

คู่มือสติบำบัด

- ◎ เพื่อลดความวิตกกังวล
- ◎ บำบัดอาการทางร่างกายที่เกิดจากความเครียด

เอกสารสำหรับการให้การปรึกษา



สติบำบัดคืออะไร ?

สติคือการรู้ตัว คำว่ารู้ตัวนี้หมายถึงรู้ตัวในหลายด้าน ได้แก่

รู้ในร่างกาย เช่น รู้กำลังเดิน กำลังนั่ง ฯลฯ

รู้ในอารมณ์ เช่น รู้กำลังโกรธ กำลังเครียด ฯลฯ

รู้ในความคิด เช่น รู้ว่าคิดไร้สาระ คิดไม่ดี/ด้านลบ

รู้ในธรรมชาติ เช่น รู้ว่าทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา

คำว่าสติบำบัดในที่นี้ หมายถึง การบำบัดรักษา อาการทางร่างกายและจิตใจที่เกิดจาก
ปัญหาทางอารมณ์

อารมณ์ หมายถึง การตอบสนองของจิตใจต่อสิ่งเร้า เช่น เห็นเพื่อนก็รู้สึกดีใจ
รอรถเมล์นานก็เลยไม่พอใจ ฯลฯ

อารมณ์ดีมีประโยชน์ อารมณ์ไม่ดีมีโทษ

อารมณ์ดีอย่างพอใจ สบายใจ สงบ สามารถทำให้ร่างกายผ่อนคลายระบบไหลเวียนโลหิตทำงานดี สมองและความจำมีประสิทธิภาพ ตรงกันข้ามอารมณ์ด้านลบ สามารถทำให้ ร่างกาย และจิตใจ อ่อนแอ เจ็บป่วยได้ง่าย บางโรคก็มีการศึกษาวิจัยว่าสัมพันธ์กับภาวะทางอารมณ์ เช่น

อารมณ์โกรธ ไม่พอใจ สัมพันธ์กับอาการปวดศีรษะไมเกรน

ความเครียดจากการแข่งขัน / เร่งรัดของเวลา สัมพันธ์กับความดันโลหิตสูง

ความวิตกกังวลไม่ยอมเผชิญปัญหาสัมพันธ์กับโรคกระเพาะอาหาร

นอกจากโรคดังกล่าวมาแล้ว ก็ยังมีโรคอื่น ๆ ที่สัมพันธ์กับความเครียดเรื้อรังหลายครั้งที่พบว่าอาการของโรคดีขึ้นเมื่ออารมณ์ดีขึ้น อาการแย่ลงเมื่ออารมณ์แย่ลง ผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งอาจมีอาการดีขึ้นเมื่อได้รับกำลังใจ แต่จะแย่ลงเมื่อมีความเครียดหรือท้อแท้

กาย - ใจ สัมพันธ์กัน

ร่างกายและจิตใจสัมพันธ์กันโดยระบบประสาท อัดโนมิตีและระบบฮอร์โมนเป็นหลัก เมื่อใดที่ร่างกายตึงเครียด จะทำให้ระบบประสาทอัดโนมิตี ซิมพาเทติก ทำงานมากขึ้น ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น เลือดไหลเวียน มาเลี้ยงผิวหนังลดลง ตรงกันข้ามกับภาวะผ่อนคลายที่ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ทำงานมากขึ้น อย่างสมดุลจะทำให้หายใจช้าลง ชีพจรและความดันโลหิตลดลง มือเท้าอุ่นขึ้น

จิตใจที่เครียดติดตัวกันนาน ๆ ทำให้ฮอร์โมน คอร์ติซอลเพิ่มขึ้น มีผลลดความไวของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย

สติบำบัดช่วยสร้างสมดุลของกาย - ใจ

เมื่อไรก็ตามที่เกิดความรู้ตัวด้านอารมณ์ขึ้น จะส่งผลให้อารมณ์ดังกล่าวลดความรุนแรงลง คนที่รู้ว่า "ฉันกำลังโกรธ" จึงลดความโกรธลงได้ คนที่รู้ว่ากำลังหงุดหงิด ความหงุดหงิดจะลดลง ส่งผลให้สามารถใช้เหตุผลตัดสินใจได้ดีขึ้น

การฝึกสมาธิบำบัดจะทำให้อารมณ์ที่เกิดขึ้น ลดความรุนแรงและลดระยะเวลาลงไป ที่เคยโกรธมาก ๆ ก็ลดลง ที่เคยโกรธนานเป็นเดือน ก็โกรธสั้นลง

การจะรู้อารมณ์ได้ ต้องอาศัยการฝึกเพราะธรรมชาติของคนเรานั้น จะมีสติรู้ตัวน้อยมากเรียกว่าเกิดอารมณ์ร้อยครั้งรู้ตัวเพียงครั้งเดียวก็เป็นไปได้

หลักการสำคัญ

หลักสำคัญในการฝึกมี 2 อย่างคือ

1. การฝึกร่างกาย เพื่อปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ โดยการเพิ่มของพาราซิมพาเทติก ซึ่งเป็นความผ่อนคลาย การฝึกนี้มี 2 อย่างใหญ่ ๆ คือ

1.1 การฝึกหายใจ คือหายใจเข้าท้องพองหายใจออกท้องยุบ อย่างช้า ๆ ซึ่งควรเริ่มทำในท่านอนจนทำได้แล้ว ค่อยขยับมาทำท่านั่งและยืนจนเป็นนิสัยการหายใจที่ผ่อนคลาย

(รูปการหายใจ)

1.2 การฝึกควบคุมประสาทอัตโนมัติ มีหลายวิธีแต่ที่ง่ายที่สุดคือ การฝึกฝ่ามือร้อน ด้วยการ ตั้งฝ่ามือในระดับทรวงอก หันฝ่ามือเข้าหากัน แต่ไม่ชิดกันให้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้างห่างกันประมาณ 2-3 นิ้วฟุต หลังจากนั้นขยับฝ่ามือออกจากกันช้า ๆ จนห่างพอควรแล้วขยับเข้ามาใกล้กันอีก ทำอย่างนี้เป็นจังหวะช้า ๆ สิ่งสำคัญคือ การจับความรู้สึกของฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง คือ มีสมาธิอยู่กับมือตนเอง

เมื่อจับความรู้สึกบนฝ่ามือคือมีสมาธิพอควรก็จะทำให้เกิดความร้อนขึ้นบนฝ่ามือ ซึ่งเกิดจากหลอดเลือดบนฝ่ามือขยายตัว รวมทั้งอาจเกิดประจุไฟฟ้าขึ้นบนฝ่ามือด้วยเช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกควรจับความรู้สึกของฝ่ามือโดยเฉพาะความร้อนให้มาก และทำติดต่อกันอย่างน้อย 5-10 นาที หลังการฝึกจะพบว่า อุณหภูมิของผิวหนังบริเวณฝ่ามือจะเพิ่มขึ้น สามารถวัดความเปลี่ยนแปลงนี้ได้ด้วยเทอร์โมมิเตอร์

(รูป)

2. การจดบันทึกเป็นตาราง ความรู้สึกโดยให้จดบ้อยเท่าที่ทำได้แต่ก็อาจรวบยอดมาเขียนช่วงสั้นได้ หากแต่ควรระบุเวลาที่เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ก่อนหน้านี้ได้ด้วยเช่น

ตารางที่ 1

วัน / เวลา	อารมณ์	สาเหตุ	การกระทำ
2 / ก.พ./2545			
9.00	เบื่อ	ประชุมต่างแผนก	นั่งเฉย ๆ
11.00	ตื่นเต้น	ต้องต้อนรับแขกของบริษัท	พูดคุย
17.00	หงุดหงิด	รถติด	นั่งฟัง จส 100
19.00	ไม่พอใจ	มีข่าวว่าสินค้าจะขึ้นราคา	บ่นกับภรรยา

ตารางที่ 2

วัน / เวลา	สิ่งไม่ดี	สิ่งดีที่หาพบ
2 / ก.พ. / 2545		
6.00	รถเมล์มาช้า หัวหน้าดำหนิ แฉดร้อน	ได้ดูข่าวพาดหัวที่แพงใกล้ป้ายรถเมล์ เขาสนใจอยากให้เราดีขึ้น ดีกว่าฝนตก

ตารางที่ 2 นี้ เป็นการฝึกให้มองด้านบวก ซึ่งเหมาะกับผู้ที่โกรธง่าย หรือไม่พอใจเป็นประจำ

ตารางที่ 3

วัน / เวลา	สิ่งไม่ดี	สิ่งดีที่หาพบ
2 / ก.พ. / 2545	1. ซักผ้าปูที่นอน 2. ลองทำคุกกี้ 3. สัมภาษณ์	1. ✓ 2. ✓ 3. ✓ 2 แห่ง

ตารางที่ 3 เป็นตารางการวางแผนแล้วทำให้ได้โดยเลือกวางแผนที่ไม่ง่ายหรือยากจนเกินไป ใช้อย่างน้อย 3 ข้อ แล้วตั้งใจทำให้ได้ วิธีการนี้เป็นการสร้างความรู้สึกว่าตนทำได้ หรือตนคุมชะตากรรมตนเองได้ ซึ่งจะช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

ผู้ฝึกสติบำบัดควรจดบันทึกด้วยว่าตนฝึกหายใจหรือฝ่ามือร้อนได้กี่นาที โดยอาจจดไว้ท้ายตารางในแต่ละวันก็ได้ เช่น ฝึกหายใจ 10 นาที ฝ่ามือร้อน 10 นาที

ตารางที่ 4

วัน / เวลา	ความสุขที่หาพบ
2 / ก.พ. / 2545	
12.00	ได้พัก
12.30	อาหารอร่อย
14.00	นั่งฟัง
18.00	ดูกล้วยไม้

ตารางที่ 4 เป็นการฝึกเพื่อสร้างกระบวนการทัศน์ใหม่เกี่ยวกับความสุขเพื่อให้เกิดความ
สุขง่าย สุขเล็ก ๆ แต่บ่อย ความสุขเล็ก ๆ ที่เคยมองข้ามก็อาจต้องจึงมาใส่ใจมากขึ้น

เทคนิคพิเศษ

1. การระบุชื่อ (Naming) เป็นการฝึกเพื่อลดความวิตกกังวลด้วยการระบุชื่อวัตถุรอบ ๆ ตัว ติดต่อกัน 1 นาที การระบุนี้อาจพูดเบา ๆ หรือบอกในใจก็ได้

เช่น โต๊ะ.....เก้าอี้.....แก้ว.....ช้อนกาแฟ.....สมุด.....ปากกา.....ที่เย็บกระดาษ ฯลฯ

2. การบอกสัมผัส (sensing) เป็นการฝึกเพื่อ เพิ่มความเป็นปัจจุบันลดการติดอยู่ในอดีตหรืออนาคต การบอกสัมผัสนี้ สามารถทำได้ด้วยการบอกการสัมผัสของร่างกายกับวัตถุรอบ ๆ ตัว เช่น ก้นติดเบาะ....มือวางบนโต๊ะ...เท้าซ้ายสัมผัสพื้น....เท้าขวาไขว่ห้าง ฯลฯ การบอกสัมผัสนี้ควรทำติดต่อกัน 1 นาทีขึ้นไป และสามารถทำได้บ่อย ๆ ในแต่ละวัน

ตารางฝึก

สัปดาห์แรก

วัน / เวลา	อารมณ์	สาเหตุ	การกระทำ

ฝึกหายใจ.....นาที

ฝ่ามือร้อน.....นาที

ตรวจการฝึก

สัปดาห์ที่สอง

วัน / เวลา	อารมณ์	สาเหตุ	การกระทำ

ฝึกหายใจ.....นาที

ฝ่ามือร้อน.....นาที

วัน / เวลา	สิ่งไม่ดี / คนไม่ดี	ข้อดีที่ค้นพบ

ตรวจการฝึก

สัปดาห์ที่สาม

วัน / เวลา	อารมณ์	สาเหตุ	การกระทำ

ฝึกหายใจ.....นาที

ฝ่ามือร้อน.....นาที

วัน / เวลา	ตั้งเป้าหมาย	ส่วนที่ทำได้

ตรวจการฝึก

สัปดาห์ที่สี่

วัน / เวลา	อารมณ์	สาเหตุ	การกระทำ

ฝึกหายใจ.....นาที

ฝ่ามือร้อน.....นาที

วัน / เวลา	ความสุขที่หาพบ

การฝึกในสัปดาห์ต่อไป

1. สามารถใช้ตารางการฝึกช่วยได้
2. อาจใช้การบอกอารมณ์ของตนเองในชีวิตประจำวันแทนเช่น เมื่อหงุดหงิดก็บอกกับตนเองเดี๋ยวนั้นเลยว่า "ฉันกำลังหงุดหงิด" แล้วเปลี่ยนไปสนใจอารมณ์หรือการกระทำอื่น ๆ (ไม่ต้องสนใจหรือวิเคราะห์)
3. การฝึกฝ่ามือร้อน และการหายใจ สามารถทำได้บ่อยเท่าที่ต้องการโดยในแต่ละวันควรมีโอกาสฝึกอย่างน้อย 10 นาที
4. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นคืออารมณ์ จะเริ่มลดลงเพราะการต่อเติมที่ลดลง อารมณ์ดี ๆ จะเริ่มมีมากขึ้น อาการทางกายเนื่องจากอารมณ์ เช่น ปวดศีรษะ ไมเกรน อาจใช้เวลา 3 - 4 สัปดาห์ จึงดีขึ้น
5. เมื่อฝึกจนชำนาญแล้วอาจหาความรู้หรือฝึกเทคนิคอื่น ๆ ที่สูงขึ้น เช่น การฝึกสมาธิ หรือวิปัสสนากรรมฐาน

เอกายโน อย ภิกขเว มคโค สตตน วิสุทธยา

ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นทางเคลื่อนที่ไปทางเดียว
 เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย
 เพื่อการก้าวล่วงเสีย ซึ่งความโศกและรำไรรำพัน
 เพื่อความตั้งอยู่ไม่ได้ แห่งทุกข์และโทมนัส
 เพื่อบรรลุมรรณอันสัตว์พึงรู้
 เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง
 หนทางนี้คือ สติปัฏฐานสี่

มหาสติปัฏฐานสูตร

จิตนี้เลื่อมประภัสสร แฉ่งสว่างมาแต่เดิม
 แต่อาศัยอุปกิเลส เครื่องเศร้าหมอง เป็นอาคันตุกะ
 สัจจรมาหุ้มห่อจึงทำให้จิต มีส่องแสงได้

มุตโตทัย

พระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ

บทสรุป

1. โรคทางกายและจิตใจหลายชนิดมีผลมาจากอารมณ์และจิตใจของตนเอง
2. การฝึกสติบำบัดจะช่วยปรับสมดุลของอารมณ์และร่างกายให้เข้าสู่ภาวะสมดุลยิ่งขึ้น
3. ผู้ป่วยที่ใช้การฝึกนี้ควรติดตามการรักษากับแพทย์ประจำตัวอย่างสม่ำเสมอจนกว่าอาการจะดีขึ้น
4. ผู้ป่วยที่มีอาการประสาทหลอน-อาการทางจิต ไม่สามารถฝึกโดยวิธีการนี้ได้

ประโยชน์และสิ่งดีที่ได้รับจากหนังสือเล่มเล็กนี้
จะเป็นกำลังใจในการกระทำดีของท่านต่อไป

เนื้อหา : นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง
เจ้าของ : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข
พิมพ์ที่ :
จำนวน :