

การให้คำปรึกษาด้วยเทคนิค  
cognitive behavioral therapy  
Knowledge Management

ฝ่ายการนักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์  
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

## ปัญหาที่พบได้เยอะในช่วงอายุ 15-24 ปี

- การเรียน
- ความสัมพันธ์กับเพื่อน
- ความรัก
- ขัดแย้งกับครอบครัว
- ความรู้สึกไม่มีคุณค่า ไม่มีพื้นที่ในสังคม

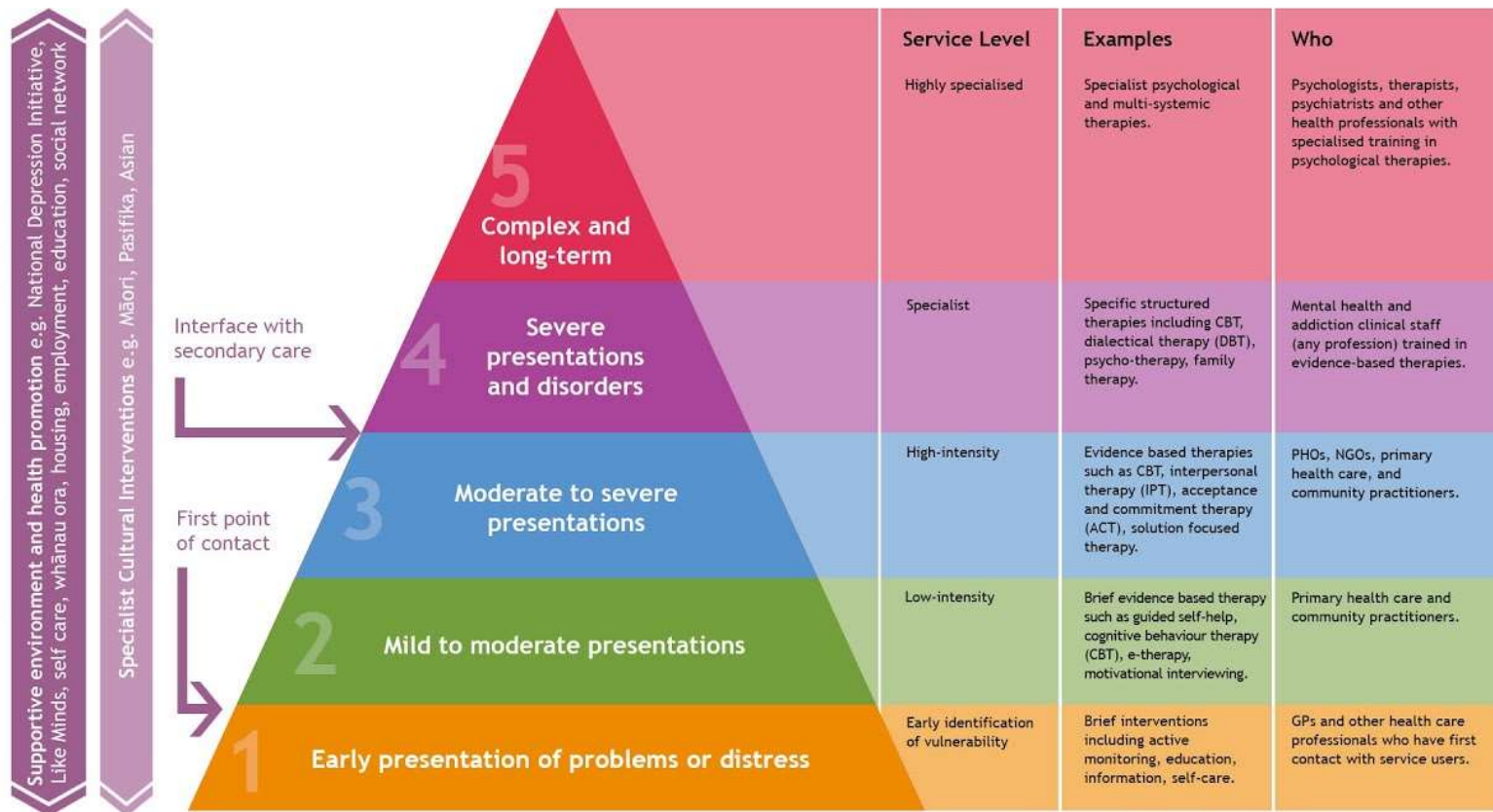
## การดูแลสุขภาวะทางใจสำหรับนักศึกษา

“จัดตั้งหน่วยส่งเสริมสุขภาวะสำหรับนักศึกษาเภสัชศาสตร์”

- การเสริมทักษะครั้งที่ 1 การอบรมเรื่องการให้คำปรึกษาโดยเทคนิค cognitive behavioral therapy (CBT) ณ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



# Step care model for mental health care

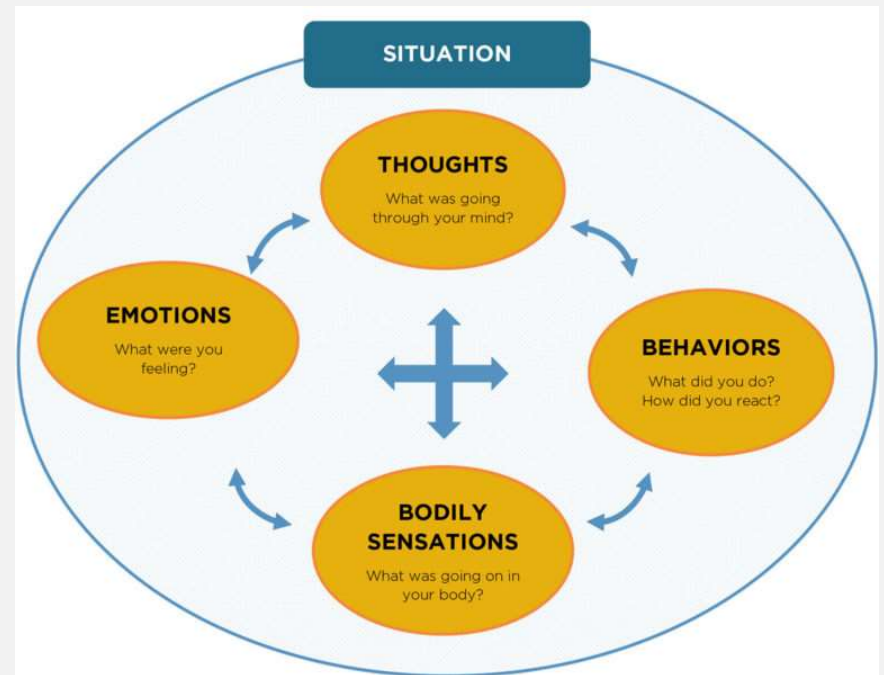


## การให้คำปรึกษามีหลายเทคนิค...

- การฟังอย่างตั้งใจ
- การทวนความรู้สึกลับ
- การสื่อสารทางกายอย่างเหมาะสม
- การสร้างความเชื่อใจ
- CBT >> การปรับความคิด/การตีความ/ความเชื่อ และพฤติกรรม เพื่อฟื้นฟูสภาวะทางอารมณ์
- etc.

# Interactional model

- ➔ สิ่งที่เราคิด อารมณ์ที่เกิดขึ้น อากาทางกาย และพฤติกรรมที่เราแสดงออก มีผลเกี่ยวเนื่องกัน
- ➔ อาจารย์อาจมองสังเกตเห็น พฤติกรรมหรืออาการทางกาย ของนักศึกษา ที่บางครั้ง อาจเกิดจากปัญหาในใจและสิ่ง ที่นักศึกษาคิดต่อปัญหานั้น
- ➔ จุดเริ่มต้นของภาวะอารมณ์ และกาย คือ ความคิด ตาม ทฤษฎีของ Beck



# Beck's Cognitive Model

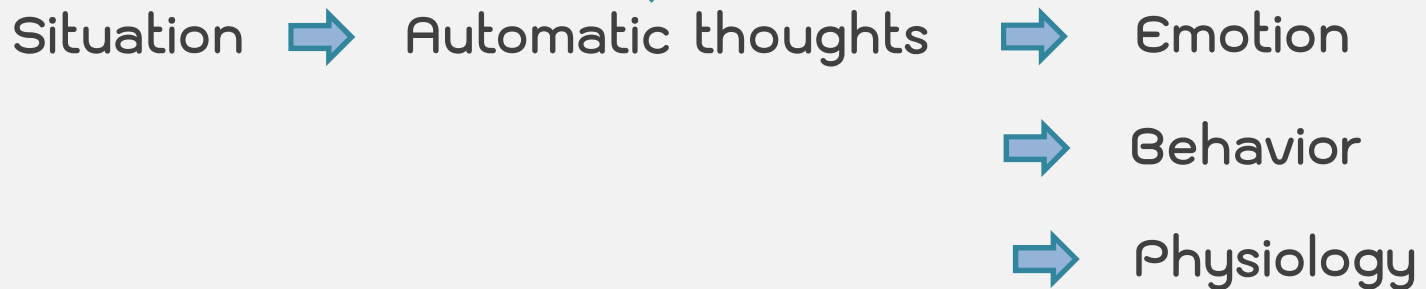
Core beliefs

I am..., The world is..., People are...

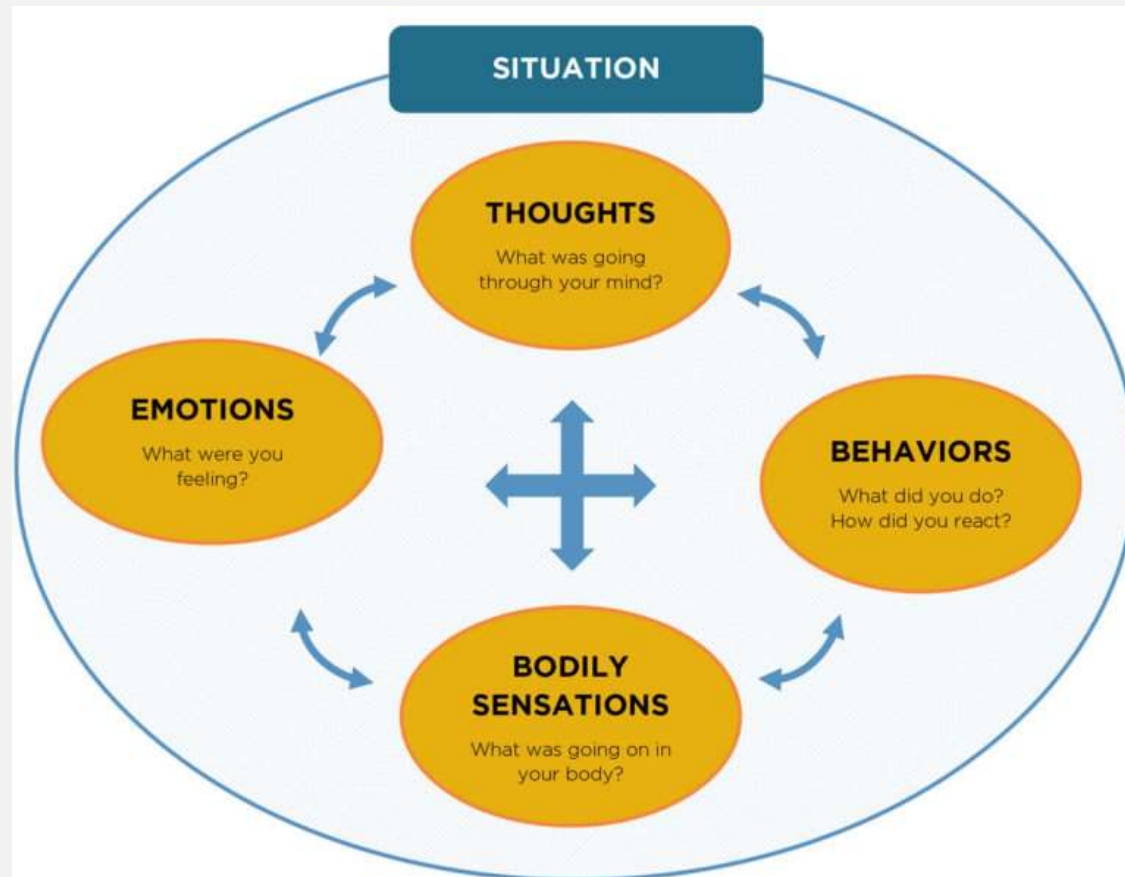


Intermediate beliefs

I must..., The world should be..., People should be...

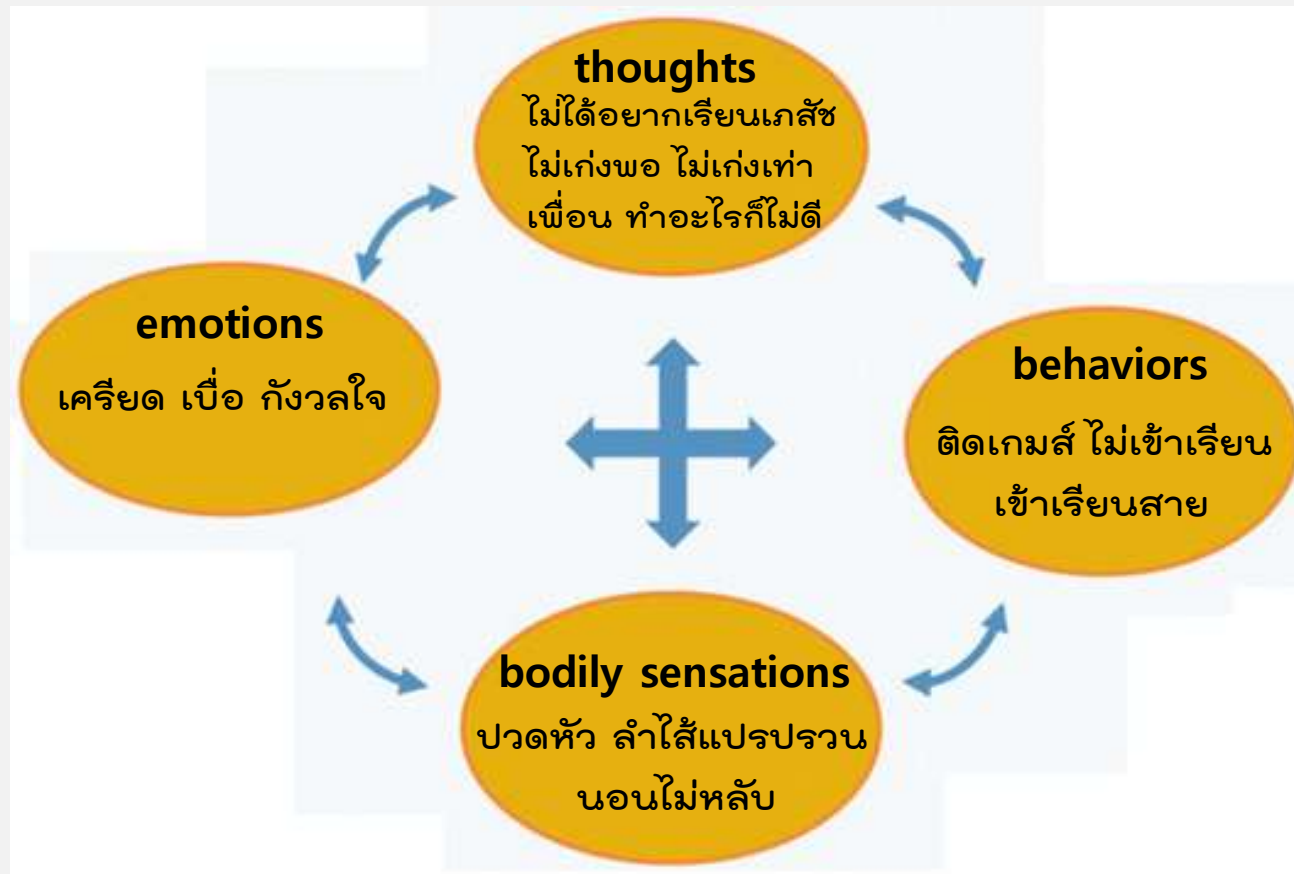


# Interactional model

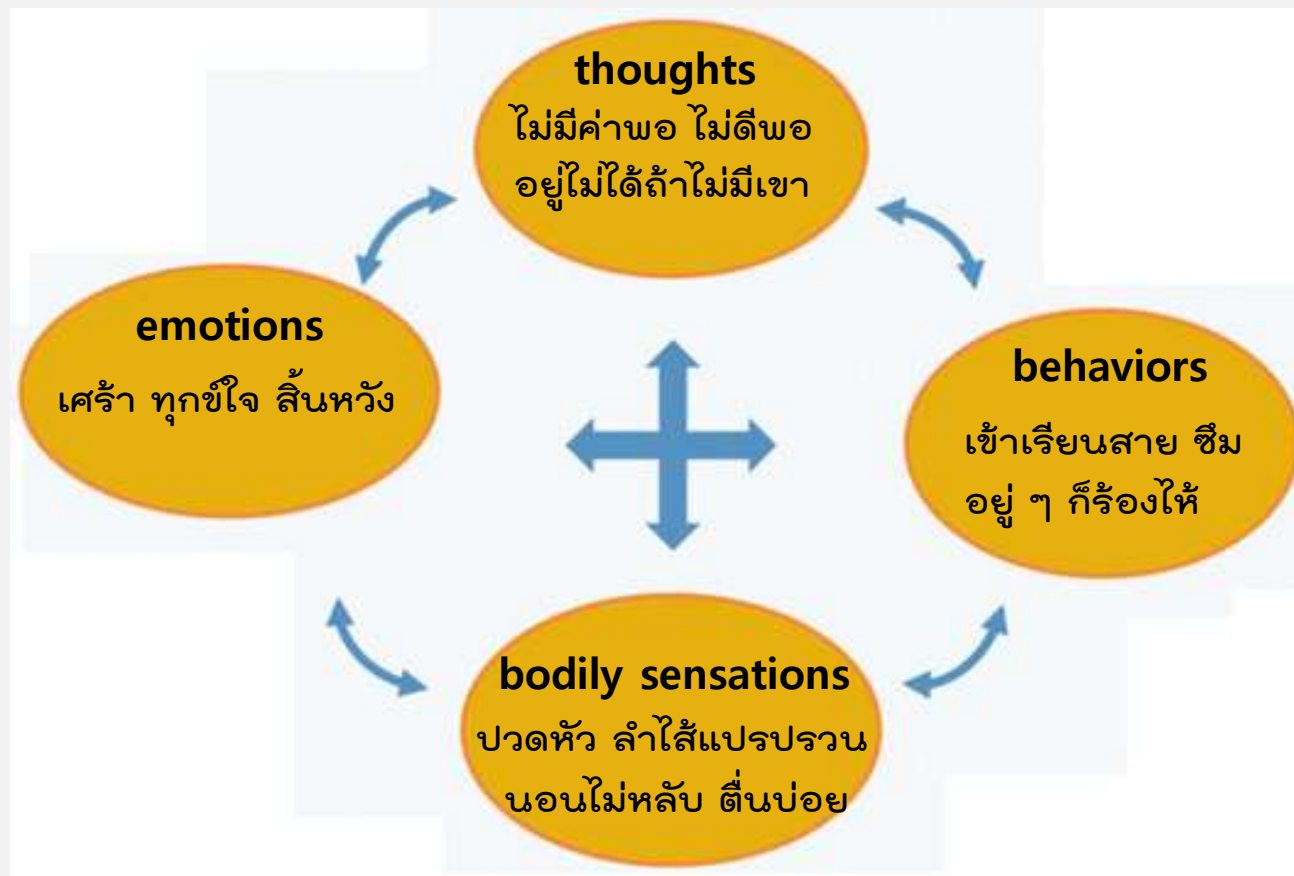




## Case A



## Case B



## CBT toolkit

CBT >> การปรับความคิด/การตีความ/ความเชื่อ และ พฤติกรรม เพื่อฟื้นฟูสภาวะทางอารมณ์

การให้คำปรึกษาในครั้งแรก ๆ

- ฟัง
- สงบกาย

การให้คำปรึกษาหลังมีข้อมูลเกี่ยวกับ นศ มากเพียงพอ

- ปรับพฤติกรรม (ร่วมกับการฟังและสงบกาย)
- ปรับความคิด (ร่วมกับการฟังและสงบกาย)

# CBT toolkit

## การฟัง

- การฟังอย่างตั้งใจ ไม่พูดแทรก
- ทวนความรู้สึก จนรู้ความรู้สึกที่แท้จริงของ นศ. เช่น ดูเหมือนว่าเธอกำลังรู้สึก เสียใจใช่ไหม
- ใช้คำถามปลายเปิด ไม่เร่งรัดคำตอบ รอให้ นศ. พร้อมที่จะพูด
- ไม่ใช้คำตัดบท เช่น
  - X เรื่องแค่นี้เอง ไม่เห็นเป็นไรเลย ไม่ต้องไปคิดมากหรอก
  - X เรื่องแบบนี้ ใคร ๆ ก็เคยเจอมาก่อนทั้งนั้น

# CBT toolkit

## สงบกาย

แนะนำให้ นศ ผ่อนคลายร่างกาย เช่น

- หายใจเข้า-ออก ช้า ๆ
- กอดตุ๊กตา
- butterfly hug
- คลายกล้ามเนื้อ

จากนั้น ชี้แนะให้นักศึกษาเห็นความเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และอาการทางกาย

# CBT toolkit

## ปรับพฤติกรรม

หลังจากฟังและรวบรวมข้อมูล อาจแนะนำการปรับพฤติกรรม มีหลายวิธี ขึ้นกับบุคลิกภาพ นิสัย และความต้องการของ นศ

- 3.1 การลดสิ่งกระตุ้น เช่น ย้ายจุดตั้งคอมพิวเตอร์
- 3.2 การเพิ่มสิ่งกระตุ้น เช่น การเตรียมสอบแบบตัวกับเพื่อน
- 3.3 การร่วมกันวางแผน ให้เห็นสิ่งที่ตามมาจากพฤติกรรมนั้น ๆ
- 3.4 กระตุ้นให้ทำกิจกรรมที่เคยชอบ/เคยทำแล้วมีความสุข
- 3.5 แนะนำให้เผชิญหน้ากับปัญหา

# CBT toolkit

## ปรับความคิด

- ค่อย ๆ ชักจูงให้ นศ. เข้าใจตนเอง และชักชวนให้ปรับความคิดด้วยตนเอง เช่น
  - ให้เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น
  - ให้เห็นว่าจริง ๆ แล้วเราจินตนาการไปเอง
  - ให้เห็นว่าบางอย่างอยู่เหนือการควบคุมของเราจริง ๆ
- เครื่องมือที่ใช้ มีหลายวิธี เช่น
  - Socratic questioning
  - downward arrow
  - continuum
  - pie chart

# CBT toolkit

## 4 - ปรับความคิด

- Socratic questioning

“นศ คิดว่าตัวเองไม่มีอะไรดี ทำอะไรก็ไม่ดีซักอย่าง มันแย่ไปหมด”

➔ ตั้งคำถามให้ นศ และชวน นศ คิด เช่น  
ปีที่ผ่านมา เราได้ทำอะไรบ้าง  
ปีที่ผ่านมา อะไรทำให้เรายิ้มได้  
ปีที่ผ่านมา วิชาอะไรยากที่สุด



# CBT toolkit

## 4 - ปรับความคิด

- downward arrow

วิธีนี้ คือ พา นศ หาสาเหตุของความคิดนั้น

นศ ทำงานพลาด



นศ รู้สึกผิดหวัง (เสียใจ+โกรธ) ที่งานไม่ออกมาสมบูรณ์แบบ



เพื่อน ๆ คงผิดหวังในตัวเอง คงนินทา และไม่พอใจมาก



ต้องการความรักความเห็นใจ

# CBT toolkit

## 4 - ปรับความคิด

### - continuum

“นศ เครียดจัด คิดว่าต้องได้ A ทุกวิชา มักร้องไห้เมื่อเห็นเพื่อนได้คะแนนมากกว่า”

continuum คือ การชวนให้คิด ว่าทุกสิ่ง ไม่ได้มีแค่ “ขาว” และ “ดำ”

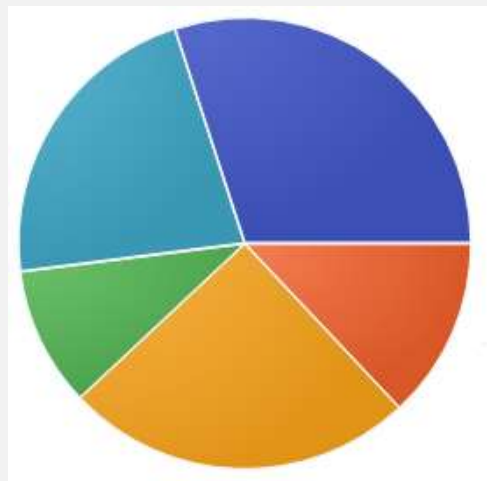
- การไม่ได้ A ไม่ได้หมายความว่าเราได้ F
- B+, B หรือ C ก็ไม่ได้แย่นะ

# CBT toolkit

## 4 - ปรับความคิด

- pie chart

“นศ รู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า ไม่มีประโยชน์ต่อโลก คงดี ถ้าตนเองหายไปเลย”



พา นศ คิด ว่าคุณค่าของคน ๆ หนึ่ง ดูที่อะไร

- ความใจดีต่อคนอื่น
- การได้ช่วยเหลือคนอื่น

หรือพา นศ คิด ว่าเรามีคุณค่าต่อใครบ้าง

- พ่อ แม่
- อาม่า
- ดีดดี

## สรุป

CBT >> การปรับความคิด/การตีความ/ความเชื่อ และ  
พฤติกรรม เพื่อฟื้นฟูสภาวะทางอารมณ์



ฝ่ายการนักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์  
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์