบำบัดในบริบทที่ท้าทายอย่างเรือนจำได้ผลดี มีรายละเอียดที่น่าสนใจดังนี้

#### 1. ศิลปะการทลายกำแพงใจ: การปรับตัวของผู้บำบัด

ในบริบทที่ท้าทายอย่างเรือนจำ การสร้างความเชื่อถือเป็นกุญแจดอกแรก

- **ชุดยูนิฟอร์มพยาบาล:** ผู้บำบัดเลือกสวมเครื่องแบบเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ช่วยให้กิจกรรมดำเนินไปอย่างราบรื่น
- **ความจริงใจเหนือข้อจำกัด:** แม้ต้องเดินทางไกลและมีเวลาจำกัด แต่ความสม่ำเสมอและความตั้งใจจริงของผู้บำบัดทำให้ผู้รับการบำบัดสัมผัสได้ถึงความปรารถนาดีที่มีให้
- **ภาษาใจที่เข้าใจง่าย:** หลีกเลี่ยงศัพท์เทคนิค ใช้การสื่อสารที่ไม่ตัดสิน ไม่ตำหนิ แต่เน้นการให้กำลังใจเป็นสำคัญ

#### 2. พลิกแพลงเทคนิคให้เข้ากับ "โลกหลังกำแพง"

เมื่อมีข้อจำกัดเรื่องการนำอุปกรณ์เข้าไปในสถานที่ ความคิดสร้างสรรค์จึงเกิดขึ้น

- **ปากกาสอนสติ :** ใช้เพียง "ปากกา" เป็นอุปกรณ์ฝึกสังเกตการหยิบจับอย่างมีสติ
- **รอยสักเตือนใจ :** เปลี่ยน "รอยสักที่ข้อมือ" ที่ผู้รับการบำบัดทุกคนมี ให้เป็น "ระฆังสติ" เพื่อดึงจิตกลับมาอยู่กับปัจจุบัน
- **ข่าวสารเป็นบทเรียน :** นำข่าวเครียดๆ มาฝึกสติตามสภาวะภายใน แทนการดูละครที่เร้าอารมณ์
- **เป้าหมายที่กำหนดเอง :** ให้ผู้ต้องขังตั้งเป้าหมายลดความโกรธหรือความเครียดด้วยตนเองในแต่ละสัปดาห์

### 3. เทคนิคของโปรแกรมสติบำบัดที่เป็นหัวใจสำคัญ

เทคนิคสำคัญที่ช่วยให้ผู้รับการบำบัดรับมือกับโลกภายนอกและภายในได้ดีขึ้นประกอบด้วย:

- **การเชื่อมโยงกายและใจ:** ผ่านกิจกรรม Body Scan ผู้บำบัดช่วยให้ผู้รับการบำบัดเห็นถึงความเชื่อมโยงว่าความเครียดทางใจแสดงออกมาเป็นความรู้สึกทางกายได้อย่างไร (เช่น ใจสั่นหรือร้อนที่ใบหน้า) และสอนให้เฝ้าดูความรู้สึกร่วมกับการพินิจความรู้สึกนั้น เพื่อเห็นถึงการเกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงไป และปล่อยวางได้
- **การซักซ้อมทางใจ (Mental Rehearsal):** นี่คือเครื่องมือสำคัญที่ผู้บำบัดใช้เพื่อให้ผู้รับการบำบัดได้ลองจินตนาการถึงภาพเหตุการณ์ยุ่งยากใจ (เช่น การถูกเพื่อนผู้ต้องขังแกล้ง หรือการกระทบกระทั่งกับเจ้าหน้าที่) แล้วฝึกใช้สติดูความยุ่งยากใจที่เกิดขึ้นโดยไม่ไปโต้ตอบ ซึ่งช่วยให้พวกเขานำสติไปใช้ในสถานการณ์จริงได้ดีขึ้น
- **การติดป้ายความคิด (Thought Labeling):** ผู้บำบัดสอนให้ผู้รับการบำบัดรู้จักสังเกตความคิดลบที่มักเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ แล้วทำการ "ติดป้ายความคิด" เช่น "โกรธแล้วนะ" หรือ "กังวลแล้วนะ" เพื่อให้เห็นว่าความคิดเป็นเพียงกระแสที่เกิดขึ้นและดับไป

### 4. การจัดการสถานการณ์เฉพาะหน้าและการใช้กระบวนการกลุ่ม

- **การประสานงานกับทีมสหวิชาชีพ:** เมื่อผู้รับการบำบัดมีอาการทางจิตกำเริบหรือเครียดจัดจนไว้วางใจ ผู้บำบัดได้ประสานงานกับ พยาบาลจิตเวชและนักจิตวิทยา เพื่อดูแลเรื่องยาและปรับอารมณ์ก่อนเริ่มกิจกรรม ทำให้กลุ่มดำเนินต่อไปโดยไม่ต้องยกเลิก
- **การเน้นย้ำเรื่องการบ้านและความต่อเนื่อง:** ผู้บำบัดให้ความสำคัญกับการทบทวนการบ้านทุกครั้ง เพื่อตอกย้ำว่าสติคือ "ทักษะ" ที่ต้องฝึกฝนด้วยตนเองบ่อยๆ ไม่ใช่เฉพาะตอนที่อยู่กับผู้บำบัดเท่านั้น
- **การใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อการเรียนรู้:** การให้ผู้รับการบำบัดแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน ช่วยให้พวกเขาเห็นว่าคนอื่นก็เจอปัญหาคล้ายกัน และเกิดการเสริมแรงเมื่อเห็นเพื่อนทำสำเร็จ

เทคนิคต่างๆ เหล่านี้ เมื่อผสมผสานกับการที่ผู้บำบัด ศึกษาโปรแกรมสติบำบัด และลงมือฝึกฝนด้วยตนเองก่อน จนเข้าใจอย่างถ่องแท้ ทำให้สามารถถ่ายทอดความรู้พาฝึกทักษะ และตอบคำถามผู้รับการบำบัดได้อย่างมั่นใจและชัดเจน

## ผลลัพธ์ที่จับต้องได้หลังกำแพงขัง

แม้ผู้รับการบำบัดจะทำการบ้านได้ไม่ครบทุกวันเนื่องจากมีความเครียดและสภาพแวดล้อมที่แออัด แต่ความเปลี่ยนแปลงกลับเด่นชัดขึ้นในทุกสัปดาห์ ตัวอย่างเช่น

- **การควบคุมอารมณ์:** ผู้รับการบำบัดสะท้อนว่า "หมั่นไส้คนน้อยลง" และ "นิ่งมากขึ้น" เมื่อเผชิญกับการถูกยั่วแหย่
- **สัมพันธภาพที่เปลี่ยนไป:** จากที่เคยเถียงแม่หรือหลบหน้าเพื่อน พวกเขาเริ่มมองเห็น "ด้านดี" ของคนรอบข้าง และใช้ "ภาษาฉัน" (I-Message) ในการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง
- **การนอนหลับ:** จากความเครียดสะสมที่ทำให้นอนไม่หลับ พวกเขาเริ่มทำสมาธิและจัดการกับความคิดก่อนนอนจนหลับได้ดีขึ้น

## 8 ขั้นตอนการเยียวยาสู่ชีวิตใหม่: มุมมองจากผู้เชี่ยวชาญ

อาจารย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ นายแพทย์ผู้ทรงคุณวุฒิ กรมสุขภาพจิต ผู้พัฒนาโปรแกรมสติบำบัด ได้ให้คำแนะนำหัวใจสำคัญในแต่ละขั้นตอนเพื่อเสริมประสิทธิภาพการทำสติบำบัดในแต่ละแผนการบำบัด ซึ่งจะช่วยให้การบำบัดในพื้นที่ปิดล้อมนี้ประสบความสำเร็จและสร้างความหวังในการคืนคนดีสู่สังคมได้มากยิ่งขึ้นดังนี้

### Session 1: การจัดการกับความวุ่นวาย

ในการฝึกสมาธิ 3 ขั้นตอน การฝึกจะแบ่งเป็น 3 ชั้นเรียงตามลำดับคือ 2 นาที 4 นาที และ 8 นาที อาจารย์ยงยุทธได้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการทำ **บันได 3 ชั้นของกระบวนการกลุ่ม** (1) ถามประสบการณ์ (2) แลกเปลี่ยนความเข้าใจ (3) เชื่อมโยงสู่การนำไปใช้) **ภายหลังการฝึกสมาธิแต่ละชั้น และจุดเน้นที่ผู้ทำสติบำบัดทุกคนต้องคำนึงถึงในการทำกระบวนการกลุ่มขึ้น 2 (แลกเปลี่ยนความเข้าใจ) คือ ในแต่ละขั้นตอนของการฝึกสมาธิจะมีสิ่งที่ผู้บำบัดต้องสร้างความเข้าใจที่เป็นจุดเน้นเฉพาะของแต่ละขั้นตอนคือ**

- **ขั้นที่ 1 (2 นาที):** เน้นให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจเรื่อง "การหยุดคิด" โดยใช้การรับรู้ลมหายใจ
- **ขั้นที่ 2 (4 นาที):** เน้นความเข้าใจเรื่อง "จิตใต้สำนึก" และ “ความสามารถในการจัดการกับความคิดที่มาสอดแทรก”
- **ขั้นที่ 3 (8 นาที):** เน้นให้เข้าใจว่าในช่วงนาทีท้ายๆ ความคิดจากจิตใต้สำนึกจะค่อยๆ ลดลง และความสงบจะเกิดขึ้น ซึ่งมักจะมาพร้อมกับความว่าง

### Session 2: ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

**หัวใจสำคัญของการทำกระบวนการกลุ่มของผู้บำบัดในช่วงท้ายของกิจกรรมฝึกสติตามการใช้งาน** ภายนอกและสติตามสภาวะภายในคือ การเชื่อมโยงสู่การนำไปใช้ในวิถีชีวิตจริง เพื่อให้ผู้รับการบำบัดแต่ละคนเข้าใจถึงการฝึกมีสติในกิจวัตรประจำวันที่สามารถนำไปใช้ได้หลากหลายสถานการณ์ภายใต้บริบทของการใช้ชีวิตขณะอยู่ในเรือนจำ เช่น

- สติตามการใช้งานภายนอก เช่น การมีสติขณะอาบน้ำ รับประทานอาหาร หรือออกกำลังกาย
- สติตามสภาวะภายใน เช่น ใช้สติเพื่อจัดการกับอารมณ์เพื่อการรับมือเมื่อถูกกระทบกระทั่งจากเพื่อนผู้ต้องขังหรือเจ้าหน้าที่

### Session 3: รู้จักปล่อยวางอารมณ์

- ความเชื่อมโยงของกายและใจ: สิ่งสำคัญที่ผู้รับการบำบัดต้องเข้าใจคือ เขาสามารถ "สังเกตความรู้สึกทางใจที่เกิดขึ้นผ่านความรู้สึกทางกายได้" ซึ่งจะช่วยให้เห็นการเกิดดับและปล่อยวางอารมณ์ที่รุนแรงได้จริง

### Session 4 : รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

- การซักซ้อมทางใจ (Mental Rehearsal): การทำทุกครั้งหลังจบการฝึก Body Scan 10 นาที เนื่องจากการซักซ้อมทางใจ เป็น "เครื่องมือสำคัญ" ในการเชื่อมโยงสู่การนำไปใช้ในชีวิตจริงของผู้รับการบำบัด ซึ่งเป็นการทำกระบวนการกลุ่มขั้นที่ 3 ทำให้เขาเห็นว่าสามารถ "ดู" ความยุ่งยากใจที่เกิดขึ้น และสามารถเป็นเพียง “ผู้ดู” โดยไม่เข้าไปโต้ตอบ นั่นคือ เห็นการเกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงไป และปล่อยวางได้
- นอกจากนี้ยังเป็น "เครื่องมือสำคัญ" ที่ผู้บำบัดจะนำไปใช้เป็นหัวข้อการพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ 2 ของการทำกระบวนการกลุ่ม (ขั้นแลกเปลี่ยนความเข้าใจ) ได้ด้วย

### Session 5 : ทบทวนสัมพันธภาพใหม่ Session 6: ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น Session 7: สติเมตตาและให้อภัย

- อาจารย์สนับสนุนการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อให้ผู้รับการบำบัดได้แชร์ทั้งปัญหาและความสำเร็จในการฝึกทักษะต่างๆ ซึ่งจะช่วยเสริมแรงกันและกัน และส่งผลดีต่อการสร้างสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้นขึ้นในกลุ่มผู้รับการบำบัด

### Session 8 : ชีวิตต้องเดินหน้า

ใน Session สุดท้าย หัวข้อการสนทนาที่ผู้บำบัดจะนำมาพูดคุยกับผู้รับการบำบัดเกี่ยวกับการวางแผนชีวิตในอนาคตนั้น สิ่งสำคัญคือ ต้องตรงกับบริบทของผู้รับการบำบัด ดังตัวอย่างหัวข้อการสนทนาที่สำคัญสำหรับผู้รับการบำบัดที่อยู่ในเรือนจำกลุ่มนี้ ได้แก่

- การนำสติมาใช้ในการดูแลตนเองในช่วงระหว่างที่อยู่ในเรือนจำ จะทำอะไร เช่น ในการฝึกอาชีพ การเรียน การคุยกับญาติเรื่องการเตรียมตัวและการใช้ชีวิตภายหลังออกจากเรือนจำ เพื่อให้เป็นชีวิตใหม่ที่จะได้ไม่กระทำความผิดซ้ำ
- อีกหนึ่งหัวข้อสนทนาสำคัญที่เฉพาะเจาะจงต่อบริบทผู้รับการบำบัดที่เป็นผู้ต้องขังคดียาเสพติด (ซึ่งมีแนวโน้มจะกลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำ) ซึ่งผู้บำบัดต้องนำมาพูดคุยคือ การเชื่อมโยงสู่เรื่อง

Relapse Prevention (การป้องกันการกลับไปเสพติด) นั่นคือหากผู้รับการบำบัดต้องกลับไปพบเจอยาเสพติดอีกครั้งเมื่อพ้นโทษ จะนำ “สติ” ที่ฝึกฝนมาไปใช้ได้อย่างไร เช่น ใช้ “สติตามการใช้งานภายนอก” เพื่อหลีกเลี่ยง “ตัวกระตุ้นภายนอก” ที่พบ และ ใช้ “สติตามสภาวะภายใน” “สติปล่อยวาง” และ “สติเมตตาให้อภัย” ในการจัดการกับ “กระตุ้นภายใน” เพื่อช่วยให้ไม่กลับไปเสพติดซ้ำ

## บทสรุปแห่งความหวัง

อาจารย์ยุทธ ได้ให้ข้อคิดสำคัญว่า

- การทำสติบำบัดในกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ ผู้บำบัดต้องปรับกิจกรรมให้เข้ากับกลุ่มเป้าหมาย ตัวอย่างเช่น ผู้ต้องขังในเรือนจำจะมีปัญหาเรื่องการนอนหลับเนื่องจากอยู่ในสถานที่ที่แออัด ผู้บำบัดสามารถปรับกิจกรรมโดยให้ผู้รับการบำบัดทำสมาธิก่อนนอนโดยให้รู้ลมหายใจจนกระทั่งหลับไป หรือการนำทักษะเรื่องสติตามสภาวะภายในและสติปล่อยวางไปใช้เมื่อมีเรื่องกระทบกระทั่งกับเพื่อนผู้ต้องขังและผู้คุม เป็นต้น
- สติบำบัดเป็นเครื่องมือหนึ่งในการ ป้องกันการกลับไปเสพติดซ้ำ (Relapse Prevention) โดยเฉพาะในกลุ่มผู้รับการบำบัดที่มีคดียาเสพติด หากพวกเขาารู้เท่าทันตัวกระตุ้นทั้งภายในและภายนอก ก็จะมีโอกาสสร้างชีวิตใหม่ได้จริงเมื่อพ้นโทษ

บทเรียนจากการทำสติบำบัดในเรือนจำครั้งนี้พิสูจน์ให้เห็นว่า  
**"อิสรภาพที่แท้จริงไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าร่างกายอยู่ที่ไหน แต่อยู่ที่ว่าใจของเรามีสติรู้เท่าทัน  
 พันธนาการของอารมณ์หรือไม่"**  
 แม้ในที่ที่มีมืดมิดที่สุด แสงสว่างแห่งสติก็ยังสามารถเยียวยาหัวใจมนุษย์ได้เสมอ

ประมวลและร้อยเรียง : ภัคนพิน กิตติรักษนนท์  
 แหล่งข้อมูล : กิจกรรม KM สติบำบัด BPSC ระยะ 5 ครั้งที่ 3  
 วันที่ 13 กรกฎาคม 2569  
 หัวข้อ “พลังสติบำบัด : ค้นอิสรภาพให้ใจ”  
 ผู้แบ่งปันประสบการณ์การทำสติบำบัดแบบกลุ่ม  
 อาจารย์ ดร.ภาศิษฎา อ่อนดี  
 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

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