

บทความ

เส้นทางแห่งสติ : 8 สัปดาห์สู่ความสงบในใจและการเติบโตอย่างงดงามของผู้สูงอายุ

บทความนี้ถ่ายทอดเรื่องราวการทำสติบำบัดในกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มหนึ่ง ที่ได้ร่วมกันเรียนรู้ การเผชิญหน้ากับความเครียด ความวิตกกังวล และปมขัดแย้งในใจผ่านกระบวนการทำสติบำบัดแบบกลุ่ม ระยะเวลา 8 สัปดาห์ของผู้บำบัดคือ แพทย์หญิงนิรุชา ปัญญาวัฒน์ ศูนย์อนามัยที่ 7 จังหวัดขอนแก่น โดยได้ทำการร้อยเรียงคำชี้แนะเชิงลึกของนายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ อดีตที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต และประธานชมรมสติบำบัด เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้บำบัดตามแนวสติบำบัดได้นำไปใช้ประโยชน์ และพัฒนาการทำสติบำบัดให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น รวมทั้งนำไปสู่การเติบโตของตัวผู้บำบัดเอง

การทำสติบำบัดให้ได้ผลดี : มุมมองจากผู้เชี่ยวชาญ

อาจารย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ได้ให้คำแนะนำหัวใจสำคัญในแต่ละขั้นตอนเพื่อเสริมประสิทธิภาพ การทำสติบำบัดในแต่ละแผนการบำบัด ซึ่งจะช่วยให้การบำบัดในแต่ละแผนการบำบัด (Session) ในกลุ่มผู้สูงอายุของผู้นำเสนอ ประสบความสำเร็จได้มากยิ่งขึ้น พร้อมมีรายละเอียดประกอบ ดังต่อไปนี้

Session 1: การจัดการกับความว้าวุ่นใจ

- **การทำกิจกรรมบุคคลในดวงใจ** : มีวัตถุประสงค์สองส่วน

ส่วนแรกคือ เพื่อละลายพฤติกรรมกลุ่ม ซึ่งการให้ผู้เข้าร่วมการบำบัดได้เล่าเรื่องราว (Story) ของตนเองเป็นสิ่งที่ดี แต่หากกลุ่มมีสมาชิกจำนวนมาก ให้ใช้วิธีจับคู่เล่าเรื่องก่อน แล้วค่อยมาสรุป คุณลักษณะร่วมของบุคคลในดวงใจให้กลุ่มใหญ่ฟังทีหลัง เพื่อจะช่วยให้การบริหารจัดการเวลาและช่วยให้ สมาชิกตกผลึกความคิดว่าลักษณะร่วมคืออะไรได้ง่ายขึ้น

ส่วนที่สองคือ การตั้งคำถามเชื่อมโยงสู่วัตถุประสงค์ของการบำบัด ในช่วงหลังจากที่ได้ คุณลักษณะร่วมของบุคคลในดวงใจแล้ว ผู้บำบัดต้องใช้คำถามนำ 3 ข้อที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

1. ทำไมคุณลักษณะถึงคล้ายกัน?
2. เราได้รับการซึมซับมาหรือไม่?
3. ทำไมบางครั้งถึงแสดงคุณลักษณะที่ดีเหล่านั้นออกมาได้น้อย?

3 คำถามนี้สำคัญมากเพราะเป็นจุดเชื่อมโยงไปสู่ข้อสรุปว่า จิตพื้นฐานของมนุษย์มักสะสม ความคิดลบ เมื่อมีอารมณ์และความเครียดจะทำให้แสดงคุณลักษณะที่ต้อออกมาไม่ได้ แต่หากได้เรียนรู้ การฝึกจิตที่มีคุณภาพ (พักด้วยสมาธิและทำงานด้วยสติ) จะช่วยให้คุณค่าที่ดีเหล่านั้นแสดงออกและพัฒนา ได้มากขึ้น ซึ่งก็คือวัตถุประสงค์ของการบำบัด

- **การจัดการอุปสรรคในการฝึกสมาธิด้วยการรู้ลมหายใจ:** สำหรับสมาชิกกลุ่ม (ผู้รับการบำบัด) ที่มีความคุ้นเคยกับการฝึกสมาธิด้วยวิธีอื่นๆ (เช่น การท่องคำบริกรรม หรือการบังคับลมหายใจ) ผู้บำบัดต้องอธิบายให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจว่า การรับรู้ลมหายใจมีเป้าหมายเพื่อ "หยุดคิด" และต้องเน้นย้ำว่า **เราไม่ใช้การท่องคำและไม่ใช่การบังคับลมหายใจ** เนื่องจากวิธีการเหล่านั้นต้องใช้ความคิด หากอธิบายให้ผู้รับการบำบัดฝึกด้วยความเข้าใจอย่างแท้จริง แรงต้านหรืออุปสรรคในการฝึกก็จะลดลง

Session 2: ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

- **ช่วงเวลาในการเปรียบเทียบกับสมาธิ:** ไม่ควรนำเรื่องสติและสมาธิมาเปรียบเทียบกัน ตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นกิจกรรม แต่ควรนำมาพูดคุยเปรียบเทียบหลังจากที่ผู้เข้ารับการบำบัดมีประสบการณ์ผ่านการฝึกสติพื้นฐาน (หิบบ้าง ฟัง ยืน เดิน) เรียบร้อยแล้ว

- **การอธิบายความหมายของสติ:** ต้องชี้แจงให้ชัดเจนว่า สติไม่ใช่เพียงแค่ความจดจ่อหรือความระมัดระวังในการทำสิ่งต่างๆ (ซึ่งเป็นเพียงสติในภาษาพูดหรือจิตระดับพื้นฐาน แต่ต้องอธิบายว่า สติที่จะเรียนรู้นี้เป็น "จิตระดับขั้นสูงกว่าที่เราไม่มีมาก่อนแต่สามารถฝึกฝนได้" เช่น การมีสติในการเดิน เพื่อไม่ให้ล้มเมื่อใช้ไม้เท้า) จะช่วยสร้างความเข้าใจได้มากขึ้น

- **การให้ Instruction ที่เหมาะสมในการฝึก:** เช่น ในการบอกคำแนะนำ (instruction) เรื่องการหิบบ้างปากกา ควรให้ผู้เข้ารับการบำบัดหิบบ้างแบบธรรมดาจนกว่าจะรู้หนึ่ง แล้วค่อยให้รับรู้ลมหายใจขณะหิบบ้าง เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดเห็นความแตกต่างของการทำกิจกรรมแบบมีสติกับไม่มีสติได้อย่างชัดเจน หลังจากนั้นจึงค่อยให้ผู้เข้ารับการบำบัดเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง สมาธิ และ สติ เพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่เข้าใจง่ายว่า *สมาธิคือจิตที่ฟุ้งอย่างมีคุณภาพ (รู้ตัว)* ส่วน *สติคือจิตที่ทำงานโดยไม่วกแวก และไม่ถูกแทรกแซงด้วยอารมณ์*

- **การฝึกสติตามสภาวะภายในและการจัดลำดับกิจกรรม (Sequence):** ผู้บำบัดมักนำเรื่องการฝึกสติตามสภาวะภายในไปปนกับการฝึก "ฉันทเห็นความเหนื่อย" (ซึ่งจริงๆ เป็นเรื่องของ Session 3) แท้จริงแล้วสติสภาวะภายในเป็นเรื่องเกี่ยวกับเวลาที่เรากำลังทำกิจกรรมใดๆ แล้วเรารู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ แต่เราสามารถประคองทำกิจกรรมนั้นต่อไปได้อย่างมีสติด้วยการรู้ลมหายใจเรื่อยๆ ความว้าวุ่นใจจะลดลงได้ ดังการทำท่า Squat เมื่อทำแล้วจะรู้สึกปวด เกร็ง ตึง จิตพื้นฐานจะไม่ชอบทำให้รู้สึกวุ่นวาย เมื่อรู้ลมหายใจเยอะๆ ยืนในที่นี้ จะรู้สึกเจ็บเท้าที่เจ็บ นานเท่าที่นาน

เทคนิคความรู้และต้องทำในการพาฝึก

- 1) **การยืนท่า Squat ควรปรับเวลาให้เหมาะสมตามวัย** เช่น ในกลุ่มผู้สูงอายุให้ลดลงเหลือเพียง 15-20 วินาที สำหรับวัยทำงานสามารถทำได้ถึง 30 วินาที ก็เพียงพอสำหรับการมีประสบการณ์สองครั้งที่แตกต่างกัน

- 2) **ลำดับการฝึก (Sequence) ควรเรียงจากง่ายไปยาก** โดยเริ่มจาก 1) ให้ผู้รับการบำบัดยืนท่า Squat ก่อน แล้วแลกเปลี่ยนกันให้เกิดความเข้าใจว่าเวลาทำกิจใดที่เราว้าวุ่นใจ/ไม่สบายใจ (เป็นความไม่สบายที่เกิดจากภายในของตัวเราเอง) การรู้ลมหายใจเยอะๆ จะช่วยลดความว้าวุ่นใจได้ และถ้ามี

ความวุ่นใจ/ไม่สบายใจที่เกิดจากสถานการณ์ภายนอก เช่น คนอื่นมาพูดไม่ดีกับเรา หรือฟังเรื่องราวที่ทำให้เรารู้สึกไม่ดี ถ้ารู้ลมหายใจเยอะๆ จะช่วยให้เรายังทำกิจนั้นๆ ต่อไปได้ 2) แล้วค่อยฝึกต่อด้วยการเปิดวิดีโอ/ฟังเรื่องที่ทำให้เราวุ่นใจ 2 รอบ (ฝึกการมีสติในการฟังเรื่องที่วุ่นใจ)

3) เน้นย้ำขั้นการประยุกต์ใช้: ในช่วงท้ายของการทำกระบวนการกลุ่มบำบัด (ซึ่งมี 3 ขั้นตอนคือ เกิดประสบการณ์ -> ถามประสบการณ์เชื่อมโยงสู่ความเข้าใจ : ว่าการรู้ลมหายใจช่วยได้อย่างไร -> ประยุกต์ใช้) ขั้นตอนสำคัญที่สุดคือ **การประยุกต์ใช้** ต้องให้ผู้รับการบำบัดในกลุ่มทุกคนช่วยกันระดมสมอง และยกตัวอย่างให้ได้ว่าจะนำสติตามการใช้งานภายนอกและสติตามสภาวะภายในที่ได้เรียนรู้กลับไปใช้จริงในชีวิตประจำวันอย่างไร

Session 3: รู้จักปล่อยวางอารมณ์

- **การสร้าง Group Learning ช่วงทบทวนการบ้าน:** การทบทวนการบ้านเป็นช่วงหนึ่งที่น่าสนใจ กระบวนการกลุ่มบันได 3 ขั้น มาใช้ ไม่ควรหยุดเพียงแค่ให้ผู้รับบริการบอกเล่าประสบการณ์ แต่ต้องเชื่อมโยงกระบวนการกลุ่มขั้นที่สองคือ แลกเปลี่ยนความเข้าใจ เช่น มีสมาชิกในกลุ่มมีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนเกี่ยวกับการฝึกสติ เช่น เข้าใจผิดว่าต้องทำตัวให้ทรมานหรือเจ็บปวดถึงจะได้ผลดี ถือเป็นโอกาสที่ดีในการใช้กระบวนการกลุ่มที่จะกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน โดยถามความคิดเห็นจากสมาชิกคนอื่นๆ ร่วมด้วย เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง และนำไปสู่การนำไปใช้ในครั้งถัดๆ ไป

- **เทคนิคการแก้ปัญหาการนึกภาพเหตุการณ์ (Visualization) ในการซักซ้อมทางใจ:** ผู้รับการบำบัดบางคนอาจมีข้อจำกัดเรื่องการนึกภาพเหตุการณ์ยุ่งยากใจไม่ออก อาจารย์ยังยุทธเสนอทางแก้โดยขอตัวแทนสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งมาทำการสาธิต ด้วยวิธีการเรียงตามลำดับดังนี้

1) ซักซ้อมนอกใจ (Verbal Conversation): ขวนผู้ร่วมสาธิตซักซ้อมเล่าเรื่องราวก่อนทางวาจา เช่น ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาเรามีเรื่องในชีวิตที่กระทบกระทั่งกับใครบ้าง พอเขานึกขึ้นได้ก็ซักถามรายละเอียดว่าเหตุการณ์เกิดขึ้นที่ไหน เวลาไหน เรื่องราวเป็นอย่างไร และจบลงอย่างไร

2) ซักซ้อมในใจ (Mental Rehearsal): เมื่อเข้าใจดีแล้ว ค่อยให้หลับตาและนึกภาพเหตุการณ์นั้นตั้งแต่ต้นจนจบ

3) พินิจและใคร่ครวญ: เมื่อระลึกเหตุการณ์ถึงจุดที่มีอารมณ์รุนแรงและมีปฏิกิริยาทางกาย เช่น หน้าร้อน ใจเต้นแรง ให้พินิจความรู้สึกนั้นสักครู่ เห็นการเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงไป แล้วใคร่ครวญใหม่ว่า "จะคิด พูด หรือกระทำ แตกต่างไปจากเดิมอย่างไร"

หลังจากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มทุกคนทำซักซ้อมทางใจไปพร้อมกัน

- **การให้ความหมายของ Body Scan ในสติบำบัด:** ในการบำบัดทางจิตวิทยาทั่วไป มักประยุกต์ใช้ Body Scan เป็นเพียงเทคนิคช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Relaxation technique) ซึ่งเป็นการสั่งบอกตัวเองให้ผ่อนคลาย แต่ Body Scan ในสติบำบัด มีวัตถุประสงค์หลัก 2 ข้อ คือ

1) ช่วยฝึกฝนให้เรามีความว่องไวต่อการรับรู้ความรู้สึกต่างๆ บนร่างกายตนเอง ถ้าเจอความรู้สึกที่รุนแรงบนร่างกาย ก็พินิจความรู้สึกให้เป็น

2) เป็นการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพินิจความรู้สึก เมื่อเจอความรู้สึกที่รุนแรง ให้ฝึกพินิจเฝ้าดูความรู้สึกนั้นโดยทำตัวเป็นเพียง "ผู้สังเกตการณ์/ผู้ดู" โดยไม่เข้าไปยึดติด เพื่อเห็นการเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงไป และปล่อยวางได้ โดยไม่เข้าไปยึดติด

Session 4 : รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

- **การติดป้ายความคิด** : คนส่วนใหญ่มักแยกแยะ "ความคิด" และ "ความรู้สึก" ไม่ออก (เช่น มองว่าความโกรธหรือเสียใจคือความคิด) ผู้บำบัดต้องชี้แจงให้ชัดเจนว่า "ความคิด" เป็นเพียงกระแสของความคิดที่แล่นผ่านไปอย่างรวดเร็ว ส่วน "ความรู้สึก" จะมีอาการหรือปฏิกิริยาปรากฏให้เห็นเด่นชัดตามร่างกาย การติดป้ายความคิดจะช่วยให้เราทันได้เห็นความคิด จะเห็นว่าเป็นเพียงกระแสความคิดที่เกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็ว ทำให้เราไม่ไปติดตาม ไม่คิดปรุงแต่ง แต่ถ้าเราไม่ทันติดป้ายความคิด/ไม่ทันมีสติ เราจะติดตามไปเรื่อยๆ และยึดติดความคิดนั้น รวมทั้งคิดต่อยอดจนพัฒนากลายเป็นความรู้สึกเชิงลบและส่งผลเป็นพฤติกรรมลบ

- **ห้ามละเลยองค์ประกอบที่ 3 ของการชักซ้อมทางใจ**: Instruction การชักซ้อมทางใจประกอบด้วย 3 ส่วน คือ 1) จำลองให้เป็นภาพเหตุการณ์ที่ชัดเจน 2) ติดป้ายความคิดหรือพินิจความรู้สึกที่เกิดขึ้นและ 3) การใคร่ครวญว่าเราจะ คิด พุด ทำ ต่างไปจากเดิมอย่างไร ขั้นตอนส่วนที่ 3 นี้ เป็นส่วนสำคัญที่ผู้บำบัดต้องไม่ลืมหาทำทั้งในระหว่างช่วง Instruction และในช่วงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน เพราะเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นว่าผู้เข้ารับการบำบัดจะนำทักษะที่เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตจริงอย่างไร

Session 5 : ทบทวนสัมพันธภาพใหม่ พฤติกรรมทางออกเพื่อ

- **การเปลี่ยน "เรื่องบ่น" ให้เป็นกรณีศึกษาในการแก้ปัญหา**: เมื่อมีสมาชิกเล่าเหตุการณ์ขัดแย้งในชีวิตประจำวัน (เช่น เขาโมโหเรื่องสุนัขข้างบ้านมาขบถายหน้าบ้าน) ผู้บำบัดไม่ควรรับฟังและปล่อยให้เป็นเรื่องบ่นระบายอารมณ์แบบไม่มีทางออก แต่ควรถือเป็นโอกาสนำเหตุการณ์นั้นมาตั้งเป็นตัวอย่างกรณีศึกษาในการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่มเรื่องการนำไปประยุกต์ใช้ (กระบวนการกลุ่มขั้นที่ 3) เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมแสดงความเห็น ตัวอย่างเช่น แล้วเขาได้ทันติดป้ายความคิด ได้ทันพินิจความรู้สึกที่เกิดขึ้นหรือไม่ พอมีสติและปล่อยวางได้ มีผลอย่างไร อาทิ ไม่เดือดร้อนใจ และน่าจะมีโอกาสสื่อสารในเชิงสร้างสรรค์กับเจ้าของสุนัขอย่างไรได้บ้าง

- **ทำกิจกรรมตามลำดับขั้นตอน**: การทำกิจกรรมในแผนการบำบัดนี้ต้องดำเนินการเรียงลำดับตามขั้นตอนต่อไปนี้คือ ทำกิจกรรม 5.1 (สำรวจความคิดลบ/สิ่งแย่ๆ ที่เขาทำกับเรา) จากนั้นจึงทำการฝึกสมาธิและชักซ้อมทางใจกับเหตุการณ์ที่มีกับบุคคลนั้น เพื่อปล่อยวาง แล้วจึงทำกิจกรรม 5.2 (เพื่อบอกมุมมองกลับในเรื่องสิ่งดีๆ ที่เขามี แต่เรามองข้าม และสิ่งแย่ๆ ที่เรากับเขาโดยไม่ตั้งใจ)

- **การจัดการกรณีผู้รับการบำบัดชายที่ไม่ยอมรับสิ่งแย่ๆ ของตนเอง**: ปัญหาที่ผู้รับการบำบัดชายมักนึกไม่ออกว่าตัวเองเคยทำสิ่งแย่ๆ อะไรกับคนใกล้ชิด เพราะคิดว่าตนเองทำดีที่สุดและพูดจาเหมาะสม

ที่สุดแล้ว อาจารย์ยังยุทธแนะนำให้เจาะลึกไปที่ "พฤติกรรมที่ไม่ใช่คำพูด" (Non-verbal behaviors) เช่น สีหน้า ท่าทาง และน้ำเสียง เนื่องจากคนส่วนใหญ่มักควบคุมแต่คำพูด (verbal) ให้ดูดี แต่ละเลยน้ำเสียงและสีหน้าที่เกิดจากจิตใต้สำนึกซึ่งมักจะไปกระตุ้นความรู้สึกลบของอีกฝ่ายโดยไม่รู้ตัว

Session 6: ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

- การประเมินการมีสติ (รู้ลมหายใจ) ระหว่างฝึกสื่อสารอย่างมีสติ : ในช่วงขั้นตอนที่มีการสลับบทบาทในการฝึกมีสติในการพูดและฟัง ผู้บําบัดจำเป็นต้องตั้งคำถามประเมินการมีสติอยู่เสมอ โดยต้องซักถามผู้พูดและผู้ฟังว่า ในระหว่างที่กำลังเล่าหรือรับฟังอยู่นั้น ได้รู้ลมหายใจไปด้วยหรือไม่? หากไม่ได้รู้ลมหายใจ (เล่าด้วยจิตพื้นฐานธรรมดา) จะทำให้ขาดการใคร่ครวญและสื่อสารไปเรื่อยเปื่อยโดยไม่มีการกำกับตนเอง

- หลักการเรียนรู้ด้วยตนเองในกลุ่ม: หัวใจสำคัญของกระบวนการกลุ่มคือการปล่อยให้ผู้เข้าร่วมรับการบําบัดในกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจด้วยตนเองจากการแบ่งปันประสบการณ์ของคนในกลุ่ม มากกว่าการที่ผู้บําบัดจะเป็นคนชี้แนะหรือคอยบอกคำตอบตรงๆ ทว่าในกรณีที่ยากหรือสมาชิกภาพไม่ออกจริงๆ (เช่น เรื่องการใช้ภาษาฉันทน์) การช่วยยกตัวอย่างประกอบก็ถือเป็นสิ่งจำเป็น

การเติบโตของผู้บําบัด (Therapist's Growth)

อาจารย์ยุทธทั้งท้ายประเด็นสำคัญว่า ในทำสติบําบัด นอกจากผู้บําบัดจะได้เรียนรู้เทคนิคต่างๆ ในการทำสติบําบัดให้ได้ผลแล้ว ภายใต้กระบวนการการทำสติบําบัดตัวผู้บําบัดเองก็เป็นโอกาสสำคัญในการเรียนรู้เท่าทันจิตใจของตนเองด้วย ดังเช่น กรณีตัวอย่างการทำสติบําบัดในกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มนี้ เนื่องจากผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วมกลุ่มมักเป็นเสมือนตัวแทนของคนในชีวิตจริงของผู้บําบัด (เช่น พ่อหรือแม่) ซึ่งอาจไปเหนี่ยวนำหรือกระตุ้นปมประสบการณ์เก่าในจิตใต้สำนึกของผู้บําบัดให้เกิดขึ้นในระหว่างนำกลุ่ม ทำให้ผู้บําบัดเผลอมีความคิดลบหรือเกิดความรู้สึกลบ มีอารมณ์ว้าวุ่นใจขึ้นมาได้ (ภาษาทางบําบัดเรียกว่า Transference) ดังนั้น **ผู้บําบัดจึงต้องมีสติของตนเอง (Mindful Intervention) คอยติดป้ายอารมณ์ ความคิดของตนเองในขณะดำเนินกลุ่ม มีสติในการพูดและการฟัง และปล่อยวาง** ซึ่งช่วยให้เกิดการเติบโตภายในจิตใจของผู้บําบัดควบคู่ไปกับผู้เข้ารับการบําบัดด้วย **จึงเป็นเหตุผลสำคัญที่ผู้บําบัดต้องมีการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเช่นกัน**

ประมวลและร้อยเรียง : ภคณพิน กิตติรักษนนท์

แหล่งข้อมูล : กิจกรรม KM สติบําบัด BPSC ระยะ 5 ครั้งที่ 4 วันที่ 28 สิงหาคม 2569

หัวข้อ “เส้นทางแห่งสติ : 8 สัปดาห์สู่ความสงบในใจและการเติบโตอย่างงดงามของผู้สูงอายุ”

ผู้แบ่งปันประสบการณ์การทำสติบําบัดแบบกลุ่ม

พ.ญ. นิรุชา ปัญญวัฒน์ ศูนย์อนามัยที่ 7 จังหวัดขอนแก่น

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