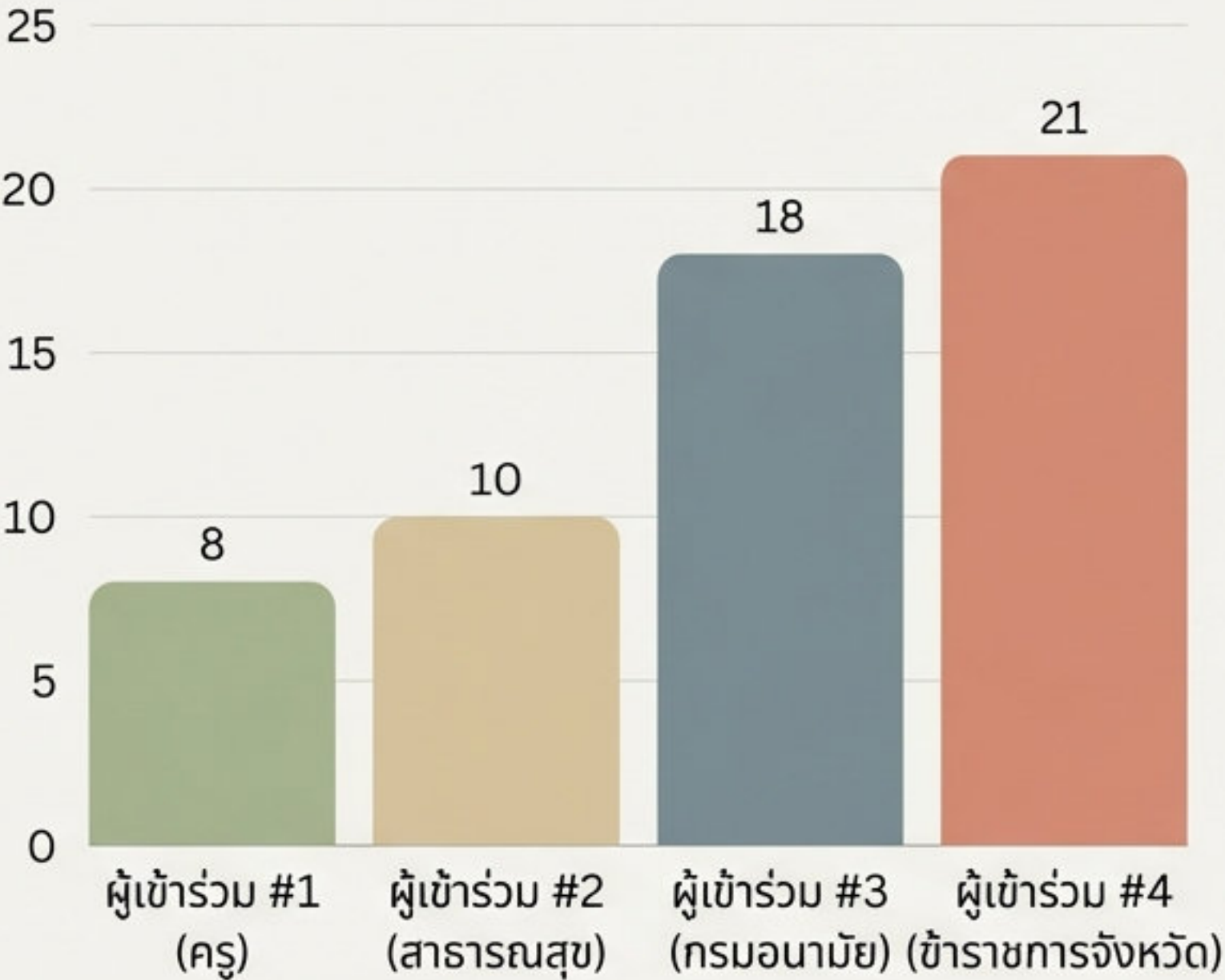


ผู้เข้าร่วมกลุ่ม

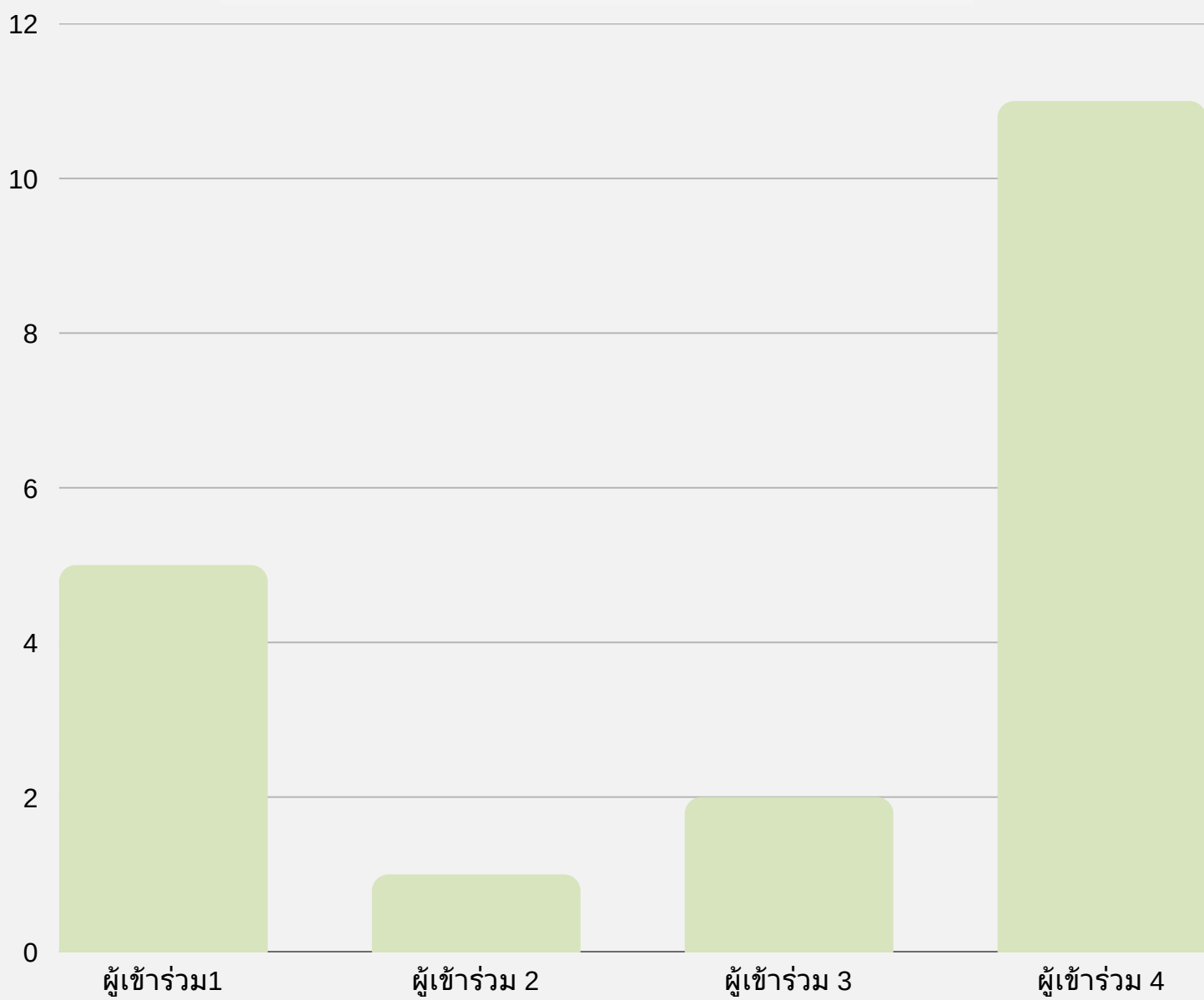
ชื่อ	เพศ	อายุ	อดีตอาชีพ	ปัญหาสุขภาพ	เคยฝึกสมาธิ/วิปัสสนา/สติมาก่อน
A	หญิง	77	ข้าราชการครู C 7	เบาหวาน ความดัน วิตกกังวลเพราะอยู่คนเดียว	เคยฝึกสมาธิ และ เข้าหลักสูตร Goenka 2 คอร์ส ฝึกเองโดยนิกพุทธ - โธ วันละ 1 ชั่วโมง
B	ชาย	76	ส.ส.อ. C 8	ไม่กังวลอะไร อยากหาอะไรทำระหว่างรอไปรับหลาน	ไม่เคยฝึกสมาธิ
C	หญิง	77	พยาบาลวิชาชีพ C 8	เครียดกับโรคทางกาย	ไม่เคยฝึกสมาธิจริงจัง
D	ชาย	86	ข้าราชการปกครอง C 8 ประธานชมรมผู้สูงอายุ	เครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า	ไม่เคยฝึกสมาธิ

จุดเริ่มต้น: สภาวะทางใจก่อนการบำบัด

แบบประเมินความเครียด (SPST-20)



แบบประเมิน 9 Q



สื่อบำบัดครั้งที่ 1: จัดการกับความวุ่นใจ กิจกรรมบุคคลในดวงใจ

**บุคคลที่ 1: คนส่วนใหญ่กล่าวถึง
“คนในครอบครัว”**

คุณ D : คุณพ่อ

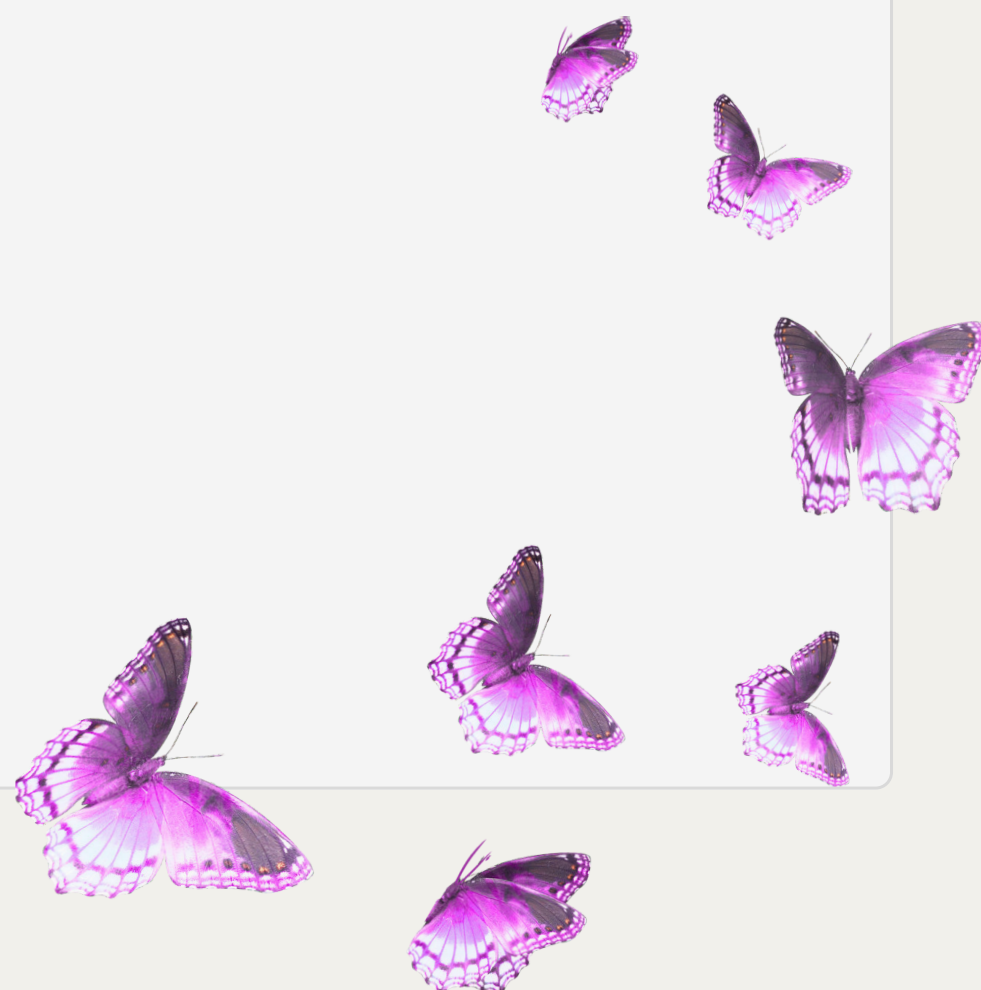
คุณ B : คุณแม่

คุณ A : คุณแม่

คุณ C : คุณแม่

**บุคคลที่ 2: เป็น “ผู้ใหญ่หรือคน
ใกล้ชิดที่เป็นแบบอย่างในการใช้
ชีวิต/ทำงาน”**

เช่น ญาติผู้ใหญ่ หัวหน้างาน ในหลวง
รัชกาลที่ 9



สติบำบัดครั้งที่ 1: จัดการกับความว้าวุ่นใจ

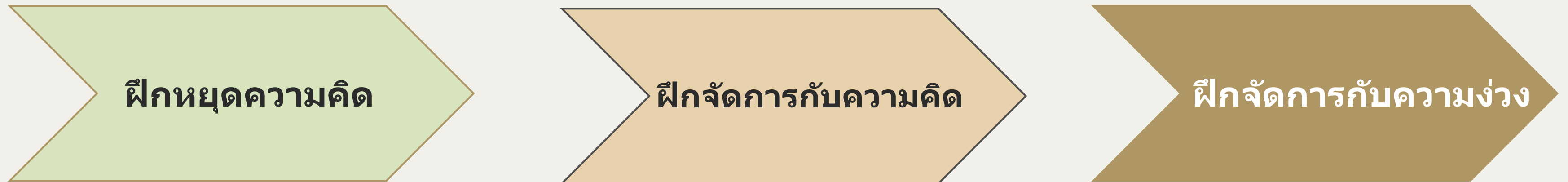
กิจกรรมบุคคลในดวงใจ

คุณลักษณะร่วมของบุคคลที่สมาชิกกลุ่มรักและเคารพ

- ความอดทนสูง เก็บหอมรอมริบ เสียสละ
- ซื่อสัตย์และเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต
- เมตตาสูง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- ทุ่่มเท ตั้งใจ ทำงานหนัก และทำสิ่งทีทำให้ดีที่สุด
- มีเหตุผล ไม่ใช้อารมณ์นำหน้า
- จริงใจ ตักเตือนด้วยความหวังดี

สติบำบัดครั้งที่ 1: จัดการกับความวุ่นใจ

ขั้นตอนการฝึกสมาธิทั้ง 3 ขั้นตอน



ประสบการณ์ที่ได้จากการทำสมาธิ

- ฝึกหยุดความคิดโดยรู้ลมหายใจ คนเคยฝึกเป็นประจำมาก่อนหน้านี้จับลมหายใจได้โดยง่าย ส่วนคนยังไม่เคยฝึกสติหรือสมาธิมาก่อนรู้สึกยังจับไม่ค่อยได้
- ฝึกจัดการกับความคิดที่มาจากจิตใต้สำนึก ส่วนมากสามารถจับความคิดได้ และรู้สึกหงุดหงิดที่มีความคิดเกิดขึ้นบางครั้งแต่พยายามรู้ตัวไม่คิดตาม ทำตามคำแนะนำ
- ฝึกการรู้ลมหายใจต่อเนื่องโดยการจัดการกับความคิดและความง่วง คุณ B มีความง่วงมากเช่นกัน สะท้อนว่าไม่ค่อยสนุก นึกว่าคนจะเผลอกว่านี้และไม่คิดจะจัดการความง่วง

สื่อบำบัดครั้งที่ 1: จัดการกับความวุ่นใจ

กิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์

- สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมได้ดีมีความกระตือรือร้นอยากพูดอยากเล่าให้สมาชิกฟัง
- สมาชิกส่วนมากยังไม่ค่อยเข้าใจคุณลักษณะพื้นฐาน

การสะท้อนจากผู้บำบัด

- ผู้บำบัดเชื่อมโยงเหตุการณ์ในอดีตกับอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมปัจจุบัน เพื่อเข้าใจคุณลักษณะพื้นฐานมากขึ้น
- ชื่นชมกระบวนการกลุ่ม คนที่ทำได้ง่ายช่วยแชร์ประสบการณ์และให้กำลังใจคนอื่นยังไม่เคยฝึกและรู้สึกจับได้ยากเกิดการเรียนรู้ตามมีความเข้าใจมากขึ้น

สิ่งที่ได้เรียนรู้

- การต้องตัดบทตามจังหวะที่เหมาะสม สมาชิกบางคนแสดงสีหน้าไม่พอใจเมื่อถูกตัดบทแต่ก็ร่วมกิจกรรมต่อและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีแต่ใช้เวลาค่อนข้างมากกว่าบำบัดรายบุคคล
- กระบวนการกลุ่มเมื่อมีคนต่อต้าน

สติบำบัดครั้งที่ 1: จัดการกับความว้าวุ่นใจ

ความคิดเห็นที่ได้รับจาก อาจารย์นายแพทย์ปราการ ฅมยางกูร

- การขัดจังหวะของผู้ร่วมกลุ่มขณะดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ให้ขัดจังหวะด้วยคำชมก่อน เพื่อไม่ให้ผู้ที่กำลังพูดหรือแสดงความคิดเห็นเสียความรู้สึก แล้วค่อยกล่าวถึงสมาชิกท่านอื่น โดยอาจจะถามว่า ไม่ทราบว่าท่านอื่นมีประสบการณ์อย่างไรบ้าง ช่วยแชร์ประสบการณ์ให้คนอื่นฟังด้วย
- การจัดการความขัดแย้ง กรณีมีคนไม่คอยให้ความร่วมมือในกลุ่ม เช่น นอนหลับ อาจจะคุยนอกรอบ ถึงวัตถุประสงค์ ความคาดหวังและความต้องการจะเข้าร่วมกลุ่มต่อไป ส่วนมีใครยังไม่สามารถทำได้ ควรแนะนำเพื่อนร่วมกลุ่มให้ช่วยแนะนำแต่ห้ามสอน
- ผู้ดำเนินการกลุ่มควรแจ้งว่า ไม่ว่าจะศึกษาหลักสูตรหรือเข้าคอร์สใดมาก่อน แต่หลักสูตรนี้ก็มีเฉพาะตัว ควรทำตามคู่มือ จะทำให้กลุ่มทำท่ายและ เรียนรู้มากขึ้นจากหลักสูตรเดิมที่เคยศึกษา

สติบำบัดครั้งที่ 2: ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

1

ทบทวนการฝึกสมาธิ 10 นาที

- ทุกคนสามารถทำสมาธิได้สงบดี

2

การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกสมาธิและสติในชีวิตประจำวัน

- ทำให้จิตสงบ ลดความว้าวุ่นใจและความกังวล
- การสวดมนต์ก่อนนั่งสมาธิ และก่อนนอน เป็นการเตรียมจิตใจให้สงบได้มากขึ้น

3

ทบทวนการบ้าน

- ทุกคนทำการบ้านทุกวันและส่งการบ้านครบทุกคน
- จากการทำการบ้านสมาชิก 2 ท่าน ที่กังวลเรื่องความเจ็บป่วย รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น

4

ให้ความรู้ความแตกต่างระหว่างสมาธิและสติ และความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิและสติ

สติบำบัดครั้งที่ 2: ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

ประสบการณ์การฝึกกิจกรรมฝึกสติขั้นพื้นฐาน

การสัมผัสปากกา

- ใช้การหยิบจับปากกา
- เนื่องจากใช้เวลาในการจับนานเกินไป เมื่อเปรียบเทียบกับการจับแบบมีสติจึงไม่ค่อยแตกต่างกัน ทั้ง 4 ท่าน เพราะได้รายละเอียดค่อนข้างมาก ทั้งสัมผัสทั้งรูปทรง ตั้งแต่จับครั้งแรกแล้ว

ฟังเพลง

- ให้ฟังเพลง ลืมกุญแจรถไว้ในบ้านลืมกุญแจบ้านไว้ในรถ
- สมาชิกกลุ่ม สังเกตความแตกต่างระหว่างฟังรอบแรกและการฟังรอบสองแบบมีสติได้ชัดเจน ในเรื่องของ การเก็บรายละเอียดได้ครบถ้วนมากขึ้น

ลุกขึ้นยืน และเดิน

- สมาชิกลุกขึ้นยืน และเดิน
- สมาชิกทั้งหมดบอกว่าการใช้สติสามารถทำให้เราสามารถยืนและเดินได้อย่างมั่นคง

สติบำบัดครั้งที่ 2: ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

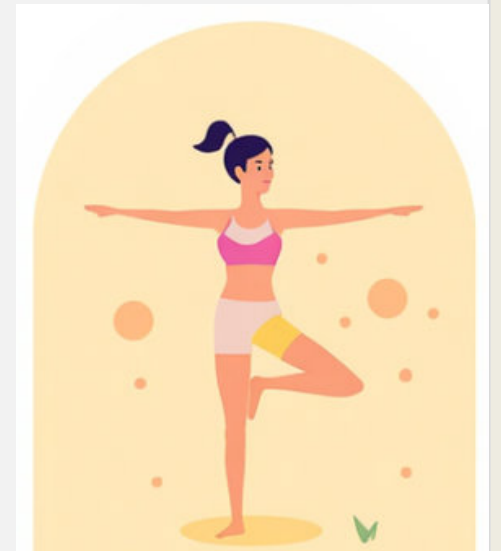
การฝึกให้สมาชิกฝึกสติตามการใช้งานภายนอก

การยืนบนขาซ้ายและขวาสลับ

- มีสมาชิกทุกคน มีความเห็นคล้ายกันว่าการรู้ลมหายใจบางส่วนในการทำกิจกรรม ช่วยให้นิ่งและยืนได้ดีขึ้น
- คุณDได้แสดงความคิดเห็นว่า ส่วนนี้ตนเองคุ้นชินมาก ฝึกสติอยู่ตลอดเวลา เพราะอายุมากแล้ว กลัวล้ม ต้องมีไม้เท้า จึงต้องระวังอย่างมากไม่ให้ล้ม

เดินต่อเท้า

- สมาชิกทุกคน รู้สึกว่า การรับรู้ลมหายใจบางส่วนขณะเดินช่วยให้ทำได้ดีขึ้น (ยืน/เดินมั่นคงขึ้น ไม่กลัวล้ม)



สื่อบำบัดครั้งที่ 2: ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

การฝึกให้สมาชิกฝึกสติตามการใช้งานภายใน

คลิปวิดีโอเกี่ยวกับบุตรที่ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นอัลไซเมอร์

- ให้ดูรอบแรก คาดหวังให้มีอารมณ์ร่วม แต่สมาชิกกล่าวถึงแต่ส่วนของเนื้อหา รายละเอียดเนื้อเรื่อง ยังไม่มีอารมณ์ร่วมใดๆ
- จึงให้ดูแบบมีสตรอบสอง กล่าวถึงรายละเอียดเนื้อหาที่ละเอียดมากขึ้น และเพิ่มความคิด ความวิตกกังวลว่า กลัวตนเองจะเป็นเหมือนคนในคลิป

คลิปวิดีโอเกี่ยวกับบุตรที่ดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นอัลไซเมอร์ รอบ 3

- ให้ดูรอบสาม มีเพียงคุณ B ท่านเดียวที่กล่าวว่า การดูรอบสาม ไม่ได้กังวลเท่ารอบแรก คิดว่าอะไรจะเกิดก็ต้องเกิด เข้าใจว่ามีอารมณ์กลัว วิตกกังวลเกิดขึ้น ทำตามคำแนะนำ พยายามดูอารมณ์นั้นเหมือนเป็นคนนอก ส่วน อีก 3 ท่าน มีความกังวลมากขึ้นหลังดูคลิปจบรอบ 3

สื่อบำบัดครั้งที่ 2: ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

สิ่งที่ได้เรียนรู้

ระฆังสติ

สารัตถการติด ตั้งระฆังสติ



- เริ่มกระบวนการกลุ่มด้วยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทุกคนมีความอยากเล่าทำให้กลุ่มดำเนินไปได้เองตามธรรมชาติโดยต้องมีการตัดบทเป็นช่วงๆ ให้ความร่วมมือในการบันทึกและทำการบ้านเป็นอย่างดี(เกินความคาดหมาย)
- การเลือกหัวข้อคลิปวิดีโอมีผลอย่างมากต่อการบำบัดเป็นสิ่งที่คาดไม่ถึงที่จะทำให้กระบวนการไม่เกิดความเชื่อมโยงวัตถุประสงค์คือการรับรู้อารมณ์ มองเห็นความคิดหรืออารมณ์ ความรู้สึกนั้น ผู้เข้าร่วม 3 ใน 4 ท่าน เมื่อดูคลิปวิดีโอและขณะอยู่กับลมหายใจบางส่วน มีสติไปพร้อมด้วยจนจบกลับมีความกังวลมากขึ้น
- ผู้บำบัดเองไม่สามารถพาสมาชิกกลุ่มให้เห็นความเชื่อมโยงสติกับการใช้งานภายในได้ชัดเจนทุกคนต้องพยายามใหม่

สติบำบัดครั้งที่ 3: รู้จักปล่อยวางอารมณ์

- 1 ทบทวนสมาธิ 10 นาที โดยทุกคนสามารถทำสมาธิได้
- 2 ทบทวนการฝึกสติพื้นฐานได้แก่ การยืน การเดิน การฟัง ผู้เข้าร่วมสามารถปฏิบัติตามได้เป็นอย่างดี ในส่วนการฟังตั้งใจฟังและมีการซักถาม นัดแนะการฝึกสติในการกินอาหารเที่ยงด้วยกันสัปดาห์หน้า
- 3 การใช้ระฆังสติ มีสมาชิก 2 ท่าน ใช้ทุกวัน รู้สึกว่าเสียงระฆังทำให้ดึงเรากลับมา มี 1 ท่านใช้เฉพาะวันแรกไม่ได้ใช้ต่อ และอีก 1 ท่าน ไม่ได้ใช้เลย

สติบำบัดครั้งที่ 3: รู้จักปล่อยวางอารมณ์

การทบทวนการบ้าน สมาชิกทุกคนทำการบ้านทุกวัน ส่งการบ้านมา การแลกเปลี่ยนประสบการณ์
ดังนี้

คุณ A : ฝึกปฏิบัติทุกวัน นั่งสมาธิทุกวัน ระดับความสงบอยู่ที่ 7-8 และระดับรู้ในกิจที่ทำ 7-8 สติในกิจ
ส่วนใหญ่เป็นการทำกิจวัตรประจำวัน ผลลัพธ์ที่มีสติในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดีขึ้น เช่น พ้นสะอาดขึ้น

คุณ B : กิจกรรมที่ฝึกสติคือ ยกขาขึ้นทีละข้าง แต่ทำที่ไรเจ็บสะโพกทุกที หรือ ฝึกเขย่งเท้า แกว่งแขน
สลับซ้ายขวา แล้วเล่าว่าเจ็บน่องที่เขย่ง

คุณ C : ฝึกสมาธิวันละ2 รอบต่อวัน ช่วงเช้าและก่อนนอน ฝึกสติในหลายๆกิจกรรม เช่น ปั่นจักรยาน
แปรงฟัน อาบน้ำ เดิน กินข้าว ทำอาหาร กวาดบ้านให้ระดับความสงบที่ 10 คะแนน ผลคือจิตใจสงบอยู่
กับงานที่ทำ มีสติมากขึ้น ไม่วุ่นวาย อยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดฟุ้งซ่าน เล่าให้ฟังว่าชอบฝึกมากเพราะทำให้ใจ
สงบเลยพยายามทำแทบจะทุกกิจกรรมที่ทำได้

คุณ D : รู้สึกไม่ค่อยมีสมาธิ ระดับความสงบอยู่ที่ 4-8 และระดับรู้ในกิจที่ทำ 2-7 ผลลัพธ์รู้สึกทำให้
รอบคอบมากขึ้น

สติบำบัดครั้งที่ 3: รู้จักปล่อยวางอารมณ์

พินิจความรู้สึกที่รุนแรง

- ให้สมาชิกทุกคน ย่อและลุกแบบจับเก้าอี้ 20 ครั้ง โดยมีสติรู้ลมหายใจ รู้สัมผัสเท้าที่พื้น
- จากนั้น ยืนนิ่ง 30 วินาที เพื่อสังเกตการเต้นของหัวใจ และเปรียบเทียบประสบการณ์ระหว่าง “ฉันเหนื่อย” กับ “ฉันเห็นความเหนื่อย”

ผลการสังเกต:

- 3 คน มีอาการ เหนื่อย / หัวใจเต้นแรง / ขาแข็ง ซึ่งในรอบสอง เมื่อมีสติ รู้สึก ควบคุมอาการหรือรับรู้ร่างกายได้ดีขึ้น
- 1 คน ไม่เหนื่อยเลย เพราะเดินวันหลายกิโลเมตร ปั่นจักรยานเป็นประจำอยู่แล้ว(แต่เพื่อนๆเหนื่อยเลยหยุดกระบวนการก่อน) ได้ลองฝึกพูดประโยคตามในหนังสือ คือ บางครั้งความรู้สึกเกิดไม่รุนแรงแต่ถ้าอาจรู้สึกได้ฝึกถ้าการสังเกตให้ชัดเจนขึ้น

สตีบบำบัดครั้งที่ 3: รู้จักปล่อยวางอารมณ์

การฝึกซ้อมการเปลี่ยนแปลง และปล่อยวาง

คุณ D : นึกถึงเหตุการณ์ได้เพราะ
เหตุการณ์เพิ่งเกิดเมื่อเช้า คือ เพิ่ง
ทะเลาะกับภรรยา ภรรยาบ่นมาก โกรธ
กันมาก รู้สึกโกรธจนต้องเดินหนี แม้จะ
นึกเหตุการณ์ได้ แต่พอให้ลอง
สังเกตการณ์เด่นของหัวใจหรือร่างกาย
ส่วนอื่นๆ กล่าวว่า รู้สึกเฉยๆแล้ว ไม่รู้สึก
ถึงหัวใจเต้นอะไร พยายามจะเล่าเรื่อง
ราวในส่วนของการละเอียดเนื้อเรื่อง
หายโกรธแล้ว

กระบวนการกลุ่ม

- เริ่มกระบวนการกลุ่มด้วยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ พบ
ว่า คุณ B มีความเข้าใจกับเรื่องฝึกสติคือการทำสิ่งที่ยาก
ให้รู้สึกทุกข์ สมาชิกกลุ่มช่วยกันอธิบายให้เข้าใจและเชื่อม
โยงกับกิจในชีวิตประจำวันมากขึ้น โดยเริ่มจากกิจวัตร
ง่ายๆ เช่น แปรงฟัน รู้สึกว่าใช้เวลาเยอะ ไม่อยากทำ
สมาชิกก็แนะนำว่าต้องฝึกต่อถึงจะชำนาญขึ้น
- การเชื่อมโยงความเข้าใจระหว่างความรู้สึกเหนื่อยกับหัวใจ
เต้นแรง จะมีแค่ 1 ท่าน ที่ไม่รู้สึกเหนื่อย สมาชิกท่านอื่น
จึงแนะนำให้ฝึกสังเกตร่างกายเพิ่มเติมตอนออกกำลังกาย
เหนื่อยกว่านี้ กลุ่มต้องไปด้วยกันยึดตามคนหมู่มากเลยให้
หยุดกิจกรรมนี้ก่อนแม้อีก 1 ท่าน จะไม่เหนื่อย

