

ฝึกจิตปล่อยวาง ค้นใจสว่างด้วย MBTC



ผู้จัดทำ: จินตนา ทองดี
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
โรงพยาบาลพระนารายณ์มหาราช

8 สัปดาห์แห่งการเปลี่ยนผ่าน (The MBTC Journey)



หลักการของจิตวิทยาสติ (Mindfulness Psychology)



จิตขั้นพื้นฐาน (Basic Mind):

ตื่นทำงาน และหลับพัก มักสะสมความคิดลบจนกลาย
ายเป็นความว้าวุ่นและอารมณ์เครียดอัตโนมัติ



จิตขั้นสูงกว่า (Higher Quality Mind):

สภาวะที่จิตได้รับการฝึกฝนให้ พักโดยที่ยังรู้ตัว 8
ช่วยควบคุมอารมณ์และลดการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย

ไม่ใช่ศาสนา แต่เป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตใจ (Secular Approach): การใช้สติและสมาธิมาประยุกต์เป็นเครื่องมือทางจิตวิทยา ปราศจากพิธีกรรม มุ่งเน้นการจัดการความเครียด ซึมเศร้า และโรคเรื้อรัง

👤 **ข้อมูลทั่วไป:** หญิงอายุ 38 ปี อาศัยอยู่กับมารดา

💓 **ประวัติสุขภาพ:** ไตวายเรื้อรังมา 16 ปี, ใส่ถุงหน้าท้อง (Urostomy Bag), ฟอกเลือด 3 ครั้ง/สัปดาห์, ภาวะโลหิตจาง (ฉีด EPO 3 ครั้ง/สัปดาห์)

👥 **บุคคลในดวงใจ:** มารดา (ผู้ดูแลหลัก)

😞 **สถานะทางอารมณ์เรกรับ:**

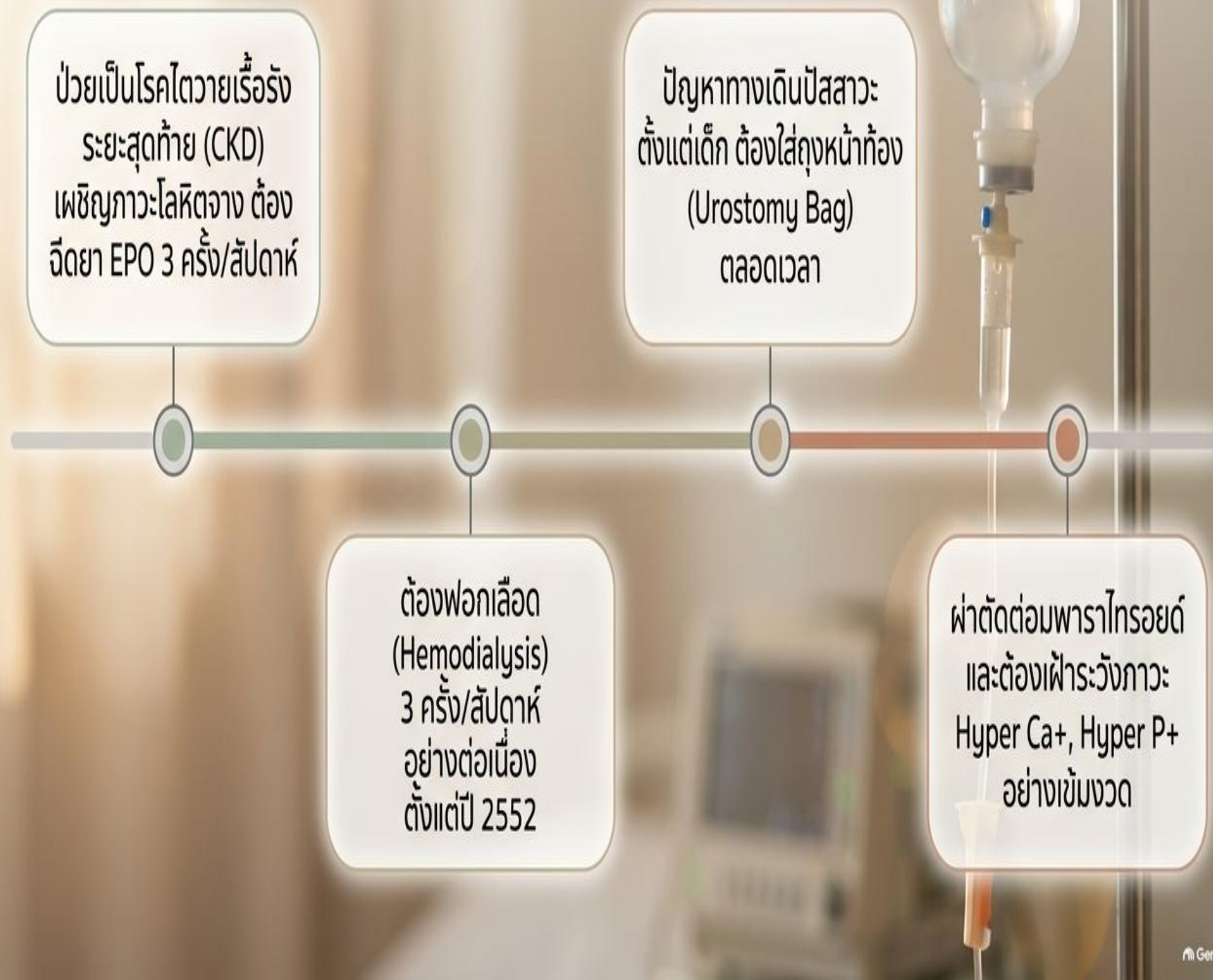


ความเครียด: ระดับ 4 (ปกติ)



ซึมเศร้า: ระดับ 3 (ปกติ)

16 ปีแห่งความเจ็บป่วยเรื้อรัง (น้ำหนักทางกายที่ต้องแบกรับ) (น้ำหนักทางกายที่ต้องแบกรับ)



สัปดาห์ที่ 1: การจัดการความ ว้าวุ่นใจ (The Anchor)

สมาธิหยุดความคิดด้วยลมหายใจ 3 ขั้นตอน

1

1. หยุดความคิด (Stop Thoughts):

หายใจเข้า-ออกยาวๆ 5-6 ครั้ง สังเกตสัมผัสลมหายใจที่
ปลายจมูกข้างที่ชัดเจนที่สุด

2

2. จัดการกับความคิด (Manage Thoughts):

เมื่อความคิดพุ่งขึ้นจากจิตใต้สำนึก ให้รู้ตัว แต่ไม่คิดตาม
หายใจยาว 1-2 ครั้งเพื่อดึงใจกลับมาที่ปลายจมูก

3

3. จัดการกับความง่วง (Manage Sleepiness):

หากจิตเริ่มง่วง ให้ยืดตัวตรง หายใจลึกๆ เพื่อนำออกซิเจน
ไปเลี้ยงสมอง หรือจินตนาการถึงแสงสว่างจ้า



สัปดาห์ที่ 1: สมาริ...หยุดความคิดเพื่อสงบใจ

กระบวนการฝึก (10 นาที, 2 ครั้ง/วัน)

หยุดความคิด
ด้วยลมหายใจ

จัดการ
ความคิด

จัดการความง่วง
(ยืดตัว/รับแสง)

กรณีศึกษา: คุณนุช

สถานการณ์: ระหว่างฝึก ได้ยินเสียงเจ้าหน้าที่
เตรียมเครื่องฟอกเลือดและเสียงของกระตบกัน
ทำให้จิตวอกแวก

ผลลัพธ์: เมื่อผู้บำบัดเตือนให้รู้ลมหายใจ
สามารถดึงสติกลับมาได้ทันที

คะแนนการบ้าน: 7-8/10

สัปดาห์ที่ 2: ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ (Mindful Living)

สติตามสภาวะภายนอก (External Tasks)



เมื่อทำกิจกรรมทางกายที่ต้องจดจ่อ
(เช่น ยืน เดิน อาบน้ำ กินข้าว)

เทคนิค: รู้ในกิจที่ทำให้มาก + รู้ลมหายใจเพียงเล็กน้อย
เพื่อเป็นสมอเรือไม่ให้ใจออกแวก

สติตามสภาวะภายใน (Internal States)



เมื่อเผชิญเหตุการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์รุนแรงหรือจิตใจว้าวุ่น

เทคนิค: รู้ลมหายใจให้มากขึ้น + สนใจเหตุการณ์ภายนอก
เท่าที่จำเป็น เพื่อไม่ให้ถูกอารมณ์ครอบงำ

แก่นแท้ของสติบำบัด (MBTC)

สมาธิ (Meditation)

การรับรู้ลมหายใจ
เพื่อหยุดความคิด
= จิตที่มีคุณภาพขณะพัก

สติ (Mindfulness)

การรู้ตัว
รับรู้ลมหายใจบางส่วน
= จิตที่มีคุณภาพขณะ
ทำงานและใช้ชีวิต

เป้าหมายสูงสุด: เปลี่ยน “การตอบสนองแบบอัตโนมัติ” (Reactivity)
ให้กลายเป็น “การตอบสนองอย่างเท่าทัน” (Mindful Response)

สัปดาห์ที่ 2: ตั้งใจกลับสู่ปัจจุบันด้วยระฆังสติ

ระฆังสติ (Mindfulness Bell)

ตั้งเตือนทุก 5 นาที หรือแบบสุ่ม เพื่อให้กลับ
มารู้ลมหายใจโดยไม่ต้องหยุดกิจกรรมที่กำลัง
ทำอยู่

สติในการกิน

รู้ลมหายใจก่อนกิน -> กะปริมาณ -> รู้รสสัมผัส
ขณะเคี้ยว -> หยุดเมื่อหมด ไม่เติมเพิ่ม

การประยุกต์ใช้ของคุณบุช

การทดลอง: หยิบกล่อ่งครั้งที่ 2 ซ้าล่ง
และรับรู้ได้ลึกซึ่ขึ้นเพระาดูลมหายใจ
ไปด้วย

อุปสรรค: เสียงรบกวนในวอร์ดผู้ป่วย

การปรับแผน: เลือกมุ่มที่สงบขึ้น และ
ฝึกในช่วงเช้าก่อนเจ้าหน้าที่เริ่มงาน

เครื่องมือประจำวัน: การติดตั้ง ระฆังสติ (Mindfulness Bell)

1. **ดึงใจกลับสู่ปัจจุบัน:** ในชีวิตประจำวัน
จิตมักเผลอออกแวกหรือไหลไปตามอารมณ์
ระฆังสติคือสัญญาณเตือนให้กลับมารู้สึกตัว
2. **วิธีการใช้งาน:**
 - ตั้งค่าแอปพลิเคชัน (เช่น THAIMIO, Mindbell)
ให้ส่งเสียงเตือนทุกๆ 5 นาที หรือตั้งแบบสุ่ม
(Random)
 - เมื่อได้ยินเสียงระฆัง ไม่ต้องหยุดชะงักกิจกรรมที่ทำอยู่
 - เพียงแค่ 'กลับมารับรู้ลมหายใจ' ควบคู่ไปกับการ
ทำกิจกรรมตรงหน้าต่อไป



สัปดาห์ที่ 3: รู้จักปล่อยวางอารมณ์

The Defusion Equation

$$[ตัวฉัน] + [สติ] + [เห็นความเหนื่อย] \neq [ฉันเหนื่อย]$$



การแยกผู้สังเกตออกจากสิ่งที่ถูกสังเกต:

- อารมณ์รุนแรงจะเปลี่ยนสมดุลประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดความรู้สึกทางกาย
- เมื่อเรามีสติ เราจะเปลี่ยนจากการเข้าไปเป็นตัวอารมณ์ ('ฉันเหนื่อย' / 'ฉันโกรธ') มาเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์ ('ฉันเห็นความเหนื่อย' / 'ฉันเห็นความโกรธ')
- ความเข้าใจนี้คือ 'ปัญญาภายใน' ที่ทำให้เราเห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป โดยไม่ยึดติดและไม่ต้องเป็นทุกข์

เทคนิคสแกนร่างกายและการเพ่งพินิจ (Body Scan & Focusing)

Body Scan (ศีรษะจรดเท้า):

แบ่งร่างกายเป็นส่วนๆ ส่องความรู้สึกที่เกิดขึ้น
(หนัก เบา เย็น ร้อน ตึง คั้น) อย่างเป็นระบบโดยไม่ตัดสิน

Focusing (การเพ่งพินิจเมื่อเจออารมณ์รุนแรง):

หากพบความรู้สึกที่รุนแรง ไม่พอใจ หรือเจ็บปวด
หากพบความรู้สึกที่รุนแรง ไม่พอใจ หรือเจ็บปวด
(เช่น แน่นหน้าอกเมื่อเครียด)

- ห้ามตอบโต้: อย่าพยายามขยับตัว หรือเปลี่ยนความรู้สึกนั้น
- เฝ้าดู: ใช้เวลา ½ - 1 นาที เฝ้าดูการเปลี่ยนแปลงของพื้นที่และความเข้มข้นของความรู้สึกนั้นด้วยใจที่สงบ (รู้ลมหายใจ) เพื่อเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง





สัปดาห์ที่ 3: Body Scan... เห็น แต่ไม่เป็น ทุกข์

กระบวนการ: สำรวจความรู้สึกทั่วร่างกาย (Focusing)
สังเกตการเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไป



การระจับปวดท้อง

นำสติรู้ลมหายใจไปใช้ตอนปวดท้อง
จิตสงบและลิ้มอาการปวดไปได้
นานถึง 30 นาที



การจัดการความปวดหัว

พบอาการปวดและหนักศีรษะมาก
จนแทบทนไม่ไหว ระหว่างการสแกน
เมื่อเลื่อนความรู้สึกมาที่ใบหน้า
อาการปวดนั้นคลายลงทันที

Insight: กลไกของสติกับความเจ็บปวดทางกาย

The Pain Formula

ก่อนฝึก (Before)

อาการปวดทางกาย (Physical) +
การเข้าไปยึดติด (Mental Attachment)
= ความทุกข์ทรมาน (Suffering)

หลังฝึก (With MBTC)

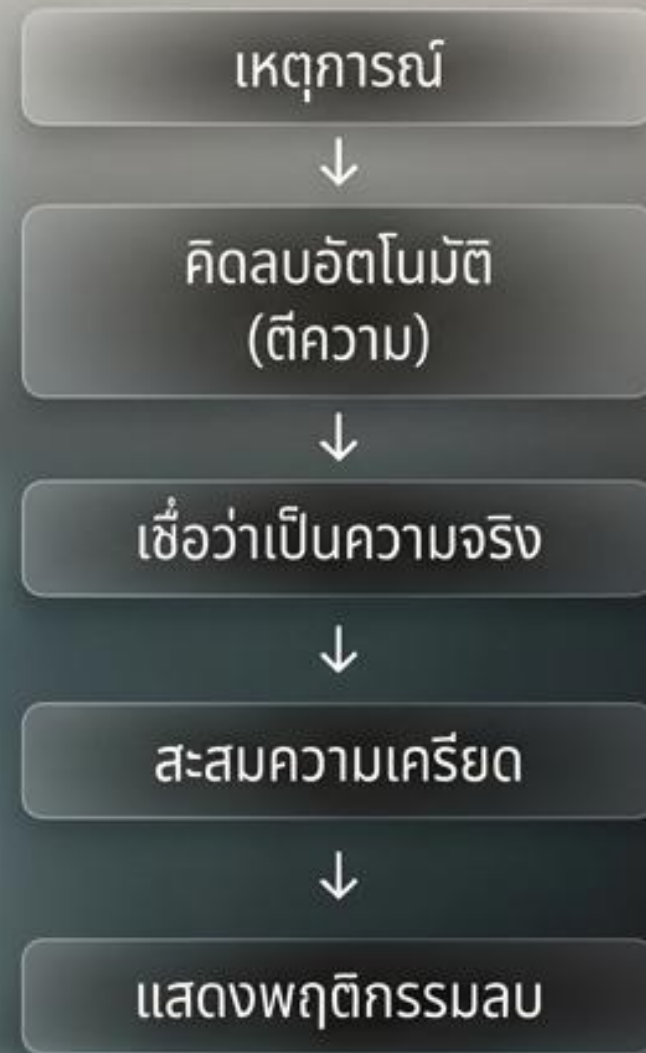
อาการปวด -> สังเกต (Observe) ->
ไม่ยึดติด (Detach)
= ความเจ็บปวดคลายตัว (Relief)



สติไม่ได้ลบความปวด แต่ลบความทุกข์ที่เกิดจากการยึดติดกับความปวดนั้น

สัปดาห์ที่ 4: รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

วงจรปฏิกิริยาอัตโนมัติ (Automatic Trap)



การตอบสนองอย่างมีสติ (Mindful Shift)



เทคนิค การติดป้ายความคิด และ ชักซ้อมทางใจ



การติดป้ายความคิด (Labelling)

- เมื่อมีความคิดผุดขึ้น ไม่ต้องพยายามหยุดคิด แต่ให้ระบุชนิดของความคิด เช่น 'ขุ่นเคืองแล้วนะ', 'ว้าวุ่นแล้วนะ', หรือ 'คิดลบแล้วนะ'
- การติดป้ายช่วยให้เห็นว่าความคิดเป็นเพียง กระแสที่เกิดขึ้น ไม่ใช่ตัวตนของเรา

การชักซ้อมทางใจ (Mental Rehearsal)

- จินตนาการระลึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดในชีวิตประจำวัน
- สังเกตความคิดลบที่ผุดขึ้นมา ฝึกติดป้าย และเฝ้าดูมันดับไปโดยไม่โต้ตอบ เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับสถานการณ์จริง



ปมความขัดแย้ง: ความรักที่กลายเป็นความอึดอัด

Trigger (ตัวกระตุ้น)

มารดาบ่นซ้ำๆ เรื่องจำกัดน้ำและอาหาร กลัวลูกต้องใส่ท่อช่วยหายใจ



Reaction (การตอบสนอง)

รู้สึกหงุดหงิด ลำบากใจ และน้อยใจที่แม่พูดดีกับพี่สาวมากกว่า



Manifestation (อาการแสดง)

สีหน้าเคร่งเครียด ขอบตาแดง น้ำเสียงสั่นเหมือนจะร้องไห้

“แม่เป็นห่วงนะ...
แต่ทำไมหนูถึงรู้สึกเหนื่อยจัง”

สัปดาห์ที่ 4: รู้ทันความคิดด้วยการติดป้าย (Labeling)

ค้นหาความคิดลบอัตโนมัติ

เหตุการณ์

ความคิด

อารมณ์

พฤติกรรม

ค้นหาความคิดลบอัตโนมัติ

เหตุการณ์

ความคิด

อารมณ์

พฤติกรรม

กรณีศึกษา: การถอยห่างจากความคิด

- 💖 **เหตุการณ์:** ทะเลาะกับแม่และน้อยใจ นำไปสู่การเถียงกัน
- 🧠 **การตระหนักรู้:** ได้เรียนรู้การ ติดป้าย ความคิดเหล่านั้นว่าเป็นเพียงเสียงของความเครียด ความกังวล และความซึมเศร้า
- 🚪 **ผลลัพธ์:** ช่วยให้ถอยห่างจากกระแสความคิดลบได้ โดยไม่หลงเข้าไปยึดติดว่าเป็นตัวตน



สัปดาห์ที่ 5: ทบทวนสัมพันธภาพผ่านเลนส์แห่งความจริง

สิ่งที่แย่ๆ (ที่เขากระทำ)

- การดูแคล์เรื่องอาหาร/น้ำ

สิ่งดีๆ (ที่เราพยายามทำ)

- พยายามทำตัวดี แต่แม่ไม่เห็น กลับไปพูดดีกับพี่สาวที่อยู่กม. มากกว่า

The Breakthrough

- ♡ **อารมณ์** น้อยใจ ทำให้เกิดพฤติกรรม ไม่คุยกัน
- 🧠 **เมื่อมีสติ** เริ่มเห็นภาพรวมว่าความจู้จี้ของแม่มาจากความห่วงใยกลัวลูกต้องใส่ท่อช่วยหายใจ ไม่ใช่ความเกลียดชัง

สัปดาห์ที่ 6: ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

การสื่อสารทางลบโดยอัตโนมัติ
(Automatic Reaction)

การสื่อสารอย่างมีสติ
(Mindful Communication)

สาเหตุ
(Cause)

ถูกขับเคลื่อนด้วยความเครียด
และความคิดลบที่สะสม

รู้ทันอารมณ์ตนเอง
ฟังอย่างมีสติโดยไม่ด่วนตัดสิน

การแสดงออก
(Expression)

น้ำเสียงประชดประชัน, สีหน้าบึ้งตึง,
ภาษากายปิดกั้น

คำพูดเชิงบวก, น้ำเสียงราบเรียบมั่นคง,
Eye contact ที่เปิดรับ

ผลลัพธ์
(Result)

บั่นทอนความสัมพันธ์และ
สร้างปัญหาใหม่

ได้รับการยอมรับ เกิดความเข้าใจ
และแก้ไขปัญหาได้จริง

สัปดาห์ที่ 6: การสื่อสารอย่างมีสติ (Mindful Communication)

อารมณ์ลบ ->
ภาษาท่าทางและคำ
พูดเป็นลบ (อัตโนวัติ)



สติ -> ภาษาที่สร้างการ
ยอมรับและเข้าใจ

สถานการณ์จริง: การพูดคุยเรื่อง การรับประทานอาหารเบาหวาน
กับมารดาสูงอายุ

ผลลัพธ์ที่เปลี่ยนไป: คุณบุชมีสติมากขึ้น ลดการใช้คำพูดที่รุนแรงต่อกัน
ความสัมพันธ์ที่เคยตึงเครียดเริ่มผ่อนคลายและนุ่มนวลขึ้น

สัปดาห์ที่ 7: เมตตาและให้อภัย (Compassion & Forgiveness)



“ ชามที่เต็มจึงเพื่อแผ่ได้: ด้วยจิตที่สงบและ
ปล่อยวางจากสัปดาห์ที่ผ่านมา เราจึงจะ
สามารถให้อภัยได้อย่างงลึกซึ้ง

เมตตาตนเอง (Self-Compassion): เริ่มต้นจากการให้อภัย
ตัวเอง เลิกกล่าวโทษตนเองในความผิดพลาด ช่วยให้จิตใจรู้สึก
มั่นคงและยอมรับตนเองได้ตามความเป็นจริง

ให้อภัยผู้อื่น (Forgiving Others): เมื่อใจเราเต็มอิ่ม จึงแผ่ความ
เมตตาและให้อภัยผู้อื่น ช่วยปลดปล่อยความขุ่นเคืองใจที่ฝังลึก
ทำให้จิตใจเปิดกว้างและเป็นอิสระจากความทุกข์ที่ผูกมัดเราไว้

สัปดาห์ที่ 7: พลังแห่งเมตตาและการให้อภัย



ผลการปฏิบัติของคุณนุช:

- สามารถทำสมาธิได้ครบเวลาทุกวัน และฝึกการให้อภัยอย่างจริงจัง
- สมาธิ: ระดับ 7-8
- สติในชีวิตประจำวัน: ระดับ 8-9



A person with their back to the camera, wearing a light-colored t-shirt and grey pants, stands in front of a large window. They are looking out at a bright blue sky with some light clouds. The window frame is light-colored wood or metal.

สัปดาห์ที่ 8: ชีวิตต้องเดินหน้า (The New Equilibrium)

- ☑ **แผนรับมืออนาคต:** ใช้สติพิจารณาเมื่อเจอความเครียดหรือภาวะซึมเศร้า
- ☑ **สิ่งที่ได้ประโยชน์ที่สุดจาก MBTC:**
 - มีความสุข
 - ดูแลสุขภาพตนเองได้ดีขึ้น
- ☑ **เป้าหมายที่บรรลุผล:**
 - ความสงบสุขในครอบครัว
- ☑ **คำมั่นสัญญา:**
 - จะฝึกสมาธิและสติในชีวิตประจำวันต่อไปอย่างต่อเนื่อง



สัปดาห์ที่ 8: ชีวิตต้องเดินหน้า (Moving Forward)

รักษาสมดุลชีวิต: การบำบัดสิ้นสุดลง แต่การเดินทางของชีวิตยังต้องดำเนินต่อไป การฝึกจิตต้องกลายเป็นกิจวัตรประจำวัน

ป้องกันความเครียดกลับซ้ำ (Relapse Prevention)

- รู้ทันสัญญาณเตือนของร่างกายและจิตใจเมื่อความเครียดเริ่มก่อตัว
- ใช้สติเพื่อรักษาสมดุล ไม่หลงกลับไปสู่วงจรปฏิกิริยาอัตโนมัติทางลบแบบเดิม
- เผชิญกับปัญหาใหม่ๆ ในชีวิตด้วยความสงบ การยอมรับ และการสื่อสารที่เปิดกว้าง

คะแนนประเมินผลเชิงปริมาณ

จากการติดตามผ่านเครื่องมือ BA, BI, MBTC และ Empowerment พบพัฒนาการที่ชัดเจนในระยะท้ายของการบำบัดดังนี้:

คะแนนสมาธิ: อยู่ในระดับ 8-9 คะแนน (จากเดิมที่เคยมีปัญหาความว้าวุ่นและง่วงนอนในครั้งแรกๆ)

คะแนนสติทั่วร่างกาย/ความคิด: อยู่ในระดับ 8-9 คะแนน

คะแนนสติเมตตา: สูงถึงระดับ 9-10 คะแนน

สรุปพฤติกรรมสุขภาพและประเด็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้

สติในการกิน: มีสติในการรับประทานอาหารมากขึ้น เช่น ไม่เติมเครื่องปรุงเพิ่ม

สุขภาพกาย: ชื่นชอบและได้รับประโยชน์จากการฝึก เคลื่อนไหว

การปรับตัว: เรียนรู้ที่จะปรับเวลาฝึกสมาธิในช่วงเช้าที่ร่างกายพร้อมกว่า เพื่อเลี่ยงความอ่อนเพลียในวันที่ฟอกไต โดยมีเป้าหมายร่วมกันคือความสงบสุขในครอบครัว

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ประโยชน์ที่ได้รับ: มีความสุขมากขึ้น ปลดปล่อยอารมณ์ได้เร็ว และควบคุมพฤติกรรมการกินได้ดีขึ้น

อุปสรรค: ความอ่อนเพลียจากการฟอกไต, เสียงรบกวนในสถานที่บำบัด, อุปกรณ์ที่ไม่เอื้ออำนวย (เก้าอี้มีล้อ) และข้อจำกัดด้านเวลา



ภาพรวมการเปลี่ยนแปลง (The Transformation Matrix)

	ก่อนเข้าร่วม MBTC (Before)	หลังผ่าน 8 สัปดาห์ (After)
ร่างกาย	ปวดและเหนื่อยล้าจากโรค ถูกรบกวนด้วยความเจ็บปวด	ถอยห่างจากความปวดด้วย Body Scan ร่างกายจำกัดแต่ใจสงบ
อารมณ์	หงุดหงิดง่าย ท้อแท้ เครียดจนชอบตาแดง มีความน้อยใจ	รู้ทันความคิดลบอัตโนมัติ ให้อภัยตนเองและผู้อื่น
ความสัมพันธ์	ทะเลาะกับแม่เรื่องอาหาร เจ็บและไม่พูดคุยกัน	ลดคำพูดรุนแรง ใช้การสื่อสารอย่างมีสติ เข้าใจความห่วงใยของแม่

Key Success: ประโยชน์ที่ได้รับสูงสุดคือ มีความสุข ดูแลสุขภาพตนเอง และเกิดความสงบสุขในครอบครัว

ผลประโยชน์สรุป: คะแนนสติเมตตาทะลุขึ้นสูงถึงระดับ 9-10

กล่องเครื่องมือสติบำบัด (MBTC Toolkit)



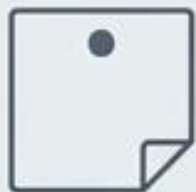
สมาธิหยุดความคิด:
ใช้ลมหายใจเป็นสมอเรือ
หยุดการปรุงแต่งจาก
จิตใต้สำนึก (สัปดาห์ที่ 1)



ระฆังสติ:
สัญญาณเตือนให้ถึงความ
รู้สึกตัวกลับมาสู่ปัจจุบัน
ท่ามกลางกิจวัตร (สัปดาห์ที่ 2)



Body Scan & Focusing:
เฝ้าดูความรู้สึกรุนแรงทาง
กายโดยไม่โต้ตอบ เพื่อปล่อย
วางอารมณ์ (สัปดาห์ 3)



ติดป้ายความคิด:
ระบุชนิดของความคิดลบ เพื่อ
แยกตัวตนออกจากความคิด
(สัปดาห์ 4)



**การสื่อสาร & ทบทวน
ความสัมพันธ์:** มองหาสิ่งดีๆ
สื่อสารอย่างมีสติ และมอบ
ความเมตตา (สัปดาห์ 5-8)





บทเรียนที่ 1: กายถูกจำกัด แต่ใจเป็นอิสระ

ผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังที่ต้องฟอกเลือดตลอดชีวิต
พิสูจน์ให้เห็นว่า การมีสติรับรู้ลมหายใจ
และการทำ Body Scan สามารถแยก
‘ความปวดทางกาย’ ออกจาก
‘ความทุกข์ทางใจ’ ได้อย่างชัดเจน

(ตัวอย่าง: อาการปวดศีรษะอย่างรุนแรงที่บรรเทาลง
เพียงแค่การเปลี่ยนจุดโฟกัสของการรับรู้)

ขอบคุณที่ร่วมรับฟัง