

## การอบรมการบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม

### 1. หลักการและเหตุผล

การบำบัดรักษาในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ประกอบด้วยการรักษาทางชีวภาพ เช่น การให้ยารักษาอาการเศร้า การรักษาด้วยไฟฟ้า และให้การบำบัดทางจิตสังคมร่วมด้วย เช่น จิตบำบัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Inter Personal Therapy : IPT) การบำบัดโดยการแก้ปัญหา(Problem Solving Therapy : PST) การบำบัดด้วยการออกกำลังกาย (Exercise Therapy : ET)และ การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม( Cognitive Behavior Therapy : CBT)เป็นต้น การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมหรือ CBTเป็นกระบวนการช่วยเหลือให้บุคคลเข้าใจและยอมรับปัญหาของตนเอง รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเกิดการยอมรับนับถือตนเอง จากการศึกษาพบว่า CBT เป็นการบำบัดที่ได้รับความนิยมในระดับสูงจากแนวทางการรักษาคุณภาพสูงของ NICE (2009) และ Ministry of health Malaysia ว่าเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพในการลดความรุนแรงของอาการโรคซึมเศร้า เป็นคำแนะนำระดับกลางว่าควรบำบัดใช้ในระดับรุนแรง และจาก Meta-analysis พบว่า CBT เป็นวิธีการบำบัดทางจิตที่มีประสิทธิภาพในการรักษา MDDในระดับน้อยถึงปานกลางไม่แตกต่างจากการรักษาด้วยยา และมีการศึกษาพบว่าเมื่อให้การบำบัดด้วย CBTร่วมกับยาพบว่า อัตราการ dropoutของผู้ป่วยน้อยกว่าการรักษาด้วยยาเพียงอย่างเดียว

จากเหตุผลดังกล่าว ศูนย์วิจัยและฝึกอบรม โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จึงได้มี การอบรมการบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าด้วย การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม เพื่อให้บุคลากรทางสาธารณสุขผู้สนใจมีความรู้ความเข้าใจเทคนิคและวิธีการบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าด้วย การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ( Cognitive Behavior Therapy: CBT)

### 2. วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

- 2.1 อธิบายแนวคิดและหลักการของเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT)
- 2.2บอกเกณฑ์การพิจารณาของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่เข้ารับการบำบัดได้ถูกต้อง
- 2.3บอกขั้นตอนและเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ได้(Cognitive Behavioral Therapy: CBT)
- 2.4 สามารถบำบัดด้วยการบำบัดด้วยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ได้(Cognitive Behavioral Therapy: CBT)

### 3. องค์ประกอบของหลักสูตร

สังเขปหัวข้อรายวิชา ดังนี้

- 3.1 การปรับเจตคติต่อโรคซึมเศร้า
- 3.2 ธรรมชาติของโรคซึมเศร้าและการดูแลรักษา
- 3.3 แนวคิดเกี่ยวกับเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ( Introduction and Overview of Cognitive Behavioral Therapy: CBT)

- ความหมายและประวัติความเป็นมาของ CBT
- แนวคิดพื้นฐานและตัวแบบ (Models) ต่างๆ ของการบำบัดด้วย CBT
- บัญญัติ 10 ประการในการทำ Cognitive Therapy
- โรคทางจิตเวชที่มีงานวิจัยสนับสนุนว่าบำบัดด้วย CBT ได้ผลดี

### 3.4 ขั้นตอนการบำบัดด้วย CBT

### 3.5 รูปแบบความคิดที่บิดเบือนหรือความคิดที่ก่อให้เกิดทุกข์ (Thinking Errors/ Thought)

- ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thought) ความคิดอัตโนมัติทางลบ (Negative Automatic Thought)

- รูปแบบความคิดบิดเบือน (Thinking Errors) ที่พบบ่อย
- รูปแบบ/ ลักษณะความคิดของผู้มีภาวะซึมเศร้า (The Cognitive Model of Depression)
- การใช้ CBT ในการบำบัดผู้ป่วยซึมเศร้า
- ให้งานบ้าน: บันทึกตารางกิจกรรมประจำวัน

### 3.6 เทคนิคการบำบัดด้วย CBT

- เทคนิคการเขียนรูปแบบของการเกิดปัญหา (Case Formulation หรือ Conceptualization)
- การค้นหาความคิดอัตโนมัติ (Identify Thought/ Mood)
- การพิสูจน์ความคิด (Evaluation/ Test/ Challenge Thought)
- การปรับเปลี่ยนความคิด
- การแก้ไขปัญหา (Problem Solving Technique)
- เทคนิคด้านพฤติกรรม (Behavioral Techniques)
- เทคนิคทางสรีรวิทยา (Physiological Techniques)

### 3.7 ฝึกปฏิบัติการบำบัดด้วย CBT

## 4. วิธีการฝึกอบรม

บรรยาย/ สาธิต/ ฝึกปฏิบัติ/อภิปรายแบบมีส่วนร่วม

## 5. คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม

5.1 เป็นสหวิชาชีพ ประกอบด้วย พยาบาลวิชาชีพ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ ที่รับผิดชอบงานสุขภาพจิตและจิตเวช

5.2 ผ่านการอบรมการให้คำปรึกษา (Counseling)

5.3 สามารถเข้าร่วมอบรมได้ครบทุกระยะ

## 6. จำนวนผู้เข้ารับการอบรม จำนวน 30 คนต่อกลุ่ม

## 7. ระยะเวลาการฝึกอบรมกำหนดระยะเวลาการอบรม ทั้งสิ้น 5 ระยะ

ระยะที่ 1 ใช้เวลาในการอบรมทั้งสิ้นจำนวน 3 วัน

- ระยะที่ 2 ใช้เวลาในการอบรมทั้งสิ้นจำนวน 2 วัน
- ระยะที่ 3 ใช้เวลาในการอบรมทั้งสิ้นจำนวน 1 วัน
- ระยะที่ 4 ใช้เวลาในการอบรมทั้งสิ้นจำนวน 1 วัน
- ระยะที่ 5 ใช้เวลาในการอบรมทั้งสิ้นจำนวน 1 วัน

#### 8. วิทยากรในหลักสูตร

วิทยากรจากโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

#### 9. ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม

ค่าลงทะเบียน ท่านละ 3,500 บาท

#### 10. สถานที่ฝึกอบรม

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี

#### 11. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้ผ่านการอบรมการบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมมีความรู้ ทักษะเรื่องการบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าด้วย CBT สามารถบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าด้วย CBT ได้ ทำให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าหาย ทุเลาจากอาการซึมเศร้า

#### 12. การติดต่อ/สอบถาม

ต้องการรายละเอียดเพิ่มเติม โปรดติดต่อ

ศูนย์วิจัยและฝึกอบรม โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ โทร 045-352535