



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะพยาบาลศาสตร์

พลังสติบำบัด: คื่นอิสรภาพให้ใจ

อาจารย์ ดร.ภาศิษฏา อ่อนดี

ภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล





จุดเริ่มต้น



การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม

- ทำหนังสือจากคณบดีถึงผู้บัญชาการเรือนจำขออนุญาตทำกิจกรรม (ระบุวันเวลาที่แน่นอน)
- ติดต่อประสานงานนักจิตวิทยาเพื่อรับสมัครผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้สนใจสมัครเข้าร่วมกิจกรรม 3 คน



ประวัติของสมาชิกกลุ่ม

- เป็นผู้ต้องขังชาย อายุ 30 ปี 35 ปี และ 36 ปี
- ทำความผิดคดียาเสพติด
- ศาลสั่งจำคุกตลอดชีวิตถึงโทษประหารชีวิต
- ถูกย้ายมาจากเรือนจำอื่นเนื่องจากกระทำความผิดซ้ำ
- ขณะอยู่ในเรือนจำก่อเหตุทะเลาะวิวาทหลายครั้ง
(ใส่โซ่ตรวนทั้ง 3 คน)



โปรแกรมสติบำบัด 8 ครั้ง

1

จัดการกับความวุ่นวาย
(ฝึกสมาธิ)

2

ดำเนินชีวิตด้วยความสงบ
(ฝึกสติในชีวิตประจำวัน)

3

รู้จักปล่อยวางอารมณ์
(การฝึก Body Scan)

4

รู้ทันความคิดและปล่อยวาง
(การฝึกปล่อยวางความคิด)

5

ทบทวนสัมพันธภาพใหม่
(การปล่อยวางความคิดลบและช่วย
ให้มองเห็นความเป็นจริงด้านบวกของ
สัมพันธภาพ)

6

ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น
(ฝึกทักษะการสื่อสารอย่างมีสติ)

7

เมตตาและให้อภัย
(การฝึกการแผ่เมตตา)

8

ชีวิตต้องเดินหน้า
(การวางแผนการปรับตัวในระยะยาว)

กิจกรรมพื้นฐานในสติบำบัดทั้งหมด 8 ครั้ง แต่ละครั้งจะประกอบด้วย

1. **การฝึกจิต:** เริ่มจากการฝึกสมาธิ ฝึกสติรู้ความรู้สึกทั่วร่างกาย สติรู้ความคิด สติในการปล่อยวาง การประยุกต์ใช้สติกับปัญหาความยุ่งยากต่างๆ และการแผ่เมตตา
2. **การทบทวนการบ้าน:** ให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้ฝึกปฏิบัติในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมาตามการบ้านที่ได้รับ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ตอบข้อซักถาม เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องร่วมกัน
3. **การเรียนรู้เรื่องใหม่:** แต่ละครั้งจะมีเนื้อหาเพิ่มขึ้นไปที่ละขั้นตามโปรแกรมหลัก
4. **การให้การบ้านครั้งต่อไป**



ครั้งที่ 1 จัดการกับความว้าวุ่นใจ

- ปฐมนิเทศ ชี้แจงข้อตกลง สอบถามเป้าหมาย
- ทำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9Q
- กิจกรรมบุคคลในดวงใจ
- เชื่อมโยงสู่การฝึกสมาธิ 2-4-8 (หยุดความคิด, จัดการกับความคิด, จัดการกับความว่าง)
- ประสพการณ์การฝึกสมาธิ
- มอบหมายการบ้านและนัดหมายครั้งต่อไป

แบบสอบถาม/แบบประเมินก่อนเข้าทำสติบำบัด

- เป้าหมาย : สมาชิกคนที่ 1 อยากลดความเครียด
สมาชิกคนที่ 2 อยากลดความเครียด
สมาชิกคนที่ 3 ต้องการลดความเครียด
- ระดับการศึกษา : ม.3 และ ปวช
- รับประทานยาจิตเวชทั้ง 3 คน (มีอาการทางจิตจากสารเสพติด)
- ประสิทธิภาพการฝึกสมาธิ: สมาชิกคนที่ 2 เคยฝึกสมาธิมาบ้าง อีก 2 คนไม่เคยฝึก



แบบสอบถาม/แบบประเมินก่อนเข้าทำสติบำบัด

- แบบประเมินความเครียด : 50, 52, 54 คะแนน (เครียดระดับสูงมาก)
- แบบประเมินความซึมเศร้า 9Q: 16, 17, 18 คะแนน (ซึมเศร้าระดับปานกลาง)

บุคคลในดวงใจ

- ให้เลือกคนที่รัก เคารพหรือผูกพัน มา 2 คน และนึกถึงลักษณะที่ดีของคนที่คุณเลือก

สมาชิกกลุ่ม	คนในครอบครัว	คนนอกครอบครัว
คนที่ 1	มารดา	เพื่อนสนิท
คนที่ 2	มารดา	ครู
คนที่ 3	มารดา	เจ้านาย

- ลักษณะที่ดีงามร่วมกัน: ขยัน อดทน ให้อภัย เสียสละ รักครอบครัว รักเพื่อน ให้กำลังใจ ชอบช่วยเหลือ มีความเมตตา
- สรุป: คุณลักษณะที่ดีงามต่างๆถูกซึมซับมาที่ตัวเรา แต่แสดงออกได้น้อยขึ้นอยู่กับสภาวะอารมณ์ เชื่อมโยงสู่การฝึกสมาธิ การลดความว้าวุ่นใจ จะทำให้คุณลักษณะที่ดีเหล่านี้อยู่ภายในแสดงออกมาได้

ขั้นตอนการฝึกสมาธิ

- **ขั้นตอนที่ 1 ฝึกหยุดความคิดโดยรู้ลมหายใจ**

รู้ลมหายใจได้โดยการรับรู้สัมผัสที่เกิดจากลมหายใจ ผ่านเข้าออกที่ปลายจมูกซึ่งเบามาก
ข้างที่ชัดกว่า ตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด

- **ขั้นตอนที่ 2 ฝึกการรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่องจนจิตสงบด้วยการจัดการกับความคิดที่มาจากจิตใต้สำนึก**

เป็นการรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่อง โดยไม่สนใจเสียงและสิ่งรบกวนจากภายนอก ให้สนใจแต่ลมหายใจ
สังเกตแต่ที่ปลายจมูกข้างใดข้างหนึ่งที่รู้สึกชัดกว่า เท่านั้น ดูไปให้ต่อเนื่องให้นานที่สุด หากมีความคิด
ใดๆ เกิดขึ้นก็ขอให้เพียงแต่รู้ตัวไม่คิดตาม แล้วเตือนตนเองให้กลับไปรับรู้ลมหายใจใหม่

ขั้นตอนการฝึกสมาธิ (ต่อ)

- ขั้นตอนที่ 3 ฝึกจัดการกับความง่วง

เมื่อจิตเริ่มสงบจะเข้าสู่ภาวะหลับ เริ่มจากหลับตื้น(ง่วง/หลับหงก) หากปล่อยตัวไปก็จะเป็นหลับลึก หลับฝัน แก้ได้โดยการฝืนยืดตัวตรงหรือหายใจเข้าออกลึกๆ 5 - 6 ลมหายใจ ช่วยให้รู้สึกสดชื่นขึ้น หรือจินตนาการแสงไฟที่สว่างจ้ามากๆ ลักพักหนึ่งให้หายง่วง แล้วกลับไปรับรู้ลมหายใจ ดูปฏิภาณต่อไปให้ต่อเนื่อง

การสังเกต: สมาชิกทั้ง 3 คน นั่งหลับตา สงบนิ่ง มีโยกตัวเล็กน้อย นั่งครบตามเวลา

การสอบถามประสบการณ์: สมาชิกทั้ง 3 คน ไม่ยังรับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูกได้ไม่ชัดเจน มีความคิดเรื่องอื่นเป็นระยะๆ เกือบตลอด ส่วนใหญ่เป็นเรื่องคดีและการรับโทษ ไม่รู้สึกง่วง

มอบการบ้าน

การบ้านครั้งที่ 1 : การฝึกสมาธิประจำวัน

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

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		

ผลของการฝึกสมาธิต่อชีวิตประจำวัน

หมายเหตุ (ประสบการณ์อื่นๆ)

ข้อคิดเห็นและการเรียนรู้

- การฝึกสมาธิสำหรับผู้ที่มีความเครียดสูง อาจเป็นอุปสรรคในการมาจดจ่อกับลมหายใจ เพราะคิดอยู่แต่กับเรื่องที่ทำให้เครียด อาจจะต้องหากิจกรรมผ่อนคลายความเครียดก่อนเริ่มฝึกสมาธิ
- สิ่งแวดล้อมในเรือนจำ เช่น เสียงตามสายที่ตั้งเกือบตลอดเวลา เสียงตะโกน เสียงการก่อสร้าง ขณะฝึกสมาธิอาจรบกวนสมาธิ ผู้บำบัดบอกสมาชิกให้รู้ตัวไม่คิดตาม กลับมาอยู่ที่ลมหายใจ ดูไปให้ต่อเนื่อง

ครั้งที่ 2 ดำเนินชีวิตด้วยความสงบ

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

ทบทวนสมาธิ 10 นาที

- สมาชิกคนที่ 2 ที่เคยฝึกสมาธิมาก่อน สามารถรับรู้ลมหายใจตำแหน่งที่ชัดที่สุดได้ นั่งสงบนิ่ง
- สมาชิกอีก 2 คน มีนั่งกระสับกระส่ายเล็กน้อย แต่เมื่อผู้บำบัดพูดวิธีการตามคู่มือสามารถกลับสู่ความสงบได้ เมื่อสอบถามบอกว่ายังรับรู้ลมหายใจ ตำแหน่งที่ชัดที่สุดได้น้อย

ทบทวนการบ้าน

- สมาชิกทั้ง 3 คน ฝึกปฏิบัติทำได้เพียง 2 วัน บอกเหตุผลว่ายังเครียดมาก ไม่มีกำลังใจทำ
- คะแนนความสงบอยู่ที่ 4-5 คะแนน
- ผู้บำบัดให้กำลังใจและให้ข้อมูลเรื่องความสำคัญของการทำการบ้านเพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง

การฝึกสติพื้นฐาน

- ฝึกสติการสัมผัสสิ่งของ (ใช้ปากกา)

- ครั้งแรก ให้สัมผัสตามปกติ
- ครั้งที่ 2 ให้สัมผัสอย่างมีสติโดยการรับรู้ลมหายใจไปด้วย จะเห็นว่า การสัมผัสอย่างมีสติจะเห็นรายละเอียดได้มากกว่า

- ฝึกการยืนและเดินอย่างมีสติ

โดยการรับรู้ลมหายใจไปด้วยและรู้สัมผัสของเท้าที่สัมผัสกับพื้น จะพบว่าสามารถยืนได้นิ่งขึ้นและเดินได้อย่างมั่นคง (สมาชิกมีโช่ตรวนที่ขาทั้ง 3 คน)

การเปรียบเทียบระหว่างสมาธิและสติ

- ให้สมาชิกเปรียบเทียบจากประสบการณ์ว่าสมาธิและสติต่างกันอย่างไร บันทึกลงใบกิจกรรม
- ผู้บำบัดนำอภิปรายและสรุป



การฝึกสติตามการใช้งาน

ฝึกสติตามการใช้งานภายนอก

- ยืนอย่างมีสติบนขาข้างเดียว
- เดินต่อเท้าตามแนวเส้น
- รู้จักการแบ่งสติให้มากตามกิจที่ทำ
(รู้ในกิจทำให้มาก รู้ลมหายใจเล็กน้อย)
เราจะรู้สัมผัสที่เท้ามากขึ้น รู้ลมหายใจน้อยลง ทำให้ยืนและเดินได้มั่นคงมากขึ้น
- สรุปว่าการยังรู้ลมหายใจเล็กน้อย เป็นการรักษาสติให้ช่วยทำงานที่ตั้งใจโดยอยู่กับปัจจุบัน และไม่สะสมความเครียด

ฝึกสติตามสภาวะภายในที่ว้าวุ่น

- เล่าเรื่องจากข่าวที่ฟังแล้วทำให้เกิดอารมณ์โกรธ
เกิดความเครียด
ครั้งแรก ให้ฟังแบบปกติ พบว่าจะมีอารมณ์ร่วมรุนแรง ครั้งที่ 2 ฟังแบบมีสติ รับรู้ลมหายใจให้มากๆ พบว่าเราจะฟังด้วยใจเป็นกลาง จิตสงบ อารมณ์รุนแรงจะลดลง
- ให้ทำท่าสควอช (ไม่ชอบและเหนื่อย)
- สรุปว่าให้แบ่งสติตามสภาวะภายใน (รู้ลมหายใจให้มากขึ้น) รู้ในกิจที่ทำเล็กน้อย



การใช้ระฆังสติ

- ผู้บำบัตอดิบายประโยชน์ของการใช้ระฆังสติในชีวิตประจำวัน
- มีข้อจำกัดเรื่องสิ่งของที่ใช้ในเรือนจำ
- ให้สมาชิกเลือกสิ่งที่จะใช้เป็นระฆังสติ
 - สมาชิกคนที่ 1: รอยสักที่ข้อมือ
 - สมาชิกคนที่ 2: มือขวา
 - สมาชิกคนที่ 3: รูปคนรัก

คำแนะนำจาก Supervisor

การใช้ระฆังสติ

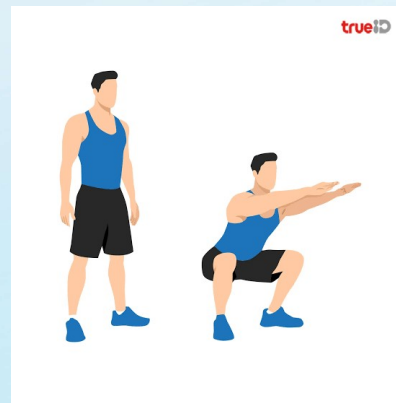
มือขวา หรือ รูปคนรักอาจจะไม่เหมาะสมที่จะใช้เป็นระฆังสติ อาจพิจารณาใช้สิ่งอื่นแทน เช่น โขดตรวน ครั่งหน้าให้สอบถามสมาชิกกลุ่มว่า รู้สึกอย่างไรกับเสียงโขดตรวน ถ้าจะนำเสียงโขดตรวนมาเป็นเครื่องเตือนใจ (ความหมายทางบวก) แต่ต้องระมัดระวังสำหรับสมาชิกกลุ่มที่มีการเจ็บป่วยทางจิตเวช

การตั้งเป้าหมาย

ควรให้สมาชิกแต่ละคนตั้งเป้าหมายเอง เช่น ต้องการให้ความเครียดลดลง ภายใน 1 สัปดาห์ มีพฤติกรรมอะไรที่เขาไม่ชอบ ตั้งเป้าหมายให้พฤติกรรมนั้นหายไป ทุกครั้งที่พบกันในแต่ละครั้ง ผู้บำบัดต้องสอบถามว่าเขาลดพฤติกรรมนั้นได้มากหรือไม่ เช่น อารมณ์โกรธ โมโห ซึมเศร้า

ข้อคิดเห็นและการเรียนรู้

- การฝึกสติในชีวิตประจำวัน ถ้าฝึกบ่อยๆ ก็จะเริ่มมีสติกับกิจกรรมที่ทำมากขึ้น รู้ตัวมากขึ้น ใส่ใจสิ่งที่ทำมากขึ้น ไม่ถูกสอหดแทรกด้วยอารมณ์
- ระวังสติช่วยให้กลับมามีสติในกิจที่ทำได้เร็วขึ้น พลังเพล่อน้อยลง



ครั้งที่ 3 : รู้จักปล่อยวางอารมณ์

- ทบทวนการฝึกสมาธิ/สติ การยืน เดิน ฟัง และการใช้ระฆังสติ
- ทบทวนการบ้านให้ใช้การสังเกตความรู้สึกที่รุนแรง
- การพัฒนาสติในการสังเกตจิตขั้นต้น: สังเกตความรู้สึกที่รุนแรง และสังเกตความรู้สึกบนร่างกาย
- ฝึกสังเกตความรู้สึกทั่วร่างกาย (Body Scan) ร่วมกับการฝึกจิตความรู้สึก (Focusing) : ดูการเปลี่ยนแปลงและปล่อยวาง
- การซักซ้อมทางใจ
- มอบหมายการบ้าน และนัดหมายครั้งต่อไป

หมายเหตุ: สมาชิกทั้ง 3 คน ได้รับการปลดใช้ตรวนแล้ว

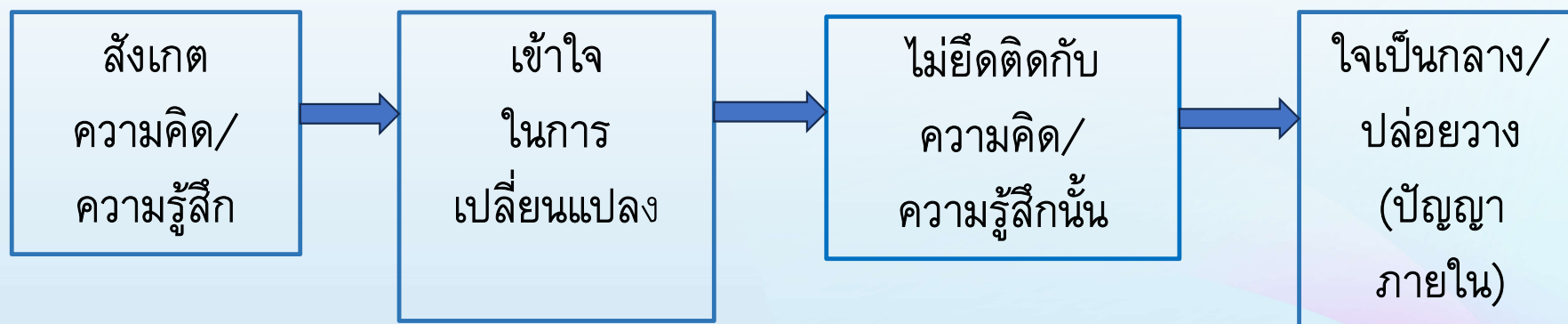
ทบทวนสมาธิ 10 นาที และ ทบทวนสติในการยืน เดิน ฟัง และการใช้ระฆังสติ

- สมาธิทั้ง 3 คน ทำสมาธิได้ สงบนิ่ง ไม่มีกระพริบตา หรือนั่งโยก สามารถฝึกสติในการฟัง การยืน และการเดินได้และการใช้ระฆังสติ (สมาธิทั้ง 3 คน ใช้รอยสักที่ข้อมือ)

ทบทวนการบ้าน

- ฝึกสมาธิ:** สมาธิทั้ง 3 คน เลือกฝึกสมาธิในช่วงเช้า เนื่องจากมีความเจียบสงบกว่าช่วงก่อนนอน ฝึกปฏิบัติได้ 3 วัน ระดับความสงบ เป็นระดับ 4-5 คะแนน
- ฝึกมีสติตลอดกิจกรรม:** สมาธิคนที่ 1 เลือกกิจกรรมอาบน้ำ
สมาธิคนที่ 2 เลือกกิจกรรมทานอาหาร
สมาธิคนที่ 3 เลือกกิจกรรมออกกำลังกาย
ระดับความสงบอยู่ในระดับ 4-5 คะแนน
- ผู้บำบัดย้ำถึงความสำคัญของการบ้าน เพราะเป็นการฝึกทักษะเพื่อต่อยอดในครั้งต่อไป

กระบวนการสติในจิตช่วยให้พัฒนาการปล่อยวาง (ปัญญาภายใน)



ฝึกพินิจความรู้สึกที่รุนแรง

- เป็นการฝึกปล่อยวางจากอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่ทำให้เราเป็นทุกข์ด้วยการพินิจความรู้สึก
- ครั้งแรกให้สมาชิกออกกำลังกาย up & down 20 ครั้ง ถามความรู้สึกของสมาชิก ทุกคนตอบว่า “เหนื่อย”
 - ครั้งที่ 2 ให้ออกกำลังกายแบบเดิม 20 ครั้ง แต่ระหว่างออกกำลังกายให้มีสติ ให้รู้ลมหายใจ รู้สัมผัสของเท้าที่พื้น เมื่อเสร็จจากการออกกำลังกายแล้วให้ยืนนิ่งๆ ลัก ½ นาที สังเกตการเต้นของหัวใจอย่างมีสติ (รู้ลมหายใจ รู้การเต้นของหัวใจ)
- ให้สมาชิกเปรียบเทียบว่าประสบการณ์เก่า “ฉันเหนื่อย” กับประสบการณ์ใหม่ “ฉันเห็นความเหนื่อย”

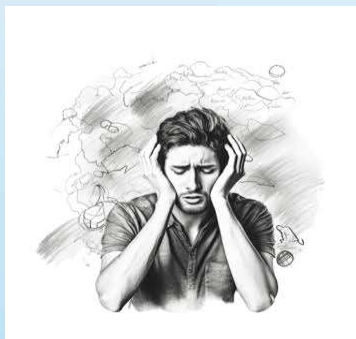
สมาชิกกลุ่มทั้ง 3 คน ฝึกปฏิบัติและบอกความแตกต่างระหว่าง “เหนื่อย” กับ “เห็นความเหนื่อย” ได้

ฝึกการสังเกตความรู้สึกบนร่างกาย (Body Scan)

- การฝึกพัฒนาจิตให้มีความว่องไวต่อความรู้สึกบนร่างกายและ ปล่อยวางได้
- ให้สมาชิกทำสมาธิให้จิตสงบก่อน
- ใช้เทคนิคการดูความรู้สึกตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า (body scan): แต่ละส่วนใหญ่ๆ แบ่งเป็น 3 ส่วนย่อย สังเกตความรู้สึกในแต่ละส่วน เช่น ความรู้สึกหนัก เบา เย็น ร้อน อ่อน แข็ง คั้น ชื่น ถ้าไม่รุนแรงให้เลื่อนไปสำรวจส่วนถัดไป
- ถ้าพบความรู้สึกที่รุนแรง ก็ฝึกเพ่งพินิจ (focusing) ½-1 นาที เพื่อเห็นการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกโดยไม่ต้องโต้ตอบ

ฝึกซ้ำซ้อมทางใจ (rehearsal)

- ฝึกซ้ำซ้อมทางใจ (rehearsal) เชื่อมโยงกับการปล่อยวางความรู้สึกในชีวิตจริง
- เริ่มจากทำสมาธิ 3 นาที
- สมาธิยังคงหลับตา ให้นึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่รุนแรงในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยละเอียดทั้ง ช่วงเวลา สถานที่ บุคคล ท่าทางหรือคำพูดต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยให้รู้ลมหายใจ สังเกตการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกบนร่างกายที่ชัดเจนสัก ½-1 นาที



ฝึกซ้อมทางใจ (rehearsal)

- **สมาชิกคนที่ 1:** คิดถึงเรื่องทะเลาะวิวาทกับเพื่อนผู้ต้องขังด้วยกัน พุดไม่รู้เรื่อง ฟังไม่ชัดเจน เดินหนีก้เดินตาม เลยตะโกนด่าและไล่ แต่เพื่อนก็ไม่ไป เลยต๋อยเพื่อน ทำให้ถูกลงโทษ
การสังเกตความรู้สึกทั่วร่างกาย: ยังไม่ชัดเจน
- **สมาชิกคนที่ 2:** คิดถึงเรื่องที่เพื่อนผู้ต้องขังด้วยกันเดินผ่านและมาจ้องหน้าเหมือนไม่พอใจ รู้สึกหมั่นไส้ พอถามก็จ้องหน้าอีก เลยต๋อยหน้าเพื่อน ทำให้ถูกลงโทษ
การสังเกตความรู้สึกทั่วร่างกาย: ยังไม่ชัดเจน
- **สมาชิกคนที่ 3:** คิดถึงเรื่องคดีตนเองถูกใส่ร้าย ไม่ได้ทำร้ายใคร ไม่มีความผิด ขอติดต่อกฎาติเพื่อสู้คดี เจ้าหน้าที่บอกให้รอก่อน รู้สึกโกรธและเครียดมาก
การสังเกตความรู้สึกทั่วร่างกาย: รู้สึกร้อนบริเวณใบหน้าเล็กน้อย

ครั้งที่ 4 รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

- ทบทวนการฝึกสมาธิ 10 นาที Body Scan 10 นาที สติในการฟัง การใช้ระฆังสติ
- ทบทวนการบ้าน
- ความคิดอัตโนมัติทางลบ
- ความคิดลบมาจากชีวิตประจำวัน
- ความคิดลบและการปล่อยวาง
- มอบหมายการบ้าน และนัดหมายครั้งต่อไป

สิ่งที่ไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น

ก่อนเข้าสู่กิจกรรม ขณะสอบถามความรู้สึกทั่วไป

- สมาชิกคนที่ 1 พูดว่า “ผมเครียดมาก คิดมาก อยากออกไปจากที่นี่ หมอไม่เข้าใจหรือกว่าการที่ต้องมาอยู่ที่นี่ เป็นอย่างไร อยากได้ยาฉีดให้สงบ”
- สมาชิกคนที่ 2 พูดว่า “เห็นด้วย ผมนอนไม่หลับ คิดมาก เครียด จะขอพบหมोजิตเวช เจ้าหน้าที่ก็บอกว่ายังไม่ถึงคิว บางทีเครียดมากจนไม่อยากอยู่แล้ว”
- นักจิตวิทยาอธิบายถึงแนวทางการดูแลผู้ต้องขังที่มีปัญหาทางจิตเวช แต่สมาชิกก็ยังมีการโต้เถียง
- นักจิตวิทยาติดต่อประสานงานพยาบาลจิตเวชมาพูดคุยกับสมาชิก บอกว่าขอให้ทำกิจกรรมให้เสร็จสิ้นก่อน จะดูแลเรื่องการให้ยา
- สมาชิกสงบ ผู้บำบัดให้ทำ **breathing exercise** และเริ่มกิจกรรมสติบำบัดต่อได้

ทบทวนสมาธิ 10 นาที Body Scan 10 นาที เน้นย้ำการฟังอย่างมีสติและการใช้ระฆังสติ

- **ช่วงทำสมาธิ:** สมาชิกทั้ง 3 คน มีขยับตัวเล็กน้อยช่วง 2 นาทีแรก หลังจากนั้นนิ่ง ช่วงท้าย มี 2 คน ที่นั่งโยกตัวเล็กน้อย จากการสอบถามสมาชิกทั้ง 3 คน บอกว่า มึนงงเล็กน้อย แต่ใช้วิธีหายใจเข้าออกลึกๆ
- **ช่วงทำ Body scan:** สมาชิกทั้ง 3 คน สามารถทำได้ สมาชิกคนที่ 1 บอกรู้สึกตึงบริเวณบ่าทั้ง 2 ข้าง คนที่ 2 หนักบริเวณแขนข้างขวา คนที่ 3 ไม่มีความรู้สึกรุนแรง
- **เน้นย้ำการฟังอย่างมีสติ:** ผู้บำบัดแจ้งสมาชิกว่าตลอดการทำกลุ่มวันนี้ ขอให้ทุกคนฟังอย่างมีสติ โดยรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างเป็นธรรมชาติไปด้วย และเมื่อมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มให้ฟังเพื่อนอย่างสงบและมีสติ

ทบทวนการบ้าน

- สมาชิกทั้ง 3 คน ฝึกปฏิบัติทำได้เพียง 3 วัน บอกเหตุผลว่ามีเครียดมาก จิตใจไม่สงบ สิ่งแวดล้อมรอบตัววุ่นวายไม่เอื้ออำนวยให้ฝึก และบอกว่าเวลามาฝึกกับผู้บำบัดรู้สึกมีสมาธิและสติดีกว่า
- ผู้บำบัดให้กำลังใจและให้ข้อมูลเรื่องความสำคัญของการทำการบ้านเพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง สมาธิและสติเป็นเรื่องของทักษะที่ต้องใช้การฝึกบ่อยๆ เมื่อเชี่ยวชาญแล้วจะช่วยให้อารมณ์สงบ ไม่มีความคิดฟุ้งซ่าน มีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำ
- เรื่องสิ่งแวดล้อม: ผู้บำบัดอธิบายว่า ถ้าฝึกจนเชี่ยวชาญจะทำให้เกิดความสงบและมีสติถึงแม้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่วุ่นวายก็ตาม เช่น ขณะที่เรากำลังทำกิจกรรมอยู่ภายนอกมีเสียงดังวุ่นวาย แต่สมาธิก็ยังสามารถฝึกสมาธิและสติได้
- ระดับความสงบ/รู้ตัว และระดับการรู้ในกิจที่ทำ: คะแนนความสงบอยู่ที่ 4-5 คะแนน
- ผลต่อชีวิตประจำวัน: ทำกิจกรรมโดยมีสติมากขึ้น
- ผลต่ออารมณ์เมื่อมีเหตุการณ์ยุ่งยากใจ: ควบคุมอารมณ์โกรธได้ดีขึ้น รับฟังคนอื่นมากขึ้น

ความคิดอัตโนมัติทางลบ

- เป็นความคิดเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาในขณะที่เราตื่น ไม่ว่าจะเป็นความคิดที่ตั้งใจ/หรือไม่ตั้งใจ รู้ตัว/ไม่รู้ตัว
- ความคิดที่เกิดขึ้นนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมของคนเรา
- เกิดขึ้นเร็วมากเหมือนเป็นอัตโนมัติ กว่าที่เราจะรู้อีกทีเราก็ก่เกิดอารมณ์ แสดงการตอบโต้ไปแล้ว
- ความคิดลบที่เกิดขึ้นจะเป็นกระแสความคิดที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมาก จนเราแทบไม่ทันได้คิดว่า ความคิดลบที่เกิดขึ้นเป็นปฏิกิริยากับเหตุการณ์
- เราก็มักจะรู้สึกว่ามันเป็นความจริงเกี่ยวกับตัวเรา หรือคนอื่น ทั้งๆ ที่มันเป็นเพียงความคิดลบที่เกิดขึ้นเวลาเราเครียด วิตกกังวลหรือซึมเศร้า

สำรวจความคิดเห็นอัตโนมัติทางลบของสมาชิกกลุ่ม

- สมาชิกคนที่ 1 คะแนนความคิดลบ 15 ข้อ จาก 20 ข้อ
 ความคิดลบที่เกิดขึ้นบ่อย: ฉันไม่มีอะไรดีเลย ทำให้พ่อแม่เสียใจ
 ผลที่เกิดขึ้น: มีความทุกข์ เศร้า
- สมาชิกคนที่ 2 คะแนนความคิดลบ 14 ข้อ จาก 20 ข้อ
 ความคิดลบที่เกิดขึ้นบ่อย: ฉันไม่เคยทำอะไรสำเร็จ ฉันไม่เคยทำให้พ่อแม่ภูมิใจ
 ผลที่เกิดขึ้น: เครียด รู้สึกผิด
- สมาชิกคนที่ 3 คะแนนความคิดลบ 12 ข้อ จาก 20 ข้อ
 ความคิดลบที่เกิดขึ้นบ่อย: ไม่มีใครสนใจฉันเลย ฉันมันไม่ได้เรื่อง ฉันชอบถูกคนอื่นแกล้ง
 ผลที่เกิดขึ้น: เสียใจ เครียด ซึมเศร้า

ความคิดมีผลโดยตรงต่ออารมณ์และพฤติกรรมของเรา



ทบทวนกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

- ให้สมาชิกใส่รายละเอียดกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ เริ่มตั้งแต่ตื่นเช้าจนถึงเข้านอน ระบุว่ารู้สึกพอใจ/ไม่พอใจต่อกิจกรรมนั้นๆ
- สมาชิกทั้ง 3 คน ใส่กิจกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวัน ส่วนใหญ่ระบุว่า “ไม่พอใจ”

สติในการคิด กับ การคิดบวก



ความคิดลบและการปล่อยวาง

- เทคนิคที่ใช้ คือ “การติดป้ายความคิด” (Labelling)
- ขณะมีสติสังเกตความคิดที่เกิดขึ้นก็ให้ติดป้าย/ระบุชนิดของความคิดที่เกิดขึ้น เช่น เปื่อแล้วนะ ชุ่นเคื่องแล้วนะ ว้าวุ่นแล้วนะ ฟุ้งซ่านแล้วนะ
- เมื่อเราติดป้ายจะเห็นความคิดว่าเป็นเพียง กระแสความคิดที่เกิดขึ้นไปอย่างรวดเร็ว ไม่ต้องไปยึดติดหรือคิดตาม (ว่ามันเป็นอย่างที่คิด) จิตก็จะปล่อยวาง ไม่กลายเป็นอารมณ์ที่รุนแรง



ความคิดจากการชักซ้อมทางใจ

- นึกถึงเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ทำให้รู้สึกเครียด/ไม่สบายใจ มา 1 เหตุการณ์ ให้ระลึกถึงเหตุการณ์นั้น โดยละเอียด ตั้งแต่ต้นจนจบ ทั้งช่วงเวลา สถานที่ บุคคล ท่าทางหรือคำพูดที่เกิดขึ้น
- ขณะที่นึกถึงเหตุการณ์ก็ให้รู้ลมหายใจไว้เล็กน้อย แล้วสังเกตว่ามีความคิดอะไรเกิดขึ้นบ้าง สังเกตความคิดที่เกิดขึ้น ระบุ/ติดป้ายความคิด เห็นกระแสความคิดที่เกิดขึ้นและดับไป โดยไม่ตอบโต้

สมาชิกคนที่ 1: คิดถึงเรื่องทะเลาะกับเพื่อนในแดนเดียวกัน เพื่อนชอบมายั่วให้โกรธ

ติดป้ายความคิดว่า “โกรธแล้วนะ” “โมโหแล้วนะ” “เบื่อแล้วนะ” พอไม่ตอบโต้ รู้สึกสบายขึ้น

สมาชิกคนที่ 2: คิดถึงเรื่องกระวนกระวายใจ นอนไม่หลับ อึดอัด ต้องการได้ยา ร้องเรียกเจ้าหน้าที่แต่มีใครสนใจ

ติดป้ายความคิดว่า “โกรธแล้วนะ” “โมโหแล้วนะ” พอไม่ตอบโต้ รู้สึกอึดอัดน้อยลง

สมาชิกคนที่ 3: คิดถึงเรื่องคดี ต้องการติดต่อญาติเพื่อหาทนาย แต่ญาติไม่มาและเจ้าหน้าที่บอกต้องรอไปก่อน

ติดป้ายความคิดว่า “อึดอัดแล้วนะ” “เครียดแล้วนะ” พอไม่ตอบโต้ รู้สึกอึดอัดน้อยลง



ข้อคิดและการเรียนรู้

- มีสติรู้ความคิด ช่วยให้แยกความคิดทางลบจากความจริง
- การติดป้ายความคิด และเห็นกระแสความคิดที่เกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็ว จะเกิดการปล่อยวาง ทำให้ไม่เกิดความรู้สึกลบ และพฤติกรรมลบ

ครั้งที่ 5 ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

- ทบทวนการฝึกสมาธิ Body Scan สติกับความคิด (ทั่วไป/ยุ่งยากใจ) ย้ำสติในการฟัง/ระฆังสติ
- ทบทวนการบ้าน
- สำนึกความคิดที่มีต่อสัมพันธภาพกับคนใกล้ชิด
- ความคิดและความรู้สึกกับคนใกล้ชิด
- การทบทวนสัมพันธภาพใหม่
- มอบหมายการบ้าน และนัดหมายครั้งต่อไป

ทบทวนสมาธิ 10 นาที Body Scan 10 นาที

- ช่วงทำสมาธิ:
สมาธิทั้ง 3 คน สามารถนั่งสงบนิ่ง หลังตาสนิท มีโยกตัวเล็กน้อย บอกว่าไม่่วง
- ช่วงทำ Body scan:
สมาธิทั้ง 3 คน สามารถทำได้ ไม่มีความรู้สึกรุนแรงที่ใด

สติกับความคิด

1. สติกับความคิดทั่วไป (5 นาที)

– รู้ลมหายใจบางส่วน สังเกต
ความคิดที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องไปหยุด
ความคิดนั้น แต่ให้มีสติระบุชื่อหรือ
ติดป้ายชนิดของความคิด เช่น เปื่อแล้ว
นะ ดูการเกิดดับของความคิดนั้น

2. ระลึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจ (5 นาที)

– ให้จินตนาการถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจที่มีกับ
คนใกล้ชิดมา 1 เหตุการณ์ รู้ลมหายใจเล็กน้อย
นึกถึงเหตุการณ์ให้ละเอียด สังเกตความคิดที่
เกิดขึ้นจากเหตุการณ์นั้น ติดป้ายความคิด
เฝ้าดูการเกิดดับของความคิด โดยไม่ต้องไป
รู้สึก/ตอบโต้ คือ ปล่อยวางความคิด

เน้นย้ำการฟังอย่างมีสติ: ผู้บำบัตแจ้งสมาชิกว่าตลอดการทำกลุ่มวันนี้ ขอให้ทุกคนฟังอย่างมีสติ
โดยรู้ลมหายใจเข้าออกไปด้วย

ทบทวนการบ้าน

ระดับความสงบ/รู้ตัว

สมาธิ 5-6 คะแนน

สติทั่วร่างกาย 5-6 คะแนน

สติกับความคิด 5-6 คะแนน

ระดับการรู้ในกิจที่ทำ

สติในชีวิตประจำวัน 5-6 คะแนน

สมาชิกทั้ง 3 คน ฝึกสมาธิและสติทำได้ 4 วัน สมาธิทำตอนเช้า (ชวนกันทำเพราะพักห้องเดียวกัน)

ผลต่อชีวิตประจำวันและเมื่อพบเหตุการณ์ยุ่งยากใจ

- สมาชิกคนที่ 1 ควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น หนักแน่นได้เพื่อนน้อยลง รู้ทันความคิดมากขึ้น
- สมาชิกคนที่ 2 มีสติในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันมากขึ้น นิ่งมากขึ้น สงบมากขึ้น
- สมาชิกคนที่ 3 ใจเย็นมากขึ้น โหมหน้อยลง ปล่อยวางมากขึ้น

สำรวจความคิดที่มีต่อสัมพันธภาพกับคนใกล้ชิด

สมาชิก	สิ่งแย่ๆ ที่เขาทำกับเรา	สิ่งดีๆ ที่เราพยายามทำ แต่ไม่เป็นผล
คนที่ 1	เพื่อนผู้ต้องขังที่มีอาการทางจิต มักมีอารมณ์หงุดหงิด ก้าวร้าว ชอบมาวุ่นวายและกวนใจ	พยายามใจเย็นพูดดีๆ ด้วย แต่เขาก็ไม่ฟัง
คนที่ 2	เวลาเพื่อนต้องการอะไร มักจะตะโกนโวยวายเสียงดัง ไม่พูดเบาๆ	เวลาเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ ก็ช่วยทุกอย่าง ไม่เคยปฏิเสธ แต่เพื่อนยังชอบตะโกน
คนที่ 3	เวลาพูดหรืออธิบายอะไร แม่จะไม่ฟัง แต่จะบ่นว่าซ้ำๆ ว่าเดี๋ยวต้องกลับไปเสพยาอีกแน่ๆ	พยายามปรับปรุงตัวเอง ทำดี แต่แม่ก็ไม่เชื่อว่าเราจะเปลี่ยนแปลงได้

มีผลกับสัมพันธภาพ คือ - ไม่อยากพูดคุยกับเพื่อน ใช้คำพูดรุนแรง บางครั้งใช้กำลังโต้ตอบควบคุมอารมณ์ไม่ได้
- น้อยใจมารดา พูดกับมารดาไม่ดี

สังเกตความคิดที่
เกิดขึ้น
ติดป้ายความคิด

เห็นการเกิด-ดับ

ปล่อยวาง

ใคร่ครวญสัมพันธภาพ



ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

สมาชิก	สิ่งดีๆ ที่เขาทำกับเรา	สิ่งแย่ๆ ที่เราทำแม่ไม่ตั้งใจ
คนที่ 1	เวลาอาการปกติ เพื่อนก็จะมาพูดคุยด้วยเวลาเห็นเราดูเครียดๆ	เดินหนี รำคาญ ไม่อยากพูดคุยด้วย
คนที่ 2	เวลามีของอะไร เพื่อนแบ่งให้หลายครั้ง	เวลาเพื่อนให้ของ ปฏิเสธเพื่อน บอกว่าไม่ต้องการ
คนที่ 3	เวลาเราป่วยแม่จะดูแลใกล้ชิด ทำกับข้าวอร่อยให้ทาน อยากเห็นเรามีอนาคตที่ดี	ชอบเถียง หงุดหงิดเวลาแม่พูดสอน

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทบทวน คือ ทุกคนมีข้อดี มีเพื่อนดีกว่าไม่มี แม่รักเรามาก

มีผลกับสัมพันธภาพ คือ พยายามคิดด้านดีของผู้อื่น, ควรทำสิ่งดีๆต่อกันให้มากขึ้น

ผู้บำบัด ให้สมาชิก พูดคุยแลกเปลี่ยน และสรุปการเรียนรู้

- สมาชิกคนที่ 1: บอกว่าเพื่อนคงไม่ได้แกล้ง น่าจะเกิดจากอาการทางจิต เราก็น่าจะทำดีกับเขา ให้มองข้อดีของเขาให้มากขึ้น
- สมาชิกคนที่ 2: ให้มองด้านดี เพื่อนมีน้ำใจ ควรแสดงน้ำใจตอบ
- สมาชิกคนที่ 3: แม่รักเรา ทำอะไรเพื่อเราหลายอย่าง แต่อาจจะกลัวว่าเราจะกลับไปทำไม่ดีอีก ครุพูดดี ๆ กับแม่
- ผู้บำบัด: พูดเชื่อมโยงว่าเราคู่กันเคยกับการมองเห็นสิ่งไม่ดีของคนอื่น ความจริงยังมีสิ่งดี ๆ ที่มองข้ามไป

มอบหมายการบ้านและนัดหมายครั้งต่อไป

ข้อคิดและสิ่งที่เรียนรู้

- สัมพันธภาพมีผลโดยตรงจากความคิดที่มีต่ออีกฝ่าย หากคิดลบก็จะมีผลในการบั่นทอนสัมพันธภาพ
- การใคร่ครวญสัมพันธภาพอย่างมีสติ จะช่วยให้เข้าใจสัมพันธภาพตามความเป็นจริงในทางบวกมากขึ้น

ครั้งที่ 6 ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

- ทบทวนการฝึกสมาธิ Body Scan สถิตกับความคิด (ทั่วไป/ยุ่งยากใจ) ย้ำสติในการฟัง/ระฆังสติ
- ทบทวนการบ้าน
- การสื่อสารอย่างมีสติ
- สัมพันธภาพการสื่อสารอย่างมีสติ
- ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น
- มอบหมายการบ้าน และนัดหมายครั้งต่อไป



ทบทวนสมาธิ 10 นาที Body Scan 10 นาที

สมาธิทั้ง 3 คน ทำสมาธิสงบนิ่ง
รับรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่อง ไม่มีโยกตัว
หลับตานิ่ง จัดการกับความคิดและความ
ง่วงได้

สมาธิทั้ง 3 คนสามารถพินิจ
ความรู้สึกทั่วร่างกายได้ สมาธิคนที่ 1
พบความรู้สึกรุนแรงบริเวณป่า 2 ข้าง
สมาธิอีก 2 คน ไม่พบความรู้สึกที่
รุนแรง

สติกับความคิด

สติกับความคิดทั่วไป
5 นาที

ระลึกถึงเหตุการณ์ที่ยุ่งยากใจ
5 นาที

เน้นย้ำการฟังอย่างมีสติ และการใช้ระฆังสติ

สังเกตความคิดที่เกิดขึ้น ติดป้ายความคิด เห็นการเกิดดับ

ระลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจ ติดป้ายความคิด ปล่องวางความคิด

ทบทวนการบ้าน

สมาชิกทั้ง 3 คน ฝึกสมาธิและสติทำได้ 4 วัน

ระดับความสงบ/รู้ตัว

สมาธิ 6 คะแนน
สติทั่วร่างกาย 6 คะแนน
สติกับความคิด 6 คะแนน

ระดับการรู้ในกิจที่ทำ

สติในชีวิตประจำวัน
6 คะแนน

ผลต่อชีวิตประจำวัน

- สมาชิกคนที่ 1 ควบคุมอารมณ์โมโหได้ดีขึ้นเล็กน้อย
- สมาชิกคนที่ 2 มีสติในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันมากขึ้น
- สมาชิกคนที่ 3 โมโหน้อยลง ควบคุมความโกรธดีขึ้น อดทนมากขึ้น

ผลต่อความคิด/อารมณ์เมื่อพบเหตุการณ์ยุ่งยากใจ

- สมาชิกทั้ง 3 คน บอกว่า เริ่มติดป้ายความคิดได้บ้าง ยังควบคุมความคิดและอารมณ์ได้น้อย

ทบทวนสัมพันธภาพ

สิ่งดีๆของเขาแม้เพียงเล็กน้อยที่เราอาจมองข้าม

บางสิ่งที่เราทำแย่ๆ กับเขาแม้ไม่ได้ตั้งใจ

มีผลต่อสัมพันธภาพ คือ มองเพื่อนและคนอื่นในทางบวกมากขึ้น น่าจะพูดกันดีๆได้

การสื่อสารอย่างมีสติ

- ฝึกสติในการฟัง (รอบแรก) ให้จับคู่กันเล่าเรื่องที่ยุ่งยากใจ 3 นาที คนฟังให้ตั้งใจฟังทั้งคำพูดและภาษาท่าทาง สรุปว่า คนฟังมีอารมณ์ร่วมไปด้วย
- ฝึกสติในการพูดผ่านการร้องเพลง **Happy Birthday** ก่อนร้องเพลงให้ทำสมาธิ 1 นาที ระหว่างร้องเพลงให้สังเกตลมหายใจ ช่วยให้มีสติอยู่กับการร้องเพลงได้ ให้ร้องเพลงอีก 1 รอบ
- ให้จับคู่และเล่าเรื่องเดิมอีกรอบ โดยให้รู้ลมหายใจไปด้วยเป็นระยะ ตัดป้ายความคิด ปล่องวาง และให้คนฟังรู้ลมหายใจเข้าออกด้วย
- เมื่อสอบถามผู้ฟัง รู้สึกว่า คนเล่าไม่มีการแสดงอารมณ์เหมือนรอบแรก เล่าได้ราบรื่น ส่วนคนฟังก็ฟังอย่างมีสติ ไม่มีอารมณ์ร่วม

สรุป: การพูด (และการฟัง) อย่างมีสติ ช่วยให้การพูดและการฟังเป็นไปอย่างใคร่ครวญมากขึ้น ลดอารมณ์ร่วมลงได้

สัมพันธภาพการสื่อสารอย่างมีสติ

- การสำรวจการสื่อสารเดิม:

ให้ระลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจกับคนใกล้ชิด มา 1 เหตุการณ์ ลองนึกว่าเกิดไหน เวลาอะไร มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง บันทึก คำพูด และภาษาท่าทางและผลที่ตามมา

- ยกตัวอย่างเวลาที่พูดด้วยอารมณ์จะเป็น ภาษาแก (you message) เช่น แกควรจะ....

- การทบทวนการสื่อสารใหม่:

ให้ทำสมาธิก่อน 3 นาที สมาธิสั้นๆ 1 นาที ให้ใคร่ครวญอย่างมีสติ ด้วยลมหายใจเล็กน้อย ทบทวนการสื่อสารใหม่จากเหตุการณ์เดิม เปลี่ยนไปใช้ ภาษาฉัน (I message) เช่น ฉันเป็นห่วง ฉันรู้สึก..

สมาชิกกลุ่มทุกคนสามารถใช้ภาษาฉันได้เหมาะสม และบอกผลที่ตามมาได้ถูกต้อง



ครั้งที่ 7 ฝึกสติเมตตาและให้อภัย

- ทบทวนการฝึกสมาธิ Body Scan สติกับความคิด (ทั่วไป/ยุ่งยากใจ) ย้ำสติในการฟัง/ระฆังสติ
- ทบทวนการบ้าน
- สติเมตตาตนเอง
- สติเมตตาและให้อภัยผู้อื่น
- สติเมตตาผู้อื่นและสรรพชีวิต
- มอบหมายการบ้าน และนัดหมายครั้งต่อไป



ทบทวนสมาธิ 10 นาที Body Scan 10 นาที

สมาธิทั้ง 3 คน ทำสมาธิสงบนิ่ง
รับรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่อง ไม่มีโยกตัว
หลับตานิ่ง จัดการกับความคิดและความ
ง่วงได้

สมาธิทั้ง 3 คนสามารถพินิจ
ความรู้สึกทั่วร่างกายได้ บอกว่าไม่พบ
ความรู้สึกที่รุนแรง

สติกับความคิด

สติกับความคิดทั่วไป
5 นาที

ระลึกถึงเหตุการณ์ที่ยุ่งยากใจ
5 นาที

เน้นย้ำการฟังอย่างมีสติ และ การใช้ระฆังสติ

สังเกตความคิดที่เกิดขึ้น ติดป้ายความคิด เห็นการเกิดดับ

ระลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจ ติดป้ายความคิด ปล่องวางความคิด



ทบทวนการบ้าน

สมาชิกทั้ง 3 คน ฝึกสมาธิและสติทำได้ 4 วัน

ระดับความสงบ/รู้ตัว

สมาธิ 6 คะแนน

สติทั่วร่างกาย 6 คะแนน

สติกับความคิด 6 คะแนน

ระดับการรู้ในกิจที่ทำ

สติในชีวิตประจำวัน

6 คะแนน

ผลต่อชีวิตประจำวัน

- สมาชิกคนที่ 1 พูดกับเพื่อนดีขึ้น
- สมาชิกคนที่ 2 คิดก่อนพูดกับผู้อื่นมากขึ้น
- สมาชิกคนที่ 3 ยอมรับสถานการณ์และปล่อยวางมากขึ้น

ผลต่อความคิด/อารมณ์เมื่อพบเหตุการณ์ยุ่งยากใจ

- สมาชิกทั้ง 3 คน บอกว่า เริ่มติดป้ายความคิดได้เล็กน้อย
ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นเล็กน้อย

การสื่อสารอย่างมีสติ

สมาชิกทั้ง 3 คน ใช้ “ภาษาฉัน” ได้

สมาชิกคนที่ 1: “ฉันรู้สึกไม่อยากคุยตอนนี้”

สมาชิกคนที่ 2: “ฉันยังไม่อยากไปเล่นบอลลอนนี้”

สมาชิกคนที่ 3: “ผมไม่ชอบพูดเรื่องนี้”

สติเมตตาตนเอง

- เริ่มต้นจากทำสมาธิ 3 นาที
- ค่อยๆ ยกแขนและวางฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง ลงบริเวณหัวใจที่หน้าอกด้านซ้าย เพื่อเตือนให้มีความเมตตาต่อตนเอง ให้รู้สึกถึงสัมผัสอันอบอุ่นของฝ่ามือที่บริเวณหัวใจ ใช้เวลาประมาณ 5 ลมหายใจ แล้วค่อยๆ วางแขน ลงข้างลำตัวเหมือนเดิม
- ดูความรู้สึกบนร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ขอบคุณและเมตตาร่างกายส่วนต่างๆ
- พูดกับตนเองในใจ “ขอให้ฉัน มีความสุข ขอให้ฉัน มีความสงบขอให้ฉัน มีมิตรไมตรี ขอให้ฉัน เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง”
- สมาชิกรุ่น: ประสพการณ์ ที่เกิดขึ้นคือ รู้สึก มีพลัง มีกำลังใจ ชื่นชมตัวเอง

สติเมตตาและให้อภัยผู้อื่น

- สมาธิ 3 นาที
- ให้ระลึกถึงเหตุการณ์ที่ยุ่งยากใจ สังเกตการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกบนร่างกายหรือความคิด ด้วยจิตที่สงบและปล่อยวาง
- พูดกับตนเองในใจ “ขอให้เธอและฉัน ให้อภัยแก่กันและกัน
ขอให้เธอและฉัน มีความสุข
ขอให้เธอและฉัน มีความสงบ
ขอให้เธอและฉัน มีมิตรไมตรี
ขอให้เธอและฉัน เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง”
- สมาชิกกลุ่ม: ประสพการณ์ที่เกิดขึ้น คือ รู้สึกดี รู้สึกสบายใจ ที่ได้ให้อภัยผู้อื่น

สติเมตตาผู้อื่นและสรรพชีวิต

- ค่อยๆ ยกแขนและวางฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง ลงบริเวณหัวใจที่หน้าอกข้างซ้าย รู้สึกรับสัมผัสของฝ่ามือ 5 ลมหายใจ วางแขนไว้ข้างลำตัวเหมือนเดิม
- นึกถึงบุคคลที่รักและผูกพันว่า ทุกคนล้วนมีความทุกข์
- สติเมตตาผู้อื่น โดยพูดกับตนเองในใจ
“ขอให้เธอและฉัน มีความสุข ขอให้เธอและให้ฉัน มีความสงบ ขอให้เธอและฉัน มีมิตรไมตรี ขอให้เธอ และฉันเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง”
- สติเมตตาสรรพชีวิต โดยพูดกับตนเองในใจ
“ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายมีความสุข ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายมีความสงบ ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลาย มีมิตรไมตรี ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง”

ครั้งที่ 8 ชีวิตต้องเดินหน้า

- ทบทวนการฝึกสมาธิ Body Scan สติกับความคิด สติเมตตา ย้ำสติสนทนา/ระฆังสติ
- ทบทวนการบ้าน
- ชีวิตต้องเดินหน้า และการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ
- ประเมินผลการเข้ากลุ่ม
- ทบทวนประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผ่านมา
- มอบหมายการบ้านฝึกจิต และการมีสติในชีวิตประจำวัน



ทบทวนสมาธิ 10 นาที Body Scan 10 นาที

สมาธิทั้ง 3 คน ทำสมาธิสงบนิ่ง
รับรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่อง หลับตานิ่ง
โยกตัวเล็กน้อย 1 คน จัดการกับ
ความคิดและความง่วงได้

สมาธิทั้ง 3 คนสามารถพินิจ
ความรู้สึกทั่วร่างกายได้ บอกว่าไม่พบ
ความรู้สึกที่รุนแรง

สติกับความคิด

สติกับความคิดทั่วไป
5 นาที

ระลึกถึงเหตุการณ์ที่ยุ่งยากใจ
5 นาที

เน้นย้ำการฟังอย่างมีสติ และ การใช้ระฆังสติ

สังเกตความคิดที่เกิดขึ้น ติดป้ายความคิด เห็นการเกิดดับ

ระลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจ ติดป้ายความคิด ปล่องวางความคิด

ทบทวนการบ้าน

สมาชิกทั้ง 3 คน ฝึกสมาธิและสติทำได้ 4 วัน

ระดับความสงบ/รู้ตัว

สมาธิ 6 คะแนน

สติทั่วร่างกาย 6 คะแนน

สติกับความคิด 6 คะแนน

ระดับการรู้ในกิจที่ทำ

สติในชีวิตประจำวัน

6-7 คะแนน

ผลต่อชีวิตประจำวัน

- สมาชิกคนที่ 1 มีสติในการกิน การเดิน มากขึ้น
- สมาชิกคนที่ 2 พุดกับเพื่อนดีขึ้น
- สมาชิกคนที่ 3 ผ่อนคลายมากขึ้น

ผลต่อความคิด/อารมณ์เมื่อพบเหตุการณ์ยุ่งยากใจ

- สมาชิกทั้ง 3 คน บอกว่าตีตบ้ายความคิดได้ดีขึ้นบ้าง
- สมาชิกคนที่ 1 เมตตาตัวเอง
- สมาชิกคนที่ 2 ปล่องวางมากขึ้น
- สมาชิกคนที่ 3 ให้อภัยคนอื่นมากขึ้น

ขั้นตอนกิจกรรม

- ทำสติเมตตา
- ให้สมาชิกคิดถึงเหตุการณ์และอาการซึมเศร้า ความเครียด/วิตกกังวลที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต และการแก้ไข (โดยใช้ สิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรมทั้ง 8 ครั้ง)
 - สมาชิกคนที่ 1 : เครียด กังวลเรื่องพันโทฯ หงุดหงิดคนอื่น
 - : การแก้ไข คือ ใช้สติ อยู่กับปัจจุบัน เมตตาตนเอง ให้อภัย
 - สมาชิกคนที่ 2 : เครียด อยากพันโทฯ กลัวเป็นโรคซึมเศร้า
 - : การแก้ไข คือ ต้องฝึกสติ รู้ลมหายใจ เมตตาตัวเอง
 - สมาชิกคนที่ 3 : เครียดเรื่องต่อสู้อคติ เครียดอยากกลับไปทำงานช่วยแม่
 - : การแก้ไขคือ ฝึกสติ เมตตาตัวเองและผู้อื่น ปล่องวาง
- การวางแผนฝึกจิต: สมาชิกทั้ง 3 วางแผนฝึกสมาธิช่วงเช้า และฝึกสติในชีวิตประจำวัน ใช้ระฆังสติ

แบบประเมินผล

- แบบประเมินผลการเข้ากลุ่มสติบำบัด 72-74 คะแนน เต็ม 120 คะแนน (อยู่ระดับ 6-7 คะแนน)
- คะแนนความเครียด: อยู่ในระดับเครียดมาก (31, 30, 32 คะแนน)
- คะแนนภาวะซึมเศร้า: ซึมเศร้าเล็กน้อย (7, 8, 7 คะแนน)

ข้อคิดและการเรียนรู้

- แต่ละครั้งพบว่าสมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น สามารถร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง
- สมาชิกจะมีปัญหาในการกลับไปฝึกเอง อาจจะต้องหาแนวทางร่วมกับนักจิตวิทยาหรือเจ้าหน้าที่ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการฝึก
- เรือนจำมีข้อจำกัดในเรื่องสภาพแวดล้อมและกฎระเบียบ
 - ความแออัดและเสียงรบกวน
 - ตารางทำกิจวัตรประจำวันถูกกำหนดไว้อย่างเคร่งครัด

เสียงสะท้อนจากสมาชิกกลุ่ม

- สมาชิกคนที่ 1

“ตั้งแต่เข้าอบรมนี้ ทำให้จิตใจสงบขึ้น เครียดน้อยลง แต่ฝึกได้น้อย ต้องฝึกเพิ่มเติม อยากให้จัดเพิ่มอีก”

- สมาชิกคนที่ 2

“ตอนแรกเห็นชื่อโครงการคิดว่าเป็นเรื่องศาสนา แต่พอมาฝึกจริงๆ รู้ว่าไม่ใช่ หลังฝึกทำให้ใจเย็นลง อยากหาเรื่องเพื่อนน้อยลง ครั้งแรกๆ ไม่อยากมาเท่าไร แต่ครั้งหลังๆ รอให้ถึงวัดที่นัดหมาย ความเครียดลดลง อยากให้เพื่อนในแดนคนอื่นมาเข้าร่วมกิจกรรมนี้”

- สมาชิกคนที่ 3

“รู้สึกว่ามีสติในการใช้ชีวิตประจำวันมากขึ้น ถึงแม้จะต้องอยู่ในบรรยากาศเดิมๆ ก็ตาม ปล่อยวางได้มากขึ้น เครียดลดลง รู้ว่าบางเรื่องต้องรู้จักปล่อย”

สิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งนี้

- รู้สึกขอบคุณตัวเองที่ได้ทำกิจกรรมนี้ลุล่วงไปด้วยดีในบรรยากาศที่หาได้ยาก
- ดีใจที่มีส่วนได้ดูแลผู้ที่อาจจะขาดโอกาส
- การมีเครือข่ายที่ดีมีความสำคัญมาก
- ขอบคุณาจารย์, Supervisors, เพื่อนในกลุ่ม ช่วย support ให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้



บทเรียนที่ได้รับจากการทำสถิติบำบัดของผู้บำบัด

- ผู้บำบัดต้องทำความเข้าใจในหลักการสถิติบำบัดให้ถ่องแท้
- ผู้บำบัดต้องฝึกใช้เครื่องมือเพื่อให้เกิดความมั่นใจ
- ผู้บำบัดต้องจัดเตรียมอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมให้พร้อม
- การเรียนรู้การใช้เทคนิคต่างๆ จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้จาก อาจารย์ Supervisor และเพื่อนๆในกลุ่ม
- ผู้บำบัดต้องปฏิบัติด้วยตัวเองทำสถิติบำบัดอย่างต่อเนื่อง



**Thank you
for your attention**

