โปรแกรมการบำบัดทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการกระตุ้นความจำเชิงบวกในวัยรุ่นโรคซึมเศร้าพยายามฆ่าตัวตายขณะรับไว้รักษาในโรงพยาบาล (โปรแกรมใจแจ่ม)

คณะทำงานวิจัย

โครงการผลของการประยุกต์ใช้โปรแกรมการบำบัดทางความคิด
อารมณ์พฤติกรรมและการกระตุ้นความจำเชิงบวกในวัยรุ่นที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า
ที่พยายามฆ่าตัวตาย : การศึกษาเชิงพฤติกรรมและคลื่นไฟฟ้าสมอง

คำนำ

ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นเป็นวิกฤตการณ์ที่ทวีความรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งในระดับโลกและในประเทศไทย โดยเฉพาะโรคซึมเศร้าซึ่งพบได้บ่อยในกลุ่มวัยรุ่นและมักนำไปสู่พฤติกรรมทำร้ายตนเองและการพยายามฆ่าตัวตาย ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกระบุว่าการฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการพัฒนาแนวทางการบำบัดที่มีประสิทธิภาพสำหรับกลุ่มประชากรดังกล่าว

คู่มือนักวิจัยฉบับนี้จัดทำขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง ผลของการประยุกต์ใช้โปรแกรมการบำบัดทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการกระตุ้นความจำเชิงบวกในวัยรุ่นที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าที่พยายามฆ่าตัวตาย : การศึกษาเชิงพฤติกรรมและคลื่นไฟฟ้าสมอง ดำเนินการโดยโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โปรแกรมนี้บูรณาการแนวทางการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) เข้ากับเทคนิคการกระตุ้นความจำเชิงบวก (Positive Memory Activation) ซึ่งมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับว่าสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิดเชิงลบ ลดความเข้มข้นของอารมณ์ซึมเศร้า และลดความเสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมทำร้ายตนเองซ้ำได้อย่างมีนัยสำคัญ จุดเด่นของโครงการวิจัยนี้อยู่ที่การประเมินผลลัพธ์อย่างรอบด้านทั้งในมิติของพฤติกรรมและชีววิทยาประสาท โดยนอกจากการวัดการเปลี่ยนแปลงทางคลินิกด้วยแบบประเมินมาตรฐานแล้ว ยังมีการตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง (Electroencephalography: EEG) เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงในการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์และการประมวลผลความทรงจำ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจกลไกทางประสาทวิทยาที่อยู่เบื้องหลังการฟื้นตัวของผู้ป่วยวัยรุ่น และเป็นรากฐานสำคัญสำหรับการพัฒนานวัตกรรมการบำบัดในอนาคต

เนื้อหาในคู่มือฉบับนี้ได้รับการพัฒนาและตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมของประเทศไทย จิตแพทย์ และทีมสหวิชาชีพที่ผ่านการฝึกอบรมเฉพาะทาง ประกอบด้วย พยาบาลจิตเวช นักจิตวิทยาคลินิก และนักสังคมสงเคราะห์ เพื่อให้มั่นใจว่าโปรแกรมมีความถูกต้องทางวิชาการ มีความปลอดภัยสำหรับกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นวัยรุ่นกลุ่มเปราะบาง และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในบริบทของระบบบริการสุขภาพจิตของประเทศไทย คณะทำงานหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฉบับนี้จะเป็นแนวทางที่ชัดเจนและเป็นประโยชน์สำหรับนักวิจัยและทีมผู้ให้การบำบัดในการดำเนินโปรแกรมอย่างมีคุณภาพและได้มาตรฐาน และผลการวิจัยที่ได้จะเป็นองค์ความรู้สำคัญในการพัฒนาแนวทางการดูแลวัยรุ่นที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าที่พยายามฆ่าตัวตายของประเทศไทยให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทั้งนี้ จะมีการประเมินผลภายหลังการบำบัดครบตามขั้นตอน และติดตามหลังสิ้นสุดการบำบัด 1 เดือน

คณะทำงานวิจัย

โปรแกรมการบำบัดทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการกระตุ้นความจำเชิงบวก ในวัยรุ่นโรคซึมเศร้าพยายามฆ่าตัวตาย ขณะรับไว้รักษาในโรงพยาบาล (โปรแกรมใจแจ่ม)



ประกอบด้วยกิจกรรม 8 ครั้ง

ครั้งที่ 0 เปิดประตูใจ (ดำเนินการ 1-2 วันก่อนเริ่มครั้งที่ 1)
ครั้งที่ 1 เข้าใจโรคซึมเศร้าและบอกเล่าสิ่งดีๆ ในชีวิต
ครั้งที่ 2 เท่าทันความคิดและฝึกคิดขอบคุณ
ครั้งที่ 3 เท่าทันอารมณ์และฝึกการให้อภัย
ครั้งที่ 4 ความเข้มแข็งในตัวเองและการฝึกตีความเชิงบวก
ครั้งที่ 5 การจัดการกับปัญหาและเสริมสร้างสติ
ครั้งที่ 6 การตั้งเป้าหมายใหม่ในชีวิต
ครั้งที่ 7 โอบกอดใจก่อนกลับบ้าน (ดำเนินการในวันที่ผู้ป่วยจำหน่าย)

ครั้งที่	เนื้อหา	กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์
0	เปิดประตูใจ	1. ผู้บำบัดแนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัด บอกบทบาทหน้าที่ระหว่างผู้บำบัดและผู้ป่วย 2. อธิบายรูปแบบการบำบัด ขั้นตอน วิธีการ ระยะเวลาการบำบัด รวมทั้งประโยชน์ที่ผู้ป่วยจะได้รับเมื่อบำบัดครบตามกระบวนการ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจระหว่างผู้บำบัดและผู้ป่วย 2. เพื่อสร้างแรงจูงใจและความร่วมมือในการรับการบำบัดอย่างต่อเนื่องของผู้ป่วย

ครั้งที่	เนื้อหา	กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์
1	**เข้าใจวงจรโรคซึมเศร้าและบอกเล่าสิ่งดีๆ ในชีวิต**	1. ผู้บำบัดสร้างสัมพันธภาพ 2. พูดคุยกับผู้ป่วยซึมเศร้าวัยรุ่น รับฟังทำความเข้าใจปัญหาความต้องการของผู้ป่วยที่เกี่ยวข้องกับอาการซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย 3. อธิบายวงจรความเศร้า และวงจรความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ตามภาพที่ 1 4. ให้ผู้ป่วยทำกิจกรรม เล่าเรื่องดี ความสุข ความสำเร็จที่เคยเกิดขึ้นกับชีวิตของตัวเอง และวาดภาพสัญลักษณ์แทนความสุขความสำเร็จในชีวิตตามใบกิจกรรมที่ 1 5. การฝึกใจแจ่ม หรือการทำสมาธิเชิงบวก (Positive Meditation) 6. สรุปการเรียนรู้ในครั้งนี้	1. เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจธรรมชาติของโรคซึมเศร้า 2. เพื่อกระตุ้นให้สมองผู้ป่วยได้ฝึกการนึกถึงสิ่งดีๆ ในชีวิตที่เกิดขึ้นกับตัวเองจากประสบการณ์ตรง 3. เพื่อฝึกสมองให้เรียนรู้วิธีการตั้งสติเชิงบวก
2	**รู้ทันความคิดและฝึกคิดขอบคุณ**	1. ทักทายผู้ป่วย ทบทวนการเรียนรู้ ครั้งที่ 1 2. ทบทวนวงจรโรคซึมเศร้า และเรียนรู้ความคิดอัตโนมัติทางลบตามใบกิจกรรมที่ 3 ลักษณะความคิดของผู้ป่วยซึมเศร้า 3. สรุปการเรียนรู้เรื่อง ความคิดอัตโนมัติด้านลบและเชื่อมโยงการปรับความคิดเชิงบวกตามใบกิจกรรมที่ 4 4. การฝึกคิดเชิงบวก และฝึกขอบคุณ ตามใบกิจกรรมที่ 5 5. การฝึกใจแจ่ม 6. สรุปการเรียนรู้ 7. มอบการบ้านให้ผู้ป่วยเขียนขอบคุณ 3 อย่าง ทุกวัน ในช่วงเวลา 18.30-19.00 น.	1. เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจความเชื่อมโยงของความคิดอัตโนมัติทางลบต่ออาการซึมเศร้า 2. เพื่อฝึกประสบการณ์ให้ผู้ป่วยได้สร้างอารมณ์ทางบวกแทนที่ความคิดอัตโนมัติทางลบ 3. เพื่อฝึกสมองให้เรียนรู้วิธีการตั้งสติเชิงบวก

ครั้งที่	เนื้อหา	กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์
3	**ค้นพบความเข้มแข็งและให้กำลังใจตัวเอง เชิงบวก**	1. ทักทายผู้ป่วย ทบทวนการเรียนรู้จากครั้งที่ 3 และให้ผู้ป่วยเล่าถึงการทำการบ้าน 2. ให้ผู้ป่วยนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกภาคภูมิใจ แล้วเขียนลงไปว่า ใช้ “จุดแข็ง” อะไรในการทำสิ่งนั้นสำเร็จ และให้คะแนนจุดแข็งของตัวเองตามใบกิจกรรมที่ 6 3. วางแผนที่จะใช้จุดแข็งในชีวิตประจำวัน ตามใบกิจกรรมที่ 7 4. การให้กำลังใจตัวเองเชิงบวกตามใบกิจกรรมที่ 8 5. การฝึกใจแจ่มตามใบกิจกรรมที่ 2 6. มอบการบ้านให้ผู้ป่วยเขียนข้อความสร้างกำลังใจเชิงบวกให้ตัวเอง ให้มากที่สุด อย่างน้อย 3 ข้อความต่อวัน ระบุเวลา 9.30 น. - 9.35 น. ของทุกวัน รวมทั้งเขียนขอบคุณด้วย	1. เพื่อให้ผู้ป่วยทบทวนจุดแข็งของตนเอง และวางแผนนำไปใช้ในชีวิต 2. เพื่อให้ผู้ป่วยฝึกให้กำลังใจตนเองในเชิงบวก
4	**เท่าทันอารมณ์และฝึกการให้อภัย**	1. ทักทายผู้ป่วย ทบทวนการเรียนรู้จากครั้งที่ 3 ให้ผู้ป่วยเล่าถึงการทำการบ้าน 2. ให้ผู้ป่วยทำกิจกรรมรู้เท่าทันอารมณ์ โดยเน้นไปที่อารมณ์ที่นำมาสู่พฤติกรรมการทำร้ายตนเอง การพยายามฆ่าตัวตายของผู้ป่วย โดยให้เขียนผลกระทบของอารมณ์ทางลบนั้นตามใบกิจกรรมที่ 9 3. ผู้บำบัดฝึกให้ผู้ป่วยเรียนรู้การจัดการกับอารมณ์ 4. ให้วางแผนการทำกิจกรรมเพื่อให้อารมณ์ดี มีความสุข และทำความดีเล็กๆ น้อยๆ 3 อย่างต่อวันโดยไม่ซ้ำกันในแต่ละวัน ตามใบกิจกรรมที่ 10 5. ให้ทำกิจกรรมเมตตาตนเอง ตามใบกิจกรรมที่ 11 6. ให้ทำกิจกรรมเมตตาและให้อภัยผู้อื่น ตามใบกิจกรรมที่ 12 7. มอบการบ้านการเขียนขอบคุณและการให้อภัย และให้บันทึกการทำความดีในแต่ละวันอย่างน้อย 3 อย่างไม่ซ้ำกันในแต่ละวัน 8. สรุปการเรียนรู้ นัดหมายครั้งต่อไป	1. เพื่อให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้ผลของอารมณ์และฝึกการควบคุมอารมณ์ 2. เพื่อให้ผู้ป่วยฝึกการให้อภัย เพื่อทำให้ใจสงบ 3. เพื่อฝึกสมองให้เรียนรู้วิธีการตั้งสติเชิงบวก

ครั้งที่	เนื้อหา	กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์
5.	**การจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์**	1. ทักทายผู้ป่วย ทบทวนการเรียนรู้จากครั้งที่ 4 2. ทำกิจกรรมการแก้ปัญหาเชิงบวก ตามใบกิจกรรมที่ 13 3. ผู้บำบัดสรุปการปรับวิธีคิดเพื่อแก้ไขปัญหาทางบวก 4. ให้ผู้ป่วยวางแผนการแก้ไขปัญหาในชีวิตจริงที่ยังค้างคาในใจอยู่ เมื่อกลับไปอยู่บ้าน โดยเน้นการไม่ทำร้ายตนเองซ้ำ และเน้นเรื่องความปลอดภัยเมื่อเกิดความคิดอยากทำร้ายตนเอง 5. การฝึกใจแจ่มตามใบกิจกรรมที่ 2 6. ให้ผู้ป่วยเขียนให้กำลังใจตัวเองเชิงบวก 5 ประโยค และอ่านออกเสียงเพื่อบอกตัวเอง 7. มอบการบ้านเขียนขอบคุณ และการให้กำลังใจตัวเองเชิงบวกตามเวลา 8. สรุปการเรียนรู้ นัดหมายการพบครั้งต่อไป	1. เพื่อฝึกทักษะการจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 2. เพื่อฝึกปรับวิธีคิดในการแก้ไขปัญหาในเชิงบวก 3. เพื่อฝึกสมองให้เรียนรู้วิธีการตั้งสติเชิงบวก
6.	**การตั้งเป้าหมายออกแบบชีวิตที่เบิกบาน**	1. ทักทายผู้ป่วย ทบทวนการเรียนรู้จากครั้งที่ 5 2. ให้ผู้ป่วยวาดภาพตัวตน สิ่งที่ฉันเป็นอยู่ ฉันในเวอร์ชั่นถัดไป ฉันในอนาคต 3. ให้ผู้ป่วยเขียนวิธีการที่จะไปถึงฉันในเวอร์ชั่นถัดไป ฉันในอนาคต ตามใบกิจกรรมที่ 14 4. ให้ผู้ป่วยเขียนวางแผนดูแลตัวเอง ถ้าเกิดซึมเศร้าขึ้นมาอีก จะทำอย่างไร ตามใบกิจกรรมที่ 15 5. ให้ผู้ป่วยเขียนจดหมายจากตัวเองในอนาคตถึงตัวเองในปัจจุบัน เพื่อกระตุ้นการสร้างอนาคตของตัวเองตามใบกิจกรรมที่ 16 6. การฝึกใจแจ่มตามใบกิจกรรมที่ 2 7. ให้ผู้ป่วยสรุปการเรียนรู้ทั้งหมดที่ได้บำบัด และเขียนข้อความให้กำลังใจตัวเองเชิงบวก 10 ประโยค และอ่านออกเสียงเพื่อบอกตัวเอง และเขียนขอบคุณกับให้อภัยตัวเอง 8. นัดหมายพบกับผู้บำบัดในวันที่ผู้ป่วยจำหน่ายกลับบ้าน	1. เพื่อให้ผู้ป่วยสรุปการเรียนรู้และวางแผนในการดำเนินชีวิตใหม่หลังออกจากโรงพยาบาล 2. เพื่อให้ผู้ป่วยฝึกให้กำลังใจตนเองเชิงบวก มีความมุ่งมั่นตั้งใจ 3. เพื่อให้ผู้ปกครองได้เข้าใจปัญหาความต้องการของผู้ป่วยเพื่อช่วยในการดูแลผู้ป่วยหลังจำหน่ายจากโรงพยาบาล

ครั้งที่	เนื้อหา	กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์
7	**โอบกอดใจก่อนกลับบ้าน (ดำเนินการในวันที่ผู้ป่วยจำหน่าย)**	1. พูดคุยเพื่อวางแผนการดูแลผู้ป่วยร่วมกับครอบครัวผู้ปกครอง 2. พูดคุยกับผู้ป่วยทบทวนการเรียนรู้และการให้กำลังใจตัวเองทางบวก จากที่ผู้ป่วยเขียนบันทึกมาทั้งหมด เน้นย้ำการดูแลสร้างความคิดเชิงบวก ไม่ทำร้ายตนเองซ้ำ 3. สรุปผลการบำบัด	1. เพื่อให้ผู้ปกครองได้เข้าใจปัญหาความต้องการของผู้ป่วยเพื่อช่วยในการดูแลผู้ป่วยหลังจำหน่ายจากโรงพยาบาล 2. เพื่อสร้างกำลังใจในการดูแลตนเองของผู้ป่วยก่อนกลับบ้าน



ครั้งที่ 0
เปิดประตูใจ (ดำเนินการ 1-2 วันก่อนเริ่มครั้งที่ 1)

กิจกรรม

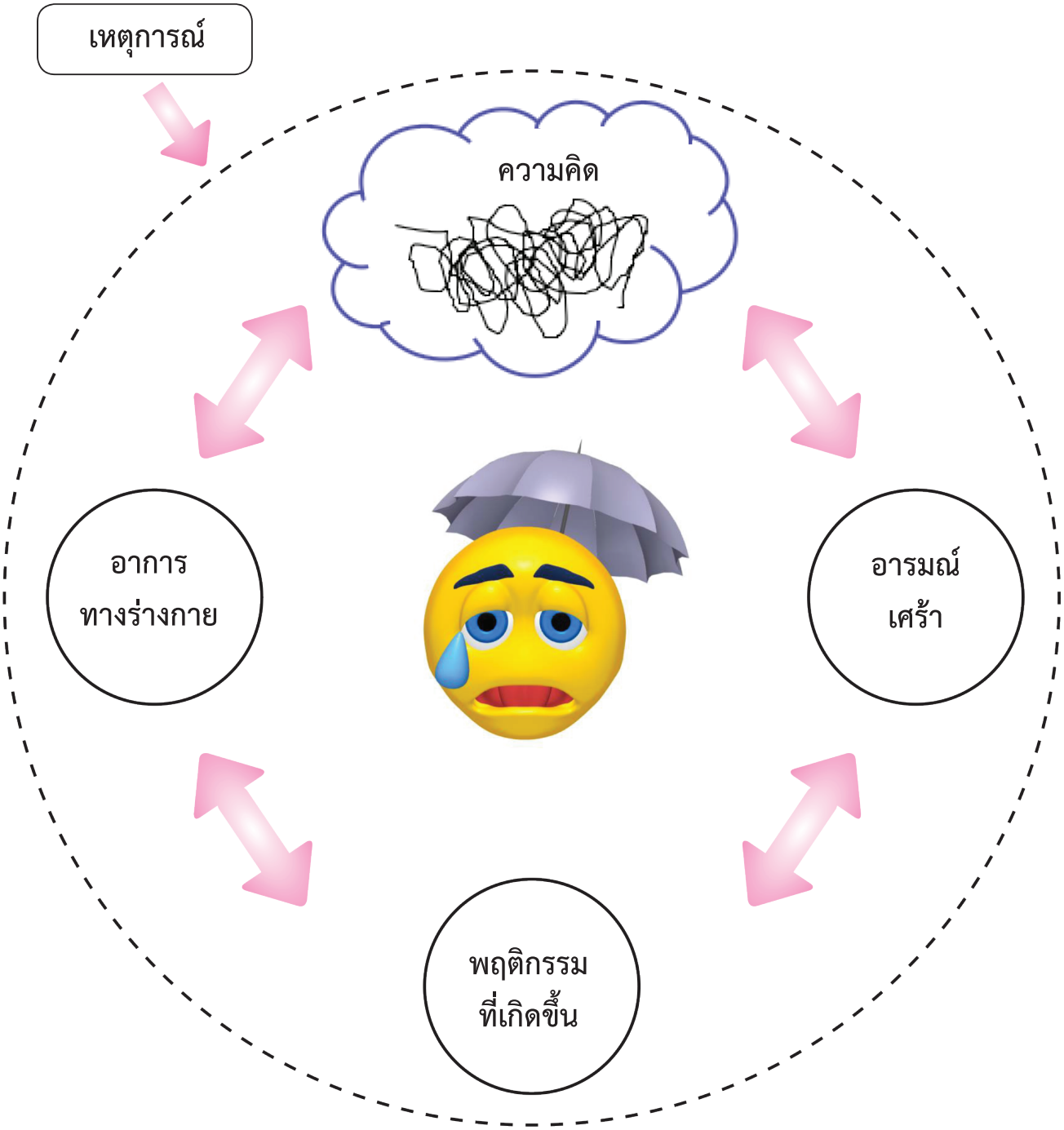
1. เข้าพบผู้ป่วย ทักทายแนะนำตัวว่าเป็นผู้บำบัดในโปรแกรมการบำบัดทางความคิด พฤติกรรม และกระตุ้นความจำเชิงบวก สำหรับวัยรุ่น หรือเรียกสั้นๆ ว่าโปรแกรมใจแจ่ม ที่จะทำให้ผู้ป่วยมีอาการซึมเศร้าดีขึ้น พร้อมกับจะได้รับการฝึกให้เรียนรู้การคิดเชิงบวก ที่จะทำให้เรามีความสุขได้ง่ายขึ้นแม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์อย่างไร
2. ให้ผู้ป่วยบอกข้อมูลส่วนตัว เท่าที่สบายใจจะบอก และอาจเล่าปัญหาความต้องการ หากผู้ป่วยพร้อมจะเล่า เพื่อให้ผู้บำบัดได้เข้าใจปัญหาเบื้องต้นของผู้ป่วยก่อนจะทำการบำบัด
3. ผู้บำบัดอธิบายเพิ่มเติมขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม ประกอบด้วย การบำบัด 7 ครั้ง ในช่วงวันถัดจากนี้ไป จะบำบัดวัน เว้น วัน ในช่วงวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ทั้งหมด 6 ครั้งใช้เวลาประมาณ 2 สัปดาห์ และครั้งสุดท้ายครั้งที่ 7 ผู้บำบัดจะมาพบกับผู้ปกครองของผู้ป่วยในวันจำหน่ายจากโรงพยาบาล และเปิดโอกาสให้ถามข้อมูลเกี่ยวกับการบำบัด
4. นัดหมายการบำบัดครั้งที่ 1 ใน 1-2 วันถัดไป

ครั้งที่ 1
เข้าใจวงจรโรคซึมเศร้าและบอกเล่าสิ่งดีๆ ในชีวิต

กิจกรรม

1. ผู้บำบัดสร้างสัมพันธภาพ
2. พูดคุยกับผู้ป่วยซึมเศร้าวัยรุ่น รับฟังทำความเข้าใจปัญหาความต้องการของผู้ป่วยที่เกี่ยวข้องกับอาการซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย
3. อธิบายให้ผู้ป่วยซึมเศร้าวัยรุ่นเข้าใจในวงจรความเศร้า และวงจรความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ตามภาพที่ 1
4. ให้ผู้ป่วยทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 1 เล่าเรื่องดีๆ ความสุข ความสำเร็จในชีวิตที่เคยเกิดขึ้นกับชีวิตของตัวเอง และวาดภาพสิ่งที่เป็นตัวแทนของความสุขของตัวเอง หรือสัญลักษณ์แทนความสุข ของผู้ป่วยตามใบกิจกรรมที่ 1
5. การฝึกใจแจ่ม หรือการทำสมาธิเชิงบวก (Positive Meditation) ให้ผู้ป่วยนั่งนิ่งๆ เพื่อฝึกสมาธิอยู่กับลมหายใจโดยมุ่งความสนใจไปที่ความรู้สึกดีๆ เช่น ความรัก ความเมตตา หรือความสุข ที่เคยเกิดขึ้นกับตัวเอง ตามใบกิจกรรมที่ 2
6. ให้ผู้ป่วยสรุปการเรียนรู้ในครั้งนี้

ภาพที่ 1
รูปแบบความคิดและพฤติกรรมที่มีผลต่ออารมณ์เศร้า



ใบกิจกรรมที่ 1
สัญลักษณ์ความสุข ความสำเร็จในชีวิตของฉัน

ใบกิจกรรมที่ 2
การฝึกใจแจ่ม

ผู้บำบัดอ่านตาม

- ขอให้เราใช้เวลาอยู่กับตัวเองซัก 3 นาทีหลับตาลงเบาๆ มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจที่สัมผัสกับจมูกของเราด้วยใจที่สงบนิ่ง
- เราจะมาฝึกใจดีกับตัวเอง รู้เท่าทันความคิดของเรา ซึ่งอาจเกิดความคิดหลายอย่างผ่านเข้ามา ให้นึกถึงความรัก ความเมตตาและความสุขที่เคยเกิดขึ้นกับตัวเอง ลด ละ เลิกความคิดด้านลบที่เกิดขึ้นกับตัวเอง
- ความทุกข์เกิดขึ้นกับคนทุกคน ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ และได้ในสิ่งที่ต้องการทั้งหมด ขอบคุณตัวเองและสิ่งรอบข้างที่ทำให้เราปลอดภัยมาจนถึงทุกวันนี้
- บอกกับตัวเองว่าเรามีคุณค่าพอที่จะได้รับความรักและความเมตตาจากตัวเราเอง และคนรอบข้าง
- เราคือต้นไม้แห่งความสุขที่จะผลิบานออกดอกผลสวยงามตามแบบฉบับของเราเอง
- เราจะดูแลตัวเองด้วยความรักและเห็นคุณค่าในตัวเอง ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย
- ไม่ว่าจะเกิดอารมณ์ความรู้สึกใด มันจะอยู่กับเราไม่นานแล้วจะผ่านไป
- สิ่งที่อยู่กับเราคือคุณค่าในตัวเองที่เราจะโอบอุ้มมันไว้อย่างภูมิใจ ด้วยลมหายใจที่สงบและสติของเราเอง
- ค่อยๆ สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ รู้สึกถึงท้องที่ป่องออก กลั้นไว้จนกว่ารู้สึกสบายแล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากเบาๆ ยาวๆ รับรู้ลมหายใจนั้น
- ให้ผู้ป่วยอยู่กับลมหายใจจนครบเวลา 3 นาที แล้วบอกให้ค่อยๆ ลืมตาขึ้น
- ถามความรู้สึกหลังการฝึก



ครั้งที่ 2
รู้ทันความคิดและฝึกคิดขอบคุณ

กิจกรรม

1. ทักทายผู้ป่วย ทบทวนการเรียนรู้ ครั้งที่ผ่านมา
2. ทบทวนวงจรโรคซึมเศร้า ตามภาพที่ 1 และย้ำให้เห็นว่าความคิดมีผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมรวมทั้งปฏิกิริยาทางร่างกายของผู้ป่วย และอธิบายให้ผู้ป่วยรู้จักเข้าใจความคิดอัตโนมัติทางลบ และรูปแบบความคิดที่ทำให้เศร้า 3 รูปแบบ ตามใบกิจกรรมที่ 3 ลักษณะความคิดของผู้ป่วยซึมเศร้า
3. สรุปการเรียนรู้เรื่อง ความคิดอัตโนมัติด้านลบ ซึ่งมีผลทำให้เกิดอารมณ์เศร้า และเชื่อมโยงถึงความสำคัญของการที่ผู้ป่วยต้องปรับความคิดเชิงบวก ตามใบกิจกรรมที่ 4
4. การฝึกคิดเชิงบวก และฝึกขอบคุณ จะทำให้สมองรับรู้พลังบวกที่เกิดขึ้นในจิตใจเพื่อแทนที่ความคิดลบเหล่านั้น เพื่อที่จะทำให้ชีวิตเกิดความสุขขึ้น ตามใบกิจกรรมที่ 5
5. การฝึกใจแจ่ม ตามใบกิจกรรมที่ 2
6. มอบสมุดบันทึกให้ผู้ป่วยเขียนขอบคุณ 3 อย่างทุกวัน โดยไปขอรับสมุดที่พยาบาลประจำหอผู้ป่วยในช่วงเวลา 18.30 - 19.00 น. จนกว่าจะพบผู้บำบัดในครั้งที่ 3
7. สรุปการเรียนรู้ นัดหมายวันเวลาทำกิจกรรมครั้งต่อไป

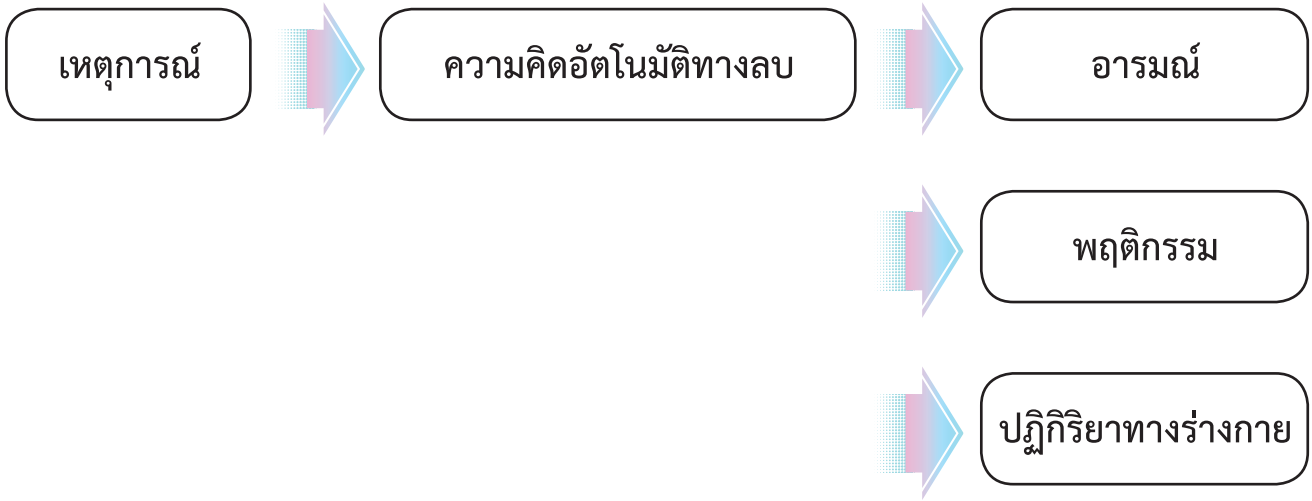


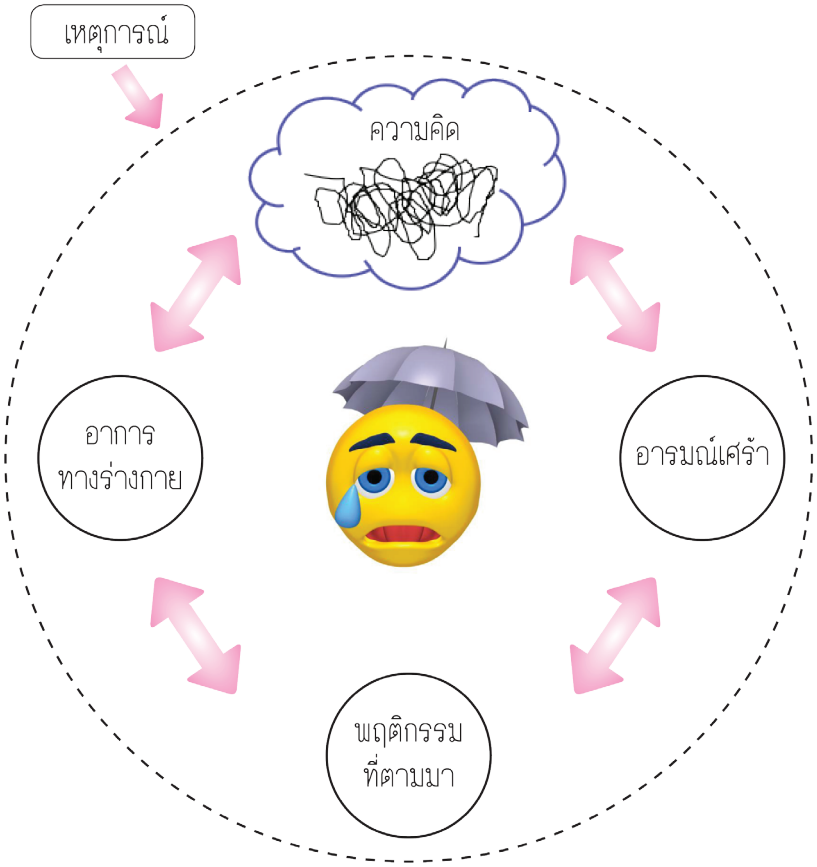
ใบกิจกรรมที่ 3
ลักษณะความคิดของผู้ป่วยซึมเศร้า



1. **คิดลบกับตัวเอง** เช่น ฉันไม่ดี ไม่เก่ง ไม่มีค่า ไม่มีความสามารถ ไม่เป็นที่ต้องการของใคร
2. **คิดลบต่อคนอื่นและโลกภายนอก** เช่น ไม่มีใครช่วยฉันได้ ไม่มีใครรักฉัน โลกนี้ไม่น่าอยู่ โรงเรียนไม่มีที่ยืนสำหรับฉัน
3. **คิดลบกับอนาคต** เช่น ต่อไปฉันคงไม่เหลืออะไรแล้ว ปัญหาของฉันไม่มีทางออกแล้ว ชีวิตฉันไม่มีอนาคตอะไรเลย โลกนี้ช่างมืดมน

ซึ่งความคิดนี้จะเชื่อมต่อจากสถานการณ์ ส่งผลโดยตรงต่ออารมณ์ความรู้สึก ดังภาพ





โดยยกตัวอย่างเหตุการณ์เพื่อเชื่อมโยงให้ผู้ป่วยเข้าใจมากขึ้น

เช่น โทรศัพท์ไปหาเพื่อนแล้วเพื่อนไม่รับสาย ไม่โทรกลับ

ให้ผู้ป่วยรู้จักความคิดอัตโนมัติทางลบต่อเหตุการณ์ที่เชื่อมโยงกับอารมณ์เศร้า

ความคิดอัตโนมัติคืออะไร

คือความคิดทางลบที่เกิดขึ้นบ่อยๆ หลังจากเกิดเหตุการณ์ ซึ่งความคิดอัตโนมัตินี้ทำให้เราเศร้า เช่น

เหตุการณ์	**ความคิดอัตโนมัติทางลบ**	**อารมณ์**
สอบไม่ผ่าน	ฉันนี่มันโง่ ทำไมถึงโง่อย่างนี้	เศร้าระดับ 10
แม่ตำหนิ	ฉันเป็นตัวถ่วงในบ้าน แม่ไม่รักฉัน	เศร้าระดับ 7

พฤติกรรม
นอนร้องไห้ ไม่ไปโรงเรียน

ปฏิกิริยาทางร่างกาย
หน้าแดง เหนื่อยอ่อนเพลีย

ให้ผู้ป่วยยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับผู้ป่วย



เหตุการณ์.....

ความคิดที่เกิดขึ้น.....

อารมณ์ที่เกิดขึ้น.....

พฤติกรรมที่ตามมา.....

ปฏิกิริยาทางร่างกายที่เกิดขึ้น.....

การปรับความคิดอัตโนมัติทางลบจะทำให้เราตัดวงจรความเศร้า ลดอารมณ์เศร้าที่เกิดจากความคิด ลดพฤติกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์กับตัวเองลง ซึ่งจะทำให้เรามีความสุขขึ้น

วิธีการปรับความคิดอัตโนมัติทางลบ

ถามตัวเองว่า

- เราคิดว่าที่เราเชื่อนั้นเป็นจริงหรือไม่
- มีหลักฐานอะไรที่สนับสนุนให้เราเชื่อแบบนั้น
- มีหลักฐานอะไรที่คัดค้านความคิดนี้
- คิดเป็นอย่างอื่นได้หรือไม่
- ถ้าคิดเป็นอย่างอื่นมีประโยชน์กับตัวเราเองกว่าหรือไม่

ใบกิจกรรมที่ 4

สรุปการเรียนรู้เรื่อง ความคิดอัตโนมัติด้านลบ

ซึ่งมีผลทำให้เกิดอารมณ์เศร้า และเชื่อมโยงถึงความสำคัญของการที่ผู้ป่วยต้องปรับความคิดเชิงบวก โดยให้เขียนการปรับความคิดเชิงบวกตามเหตุการณ์ที่ผู้ป่วยเขียนไว้

เหตุการณ์ → **ความคิดทางบวกที่เกิดขึ้น** → **อารมณ์**

เหตุการณ์.....

ความคิดทางบวกที่เกิดขึ้น.....

อารมณ์ที่ตามมา.....



ใบกิจกรรมที่ 5
การฝึกคิดเชิงบวก และฝึกขอบคุณ

จะทำให้สมองรับรู้พลังบวกที่เกิดขึ้นในจิตใจ เพื่อแทนที่ความคิดลบเหล่านั้น เพื่อที่จะทำให้ชีวิตเกิดความสุขขึ้น

โดยให้ผู้ป่วยเขียนข้อความในกระดาษ 3 แผ่น เพื่อขอบคุณ บุคคล หรือสิ่งของ หรือธรรมชาติที่ผู้ป่วยอยากขอบคุณ

ขอบคุณ...ที่...

1. ฉันขอบคุณ.....
   ที่.....
2. ฉันขอบคุณ.....
   ที่.....
3. ฉันขอบคุณ.....
   ที่.....
4. ฉันขอบคุณ.....
   ที่.....
5. ฉันขอบคุณ.....
   ที่.....
6. ฉันขอบคุณ.....
   ที่.....
7. ฉันขอบคุณ.....
   ที่.....
8. ฉันขอบคุณ.....
   ที่.....
9. ฉันขอบคุณ.....
   ที่.....
10. ฉันขอบคุณ.....
    ที่.....

ครั้งที่ 3
ค้นพบความเข้มแข็งและให้กำลังใจตัวเอง เชิงบวก

กิจกรรม

1. ทักทายผู้ป่วย ทบทวนการเรียนรู้จากครั้งที่ 2 ดูสมุดบันทึกการเขียนขอบคุณ และถามผู้ป่วยว่าวันนี้ได้ขอบคุณตัวเองหรือยัง ถ้ายังให้บอกขอบคุณตัวเองและเหตุผลที่ขอบคุณก่อนเริ่มกิจกรรมที่ 3
2. ให้ผู้ป่วยนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกภาคภูมิใจ แล้วเขียนลงไปว่าใช้ “จุดแข็ง” อะไรในการทำสิ่งนั้นสำเร็จ ใบกิจกรรมที่ 6 ค้นพบจุดแข็งของตัวเอง
3. เมื่อผู้ป่วยทราบว่าตัวเองมีจุดแข็งอะไรบ้าง ลองวางแผนที่จะใช้จุดแข็งเหล่านั้นในชีวิตประจำวัน ให้มากขึ้นโดยทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 7
4. ให้ผู้ป่วยเขียนข้อความสร้างกำลังใจเชิงบวกให้ตัวเอง ให้มากที่สุดตามใบกิจกรรม แล้วให้อ่านดังๆ ให้ตัวเองและ ผู้บำบัดฟัง ผู้บำบัดถามถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้ป่วยหลังจากที่ได้อ่านข้อความสร้างกำลังใจเชิงบวกให้ตัวเอง ตามใบกิจกรรมที่ 8
5. การฝึกใจแจ่มตามใบกิจกรรมที่ 2
6. มอบการบ้านกิจกรรมในสมุด เขียนข้อความสร้างกำลังใจเชิงบวกให้ตัวเอง เวลา 9.00 - 9.30 น. รวมทั้งเขียนขอบคุณเวลา 18.30 - 19.00 น.ด้วย โดยไปขอเขียนสมุดที่พยาบาลประจำหอผู้ป่วย
7. สรุปการเรียนรู้ นัดหมายการพบครั้งต่อไป

ใบกิจกรรมที่ 6
ค้นพบจุดแข็งของตัวเอง

ให้ผู้ป่วยนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกภาคภูมิใจ แล้วเขียนลงไปว่า

ใช้ “จุดแข็ง” อะไรในการทำสิ่งนั้นสำเร็จ เช่น

- ถ้าเราสอบผ่านเพราะอ่านหนังสือหนัก จุดแข็งอาจเป็น ความมุ่งมั่นพยายาม
- ถ้าช่วยเพื่อนแก้ปัญหา จุดแข็งของเราอาจเป็น ความเห็นอกเห็นใจ ความเป็นเพื่อนที่ดี
- ลองนึกถึงสิ่งที่เพื่อนหรือคนอื่นเคยบอกเราเกี่ยวกับจุดแข็ง

เหตุการณ์ที่ทำให้ภาคภูมิใจ

.....

.....

.....

.....

อะไรในตัวฉันที่ทำให้ฉันทำได้สำเร็จ

.....

.....

เหตุการณ์ที่ทำให้ภาคภูมิใจ

.....

.....

.....

.....

จุดแข็งของฉัน

.....

.....

.....

.....

ทำกิจกรรมให้คะแนนจุดแข็งของตัวเอง
ให้คะแนน 1-10 ตามจุดแข็งของฉันในแต่ละหัวข้อ

ปัญญาและความรู้	ความกระตือรือร้น	ความรักและความเป็นมนุษย์	ความยุติธรรม	ความสามารถในการควบคุม	ความอุทิศตน/เสียสละ
อยากรู้อยากเห็น/สนใจโลก	กล้าหาญ	รักเป็น	ทำงานเป็นทีม	ควบคุมตนเอง/ควบคุมอารมณ์	ดื่มด่ำความงดงาม
ชอบเรียนรู้	อดทน	ใจดี / ใจกว้าง	มีความเป็นผู้นำ	คิดรอบคอบ	มีความศรัทธา
มองภาพรวมได้ดี	จริงใจ	ไวต่อความรู้สึก	ยุติธรรม	เคารพในผู้อื่น	มองโลกในแง่ดี
คิดสร้างสรรค์	มีความสนุกสนาน			ให้อภัย/มีความเมตตา	ขอบคุณผู้คน
เปิดใจ / คิดวิเคราะห์ได้					มีอารมณ์ขัน / ขี้เล่น

เลือกหัวข้อที่ได้คะแนนสูงสุด 5 หัวข้อ

ตอบคำถามว่า

1. นี่ใช่ตัวฉันจริงหรือไม่?
2. มีความสุข / พอใจที่ได้ใช้มันหรือไม่
3. มันทำให้รู้สึกตื่นเต้น มีพลังอย่างไร

ใบกิจกรรมที่ 7
วางแผนที่จะใช้จุดแข็งในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น

สรุปจุดแข็งของฉัน

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

ใบกิจกรรมที่ 8

เขียนข้อความสร้างกำลังใจเชิงบวกให้ตัวเอง

ตัวอย่าง การให้กำลังใจเชิงบวก

1. วันนี้ต้องเป็นวันที่ดีของฉัน
2. ฉันกล้าหาญ เข้มแข็ง
3. ฉันรักและภูมิใจในตัวเอง
4. ฉันจะไม่ยอมแพ้
5. ฉันเชื่อว่าฉันจะทำได้

ลองเขียนให้กำลังใจเชิงบวกกับตัวเอง

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

ครั้งที่ 4
เท่าทันอารมณ์และฝึกการให้อภัย

กิจกรรม

1. ทักทายผู้ป่วย ทบทวนการเรียนรู้จากครั้งที่ 2 และติดตามการบันทึกการบ้านของผู้ป่วย ถ้ายังไม่ทำให้ทำก่อนเริ่มกิจกรรมครั้งที่ 4

2. ให้ผู้ป่วยทำกิจกรรมรู้เท่าทันอารมณ์ ให้รู้จักอารมณ์และพฤติกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกัน โดยเน้นไปที่อารมณ์ที่นำมาสู่พฤติกรรมการทำร้ายตนเอง การพยายามฆ่าตัวตายของผู้ป่วย โดยให้เขียนผลกระทบของอารมณ์ทางลบนั้นตามใบกิจกรรมที่ 9

3. ผู้บำบัดฝึกให้ผู้ป่วยเรียนรู้การจัดการกับอารมณ์เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ เศร้า เสียใจ ผิดหวัง ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเองและพยายามฆ่าตัวตายของผู้ป่วยจากประสบการณ์เดิม ตามใบความรู้ การจัดการกับอารมณ์ อธิบายหลักสำคัญของการควบคุมอารมณ์คือ

1) รู้สึกตัวมีสติรับรู้อารมณ์ เรียกชื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ การทำให้สมองส่วนเหตุผลรับรู้เรียกชื่ออารมณ์ได้ จะทำให้เกิดการตระหนักรู้สึกตัว จะทำให้สมองส่วนอารมณ์ทำงานน้อยลง

2) การใช้สติ รู้สึกตัวไปกับร่างกายในขณะที่เกิดอารมณ์นั้น เช่น เมื่อรู้สึกโกรธ ก็รู้สึกตัวว่าใบหน้าแดง มือสั่น ปากสั่น

3) เมื่อรับรู้ถึงความรู้สึกดังกล่าวแล้ว หากสามารถออกไปจากสถานการณ์ที่ทำให้โกรธได้ ให้ออกไป แต่ถ้าไม่สามารถออกไปได้ ให้ใช้สติอยู่กับลมหายใจ หรือเฝ้าสังเกตปฏิกิริยาในร่างกายต่อ เพื่อเบี่ยงเบนไม่ให้ปะทะอารมณ์ หรือเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ สูดลมหายใจเข้าช้าลึกๆ และหายใจออกยาวๆ ช้าๆ จนสังเกตเห็นกล้ามเนื้อท้องพองขยายออกเหมือนลูกโป่งในท้อง นับในใจ 1 2 3 4 ใช้เวลาหายใจเข้าประมาณ 4 วินาที กลั้นลมหายใจไว้ซักครู่ตามระดับความสบาย ปล่อยลมหายใจออกทางปากช้าๆ เผยริมฝีปากนับในใจ 1 2 3 4 5 6 ขณะที่ทำใช้เวลาในการหายใจออกและอย่ารีบเร่ง จะทำให้มีสติไตร่ตรองว่าควรจัดการกับอารมณ์อย่างไร

4) วางแผนหากิจกรรมที่ทำให้อารมณ์ให้ดีมีความสุข สนุกเพลิดเพลินอยู่เสมอ โดยวางแผนและลงมือทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องแม้ต้องฝืนทำในช่วงขณะที่อารมณ์เศร้า เพื่อทำให้รู้สึกดีมีความสุข เช่น ฟังเพลง เล่นดนตรี วาดภาพ อ่านหนังสือ เล่นกับสัตว์เลี้ยง ติดตามดูศิลปินคนโปรด งานฝีมือประดิษฐ์ เสริมสวย เป็นต้น โดยให้ผู้ป่วยวางแผนทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 10

4. ผู้บำบัดเชื่อมโยงให้เห็นว่านอกจากการทำกิจกรรมที่ทำให้อารมณ์ดีมีความสุข สิ่งหนึ่งที่ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นคือการฝึกให้อภัยคนอื่นที่ทำให้ใจเราขุ่นมัวไม่มีความสุข เพื่อปลดปล่อยตัวเองออกจากวงจรความทุกข์ที่เราไปผูกความโกรธแค้นเจ็บช้ำใจอยู่กับคนนั้น โดยทำกิจกรรมเมตตาตัวเองตามใบกิจกรรมที่ 11

5. เชื่อมโยงกิจกรรมโดยกล่าวว่าเมื่อสักครู่เราทำเพื่อฝึกเมตตาตัวเอง ต่อไปให้ทำกิจกรรมเพื่อเมตตาผู้อื่น โดยให้เขียนการให้อภัยบุคคลที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ดี พร้อมเหตุผลของการให้อภัย ตามใบกิจกรรมที่ 12 วางอภัยเพื่อใจเบา

6. มอบการบ้านกิจกรรมในสมุด การเขียนขอบคุณ และการให้อภัย และให้บันทึกการทำความดีในแต่ละวันอย่างน้อย 3 อย่างไม่ซ้ำกันในแต่ละวัน

7. สรุปการเรียนรู้ นัดหมายวันเวลาทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ใบกิจกรรมที่ 9
อารมณ์คือตัวกำหนดพฤติกรรม

- อารมณ์โกรธ ถือเป็นอารมณ์ที่มีอานุภาพทำลายล้างรุนแรงที่สุดของคน นำมาซึ่งพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น อยากปะทะ ผู้อื่น ซึ่งบางครั้งอารมณ์โกรธหากทำร้ายผู้ที่ทำโกรธไม่ได้ วัยรุ่นบางคนอาจหันกลับ เอาความโกรธมาลงที่ตัวเอง โดยการทำร้ายตัวเอง
- อารมณ์เศร้านำมาซึ่งความรู้สึกแย่ต่อตัวเอง อยากตำหนิลงโทษตัวเอง จนอาจทำร้ายตัวเองได้
- ผลของการทำร้ายตนเอง คือ

.....

.....

.....

.....

หลักสำคัญของการควบคุมอารมณ์ คือ

1. รู้สึกตัวมีสติรับรู้อารมณ์ เรียกชื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ การทำให้สมองส่วนเหตุผลรับรู้เรียกชื่ออารมณ์ได้ จะทำให้เกิดการตระหนักรู้สึกตัว จะทำให้สมองส่วนอารมณ์ทำงานน้อยลง
2. การใช้สติ รู้สึกตัวไปกับร่างกายในขณะที่เกิดอารมณ์นั้น เช่น เมื่อรู้สึกโกรธ ก็รู้สึกตัวว่าใบหน้าแดง มือสั่น ปากสั่น
3. เมื่อรับรู้ถึงความรู้สึกดังกล่าวแล้ว หากสามารถออกไปจากสถานการณ์ที่ทำให้โกรธได้ให้ออกไป แต่ถ้าไม่สามารถออกไปได้ ให้ใช้สติอยู่กับลมหายใจ หรือเฝ้าสังเกตปฏิกิริยาในร่างกายต่อ เพื่อเบี่ยงเบนไม่ให้ปะทะอารมณ์ หรือเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ สูดลมหายใจเข้าช้าลึกๆ และหายใจออกยาวๆ ช้าๆ จนสังเกตเห็นกล้ามเนื้อท้องพองขยายออกเหมือนลูกโป่งในท้อง นับในใจ 1 2 3 4 ใช้เวลาหายใจเข้าประมาณ 4 วินาที กลั้นลมหายใจไว้ซักครู่ตามระดับความสบาย ปล่อยลมหายใจออกทางปากช้าๆ เผยริมฝีปากนับในใจ 1 2 3 4 5 6 ขณะที่ทำใช้เวลาในการหายใจออกและอย่ารีบเร่ง จะทำให้มีสติไตร่ตรองว่าควรจัดการกับอารมณ์อย่างไร
4. วางแผนหากิจกรรมที่ทำให้อารมณ์ให้ดีมีความสุข สนุกเพลิดเพลินอยู่เสมอ โดยวางแผนและลงมือทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องแม้ต้องฝืนทำในช่วงขณะที่อารมณ์เศร้า เพื่อทำให้รู้สึกดีมีความสุข เช่น ฟังเพลง เล่นดนตรี วาดภาพ อ่านหนังสือ เล่นกับสัตว์เลี้ยง ติดตามดูศิลปินคนโปรด งานฝีมือประดิษฐ์ เสริมสวย เป็นต้น

ใบกิจกรรมที่ 10

วางแผนทำกิจกรรมที่ทำให้มีความสุข และทำความดีเล็กๆ น้อยๆ ขณะรับการรักษาในโรงพยาบาล

วันที่	เวลา	กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกดีมีความสุข	ผลการทำกิจกรรม

วางแผนทำความดีเล็กๆ น้อยๆ 3 อย่างต่อวัน

วันที่	เวลา	กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกดีมีความสุข	ผลการทำกิจกรรม

ใบกิจกรรมที่ 11
เมตตาตัวเอง

โดยให้ผู้ป่วยนั่งให้สบาย
ผู้บำบัดบรรยาย

- ขอให้เราหลับตาเบาๆ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ เชื่อมต่อตัวเองกับลมหายใจ
- ทุกลมหายใจทำได้ลึกขึ้นสงบขึ้น จากนี้ขอให้พูดคำเหล่านี้ในใจไปด้วยกันนะ
- ทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นล้วนต้องผ่านไป ความทุกข์ความสุข เป็นเรื่องธรรมดาที่มนุษย์ทุกคนต้องเจอ และฉันเลือกจัดการกับมันอย่างสงบ
- ความผิดพลาด เป็นเรื่องธรรมดาที่มนุษย์ทุกคนต้องเคยทำ ฉันเคยทำผิดพลาด ฉันให้อภัยตัวเอง ในสิ่งที่ได้ผิดพลาดไปแล้ว ไม่มีอะไรดีที่สุดหรือเลวร้ายที่สุด แต่อย่างน้อยมันจะทำให้ฉันได้เรียนรู้และเติบโตขึ้นทางความคิด
- มีบางอย่างที่ฉันเปลี่ยนแปลงไม่ได้ แต่ฉันก็โอเคกับมัน
- ฉันมีความสามารถพอที่จะจัดการกับปัญหาที่ฉันเผชิญอยู่ ทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย ตอนนี้ฉันปลอดภัยดี
- ฉันรู้สึกขอบคุณสิ่งดีดีในชีวิตของฉันและสิ่งดีๆรอบข้างตัวฉัน
- ฉันดึงดูดแต่พลังงานดีดีเข้ามาสู่ร่างกายของฉัน ความตึงเครียดในใจค่อยค่อยมลายหายไป
- ฉันคู่ควรกับชีวิตที่สงบราบรื่นและเต็มไปด้วยความรัก
- ฉันอนุญาตให้ชีวิตช้าลงและใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะ
- ฉันรู้สึกสงบและผ่อนคลายมากขึ้นและมากขึ้นในทุกลมหายใจ
- ทุกเหตุการณ์ล้วนผ่านไปไม่มีเหตุการณ์ใดคงอยู่ตลอดและตอนนี้ฉันปลอดภัยดี
- ดึงสติกลับมาที่ลมหายใจ แสดงความรักตัวเอง ด้วยการมอบคำชมให้กับตัวเองว่าเธอทำได้ดีมากในวันนี้ ขอให้เธอมีชีวิตที่สงบมีรอยยิ้มและมีจิตใจที่เข้มแข็ง ให้อภัยคนที่ทำให้เธอรู้สึกไม่ดี
- ค่อยๆ ลืมตาขึ้น

ผู้บำบัดถามความรู้สึกหลังการฝึก

ใบกิจกรรมที่ 12
วางอภัยเพื่อใจเบา

คนที่ฉันจะให้อภัยคือ.....

เหตุผลที่จะให้อภัย

.....

.....

คนที่ฉันจะให้อภัยคือ.....

เหตุผลที่จะให้อภัย

.....

.....

คนที่ฉันจะให้อภัยคือ.....

เหตุผลที่จะให้อภัย

.....

.....

คนที่ฉันจะให้อภัยคือ.....

เหตุผลที่จะให้อภัย

.....

.....

ครั้งที่ 5
การจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์

กิจกรรม

1. ทักทายผู้ป่วย ทบทวนการเรียนรู้จากครั้งที่ 4 และถามการบันทึกการบ้าน ถ้ายังไม่ทำให้ทำ ก่อนเริ่มกิจกรรมครั้งที่ 5
2. ทำกิจกรรมการแก้ปัญหาเชิงบวก โดยกล่าวนำว่าทุกคนที่ใช้ชีวิตต้องเคยเจอกับปัญหามากน้อยแตกต่างกันไป ไม่เคยมีใครไม่เกิดปัญหา สิ่งสำคัญคือหากเรารู้วิธีแก้ปัญหาจะทำให้เราหาทางออกได้ด้วยวิธีที่สร้างสรรค์ ไม่ใช้วิธีการแบบเดิมที่ทำให้เราต้องเข้ามารับการรักษาในโรงพยาบาล ตามใบกิจกรรมที่ 13
3. ผู้บำบัดสรุปการปรับวิธีคิดเพื่อแก้ไขปัญหาทางบวก มองปัญหาเป็นเพื่อนร่วมทางในการเดินทางของนักสู้ “ปัญหาไม่ได้เป็นเพียงสิ่งที่ต้องกำจัด แต่เป็นประตูสู่การค้นพบจุดแข็งและความหมายใหม่ๆ ในชีวิต” โดยใช้หลักคิด
    - มีทางเลือกที่จะแก้ปัญหานี้ได้อย่างไรบ้าง ความคิดนี้คืออะไร?
    - แต่ละทางมีข้อดี ข้อเสียยังไง?
    - ถ้าเราเลือกทางนี้จะทำให้เกิดอะไรได้บ้าง
    - เลือกการแก้ปัญหาที่ทำให้เกิดผลทางบวกมากกว่าผลทางลบ
4. ให้ผู้ป่วยวางแผนการแก้ไขปัญหาในชีวิตจริงที่ยังค้างคาในใจอยู่ เมื่อกลับไปอยู่บ้าน โดยเน้นการไม่ทำร้ายตนเองซ้ำ และพาใจตัวเองให้ลุกขึ้นมาเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยรู้ถึงจุดแข็งความสามารถของตัวเองและใช้จุดแข็งของตัวเองที่มีอยู่ ร่วมกับการรับรู้อารมณ์ความรู้สึก มีสติในการเลือกแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม เน้นเรื่องความปลอดภัยเมื่อเกิดความคิดอยากทำร้ายตนเอง
5. การฝึกใจแจ่มตามใบกิจกรรมที่ 2
6. ให้ผู้ป่วยเขียนให้กำลังใจตัวเองเชิงบวก 5 ประโยคและอ่านออกเสียงเพื่อบอกตัวเอง
7. มอบการบ้านเขียนขอบคุณ และการให้กำลังใจตัวเองเชิงบวกตามเวลา
8. สรุปการเรียนรู้ นัดหมายการพบครั้งต่อไป

ใบกิจกรรมที่ 13
การจัดการกับปัญหา

1. ถามผู้ป่วยว่าเคยมีประสบการณ์ปัญหาในชีวิตอย่างไรบ้าง ผู้ป่วยแก้ไขด้วยวิธีการใด และผลเป็นอย่างไร

2. ถามต่อว่าถ้าปัญหาแบบเดิมเกิดขึ้นอีก เราจะแก้ไขปัญหาแตกต่างจากวันนั้นยังไงบ้าง อะไรที่ทำให้เปลี่ยนวิธีการ คิดว่าผลจะเป็นอย่างไร

3. ผู้บำบัดสรุปความสำคัญของการแก้ปัญหาเชิงบวกอย่างสร้างสรรค์ ตามสถานการณ์ เช่น

- ลืมเอาการบ้านมาส่ง
- ทำกระเป๋าเงินหล่นหาย
- การเรียนวิชาที่ยาก เรียนไม่เข้าใจ แต่เพื่อนในห้องเข้าใจ
- อกหัก
- เพื่อนไม่รับเข้ากลุ่ม เพื่อนบูลลี่
- จะสอบ อ่านหนังสือไม่ทัน งานก็ต้องทำส่งครู
- พ่อแม่ทะเลาะกัน พ่อแม่ไม่เข้าใจ

ครั้งที่ 6
การตั้งเป้าหมายออกแบบชีวิตที่เบิกบาน

กิจกรรม

1. ทักทายผู้ป่วย ทบทวนการเรียนรู้จากครั้งที่ 5 ติดตามการทำการบ้านถ้ายังไม่ทำให้ทำก่อนเริ่มกิจกรรมที่ 6

2. ผู้บำบัดเกริ่นนำถึงการบำบัดครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายของการบำบัดและจะได้พบกันอีกครั้งก่อนผู้ป่วยจะกลับบ้าน จึงอยากให้ผู้ป่วยตั้งเป้าหมายและออกแบบชีวิตที่เบิกบานใจ เพื่อเตรียมตัวจะกลับไปใช้ชีวิตให้ดียิ่งขึ้น โดยวาดภาพตัวตน สิ่งที่ฉันเป็นอยู่ ในปัจจุบัน เป้าหมายของฉันและฉันในอนาคต รวมทั้งให้ผู้ป่วยเขียนวิธีการที่จะไปถึงฉันในเป้าหมายและ ฉันในอนาคต ตามใบกิจกรรมที่ 14 ออกแบบชีวิตที่เบิกบาน

3. ให้ผู้ป่วยเขียนวางแผนดูแลตัวเอง ถ้าเกิดซึมเศร้าขึ้นมาอีก จะทำอย่างไร รวมทั้งแผนการทำกิจกรรมที่จะทำให้อารมณ์ดี มีความสุขมีความคิดเชิงบวก เพื่อให้ใจแจ่มใสเบิกบานอย่างต่อเนื่อง ตามใบกิจกรรมที่ 15

4. ให้ผู้ป่วยเขียนจดหมายจากตัวเองในอนาคต เมื่อเขาอายุ 30 ปีถึงตัวเองในปัจจุบัน เพื่อกระตุ้นการสร้างอนาคตและปลอบโยนจิตใจตัวเองในปัจจุบัน ตามใบกิจกรรมที่ 16 โดยเชื่อมโยงจากเป้าหมายอนาคตที่ผู้ป่วยวาดไว้ ในใบกิจกรรมที่ 14

5. การฝึกใจแจ่มตามใบกิจกรรมที่ 2

6. ให้ผู้ป่วยสรุปการเรียนรู้ทั้งหมดที่ได้บำบัด และเขียนข้อความให้กำลังใจตัวเองเชิงบวก 10 ประโยคและอ่านออกเสียงเพื่อบอกตัวเอง

7. นัดหมายพบกับผู้บำบัดในวันที่ผู้ป่วยจำหน่ายกลับบ้าน

ใบกิจกรรมที่ 14
ออกแบบชีวิตที่เบิกบาน

ฉัน

ปัจจุบัน	เป้าหมาย	อนาคต

วิธีการที่จะไปถึงเป้าหมาย

.....

.....

.....

ใบกิจกรรมที่ 15

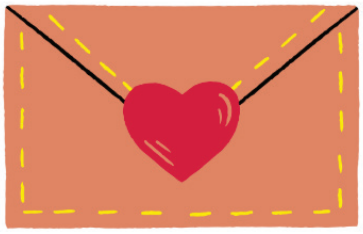
วางแผนดูแลตัวเองเพื่อให้ใจแจ่มใสเบิกบานอย่างต่อเนื่อง

ด้าน	เป้าหมาย	วัน เวลาที่จะทำ
การเรียน		
ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง		
ความสัมพันธ์กับเพื่อน		
กิจกรรมที่จะทำให้อารมณ์ดี มีความสุขอย่างต่อเนื่อง		

เมื่อฉันเกิดความเศร้าขึ้นมาอีก

ใบกิจกรรมที่ 16
จดหมายจากฉันเมื่ออายุ 30 ปีถึงตัวเองในปัจจุบัน



ครั้งที่ 7
โอบกอดใจก่อนกลับบ้าน (ดำเนินการในวันที่ผู้ป่วยจำหน่าย)

กิจกรรม

1. ผู้บำบัดทักทายแนะนำตัวเองเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้ปกครอง พูดคุยให้ข้อมูลการบำบัดรักษาเพื่อวางแผนการดูแลผู้ป่วยร่วมกับครอบครัว ผู้ปกครอง
2. พูดคุยกับผู้ป่วยทบทวนการเรียนรู้และการให้กำลังใจตัวเองทางบวก จากที่ผู้ป่วยเขียนบันทึกมาทั้งหมด เน้นย้ำการดูแลสร้างความคิดเชิงบวก ไม่ทำร้ายตนเองซ้ำ
3. สรุปผลการบำบัด





คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษาและให้คำแนะนำด้านเนื้อหา

นพ.โกศล วราอัศวปติ	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
พญ.วิรีย์อร จูมพระบุตร	รองผู้อำนวยการด้านการแพทย์ โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
พญ.กนกกาญจน์ วิโรจน์อุไรเรือง	รองผู้อำนวยการด้านยุทธศาสตร์และการพัฒนา โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นพ.สิปณัฐ ศิลาเกษ	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
ผศ.ดร.พีร วงศ์อุปราช	คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ดร.ญาดา ธงธรรมรัตน์	โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์

จัดทำเนื้อหา

นางกมลทิพย์ สงวนรัมย์	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
ดร.สุพัตรา สุขาวห	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
ดร.กุณฑ์ชลี เพียรทอง	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นางสุภาภรณ์ ทองเบ็ญจมาศ	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
น.ส.อมราภรณ์ ฝางแก้ว	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นางปาลิดา พละศักดิ์	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

ผู้บำบัดตามโปรแกรมฯ

นางกานดา ผาวงค์	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นางเปียทิพย์ สีดำ	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นางหทัยรัตน์ ดิษฐอึ้ง	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นางวีนัสริน ก้อนศิลา	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นางสาวทวี วีระศักดิ์กรินเทอร์	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นางโยฮัน สิทธิคุณ	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นางศิรินภา จิตธรรม	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นางกนกวรรณ วงค์ขึง	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นางสาวพลับพลึง หาสุข	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นางสาวสุทธดา ยงยืน	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นางสาวรัชนา วันนา	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นางสาวพรสุดา แสงสุกวาว	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นางผกามาศ จันทาทอง	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
นางสาวพัทธ์ธีรา ปัตถาสาย	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

ลิขสิทธิ์ของ โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข