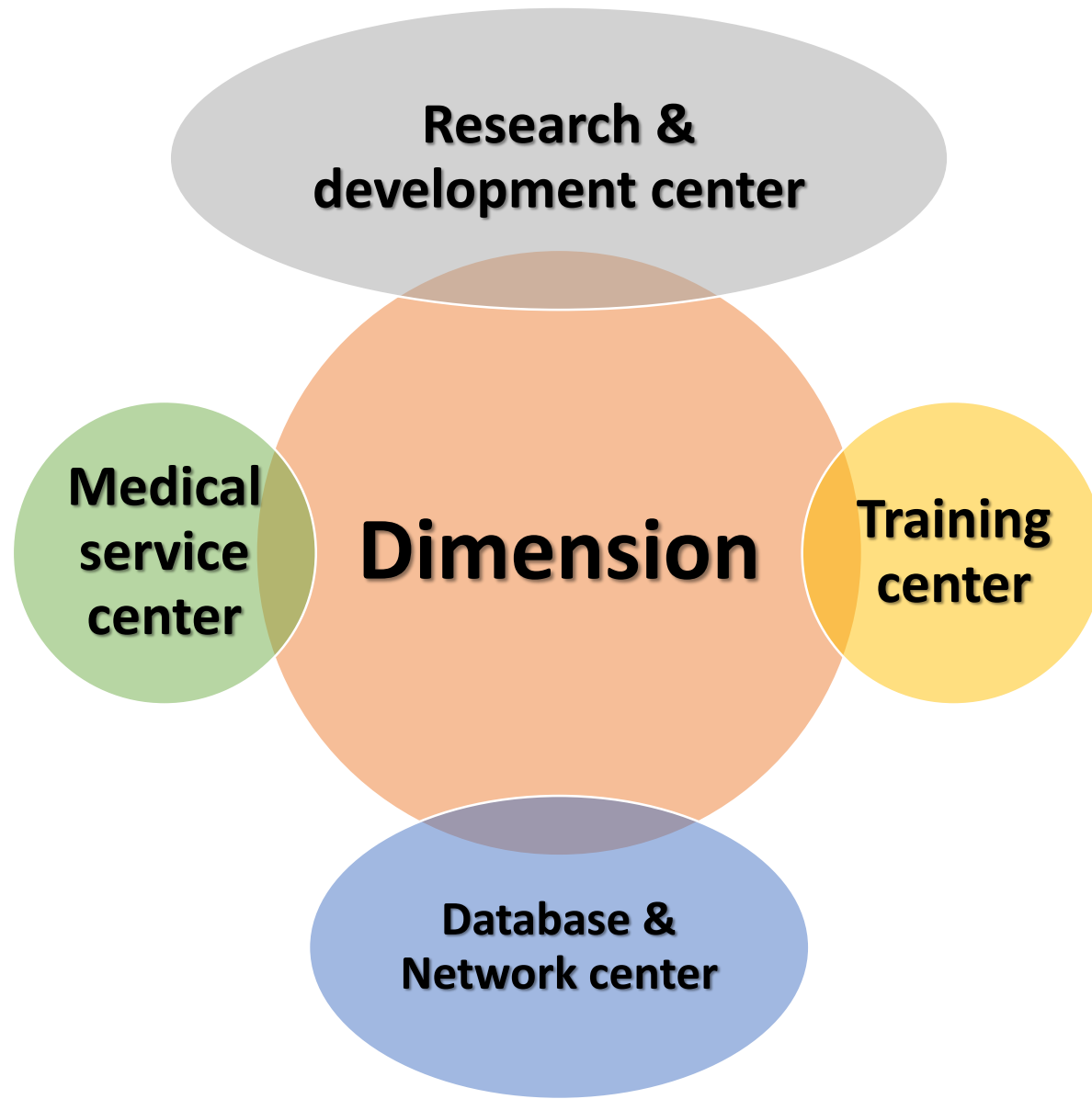


# Mindfulness based Therapy and Counseling (MBTC) for PTSD

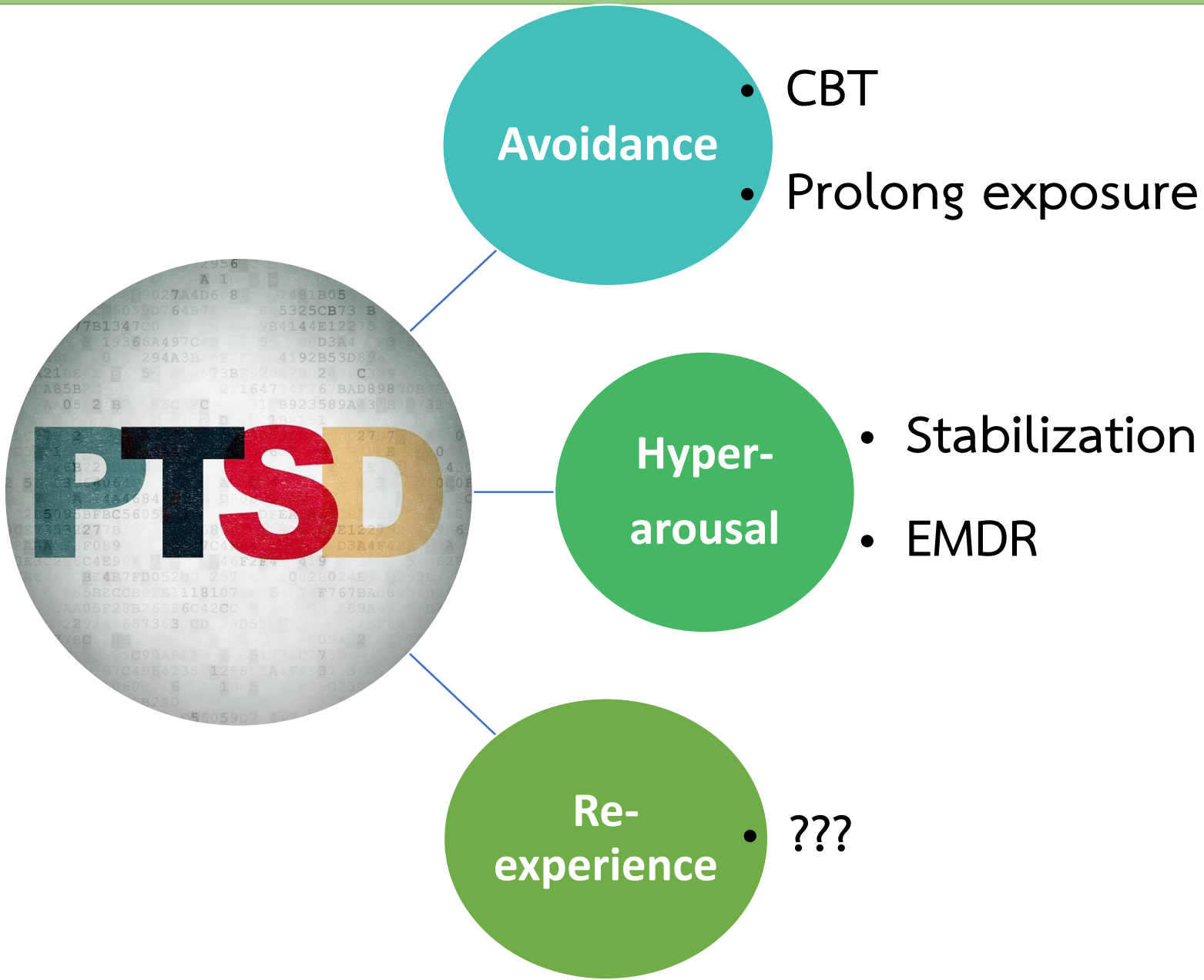
นพ. นพพร ตันติรังสี

โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์

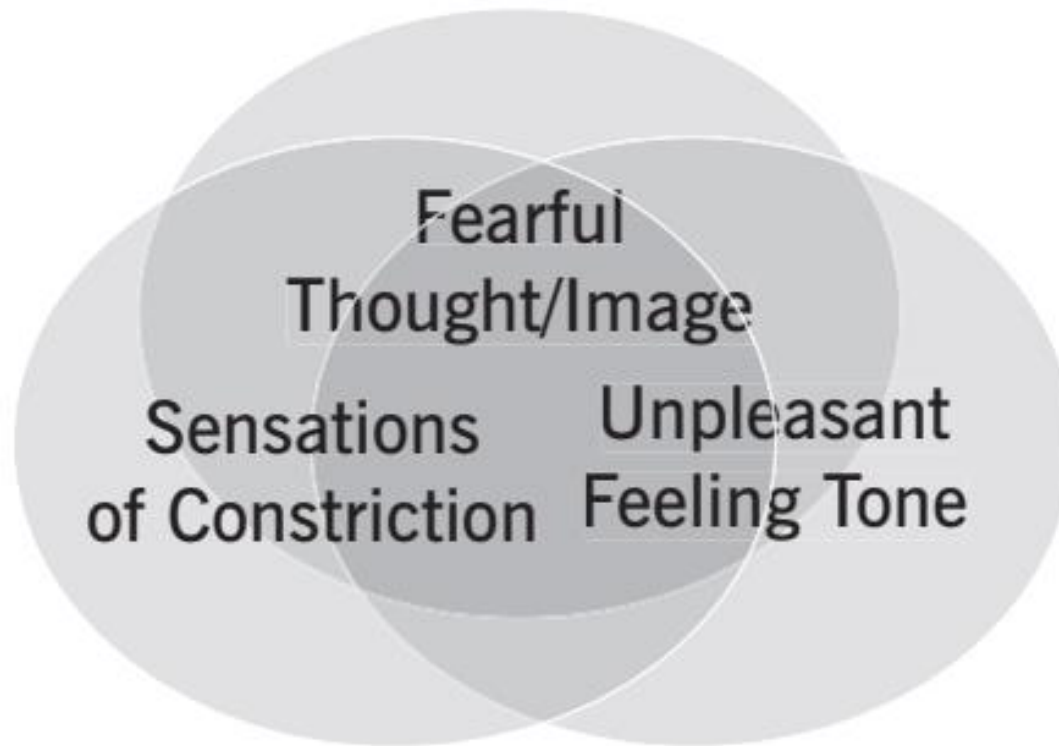
# ***Mission: National center for trauma and crisis***



# PTSD

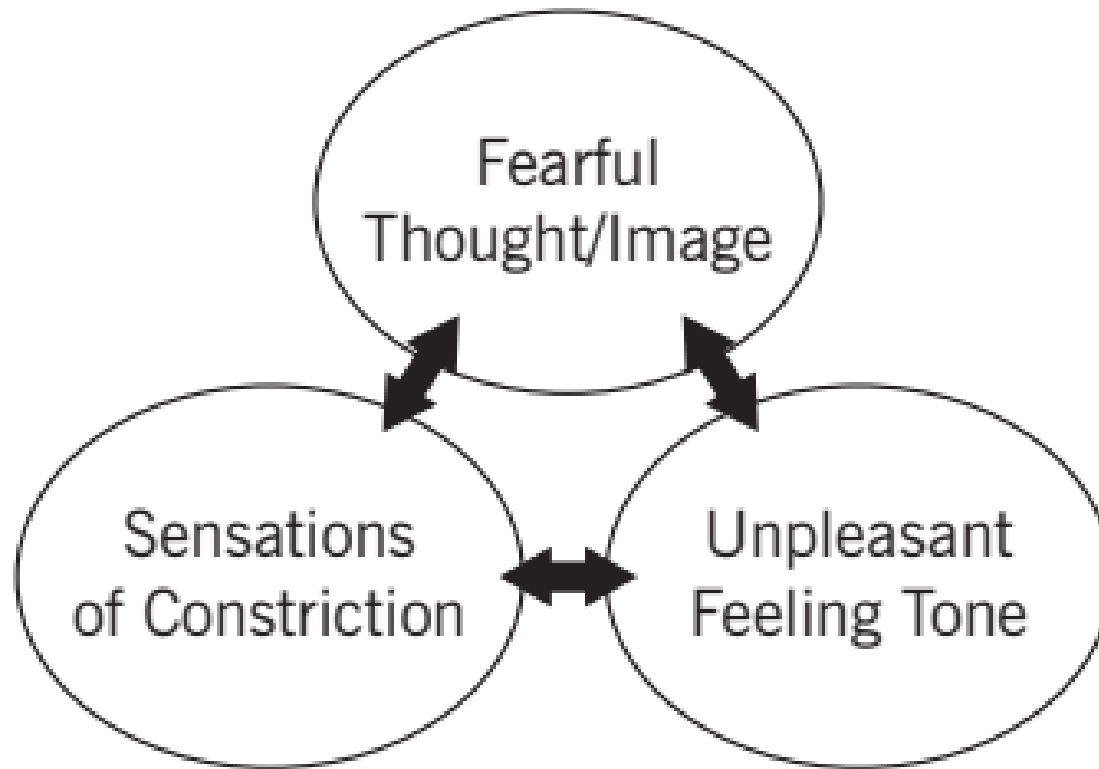


# ***PTSD components of experience***



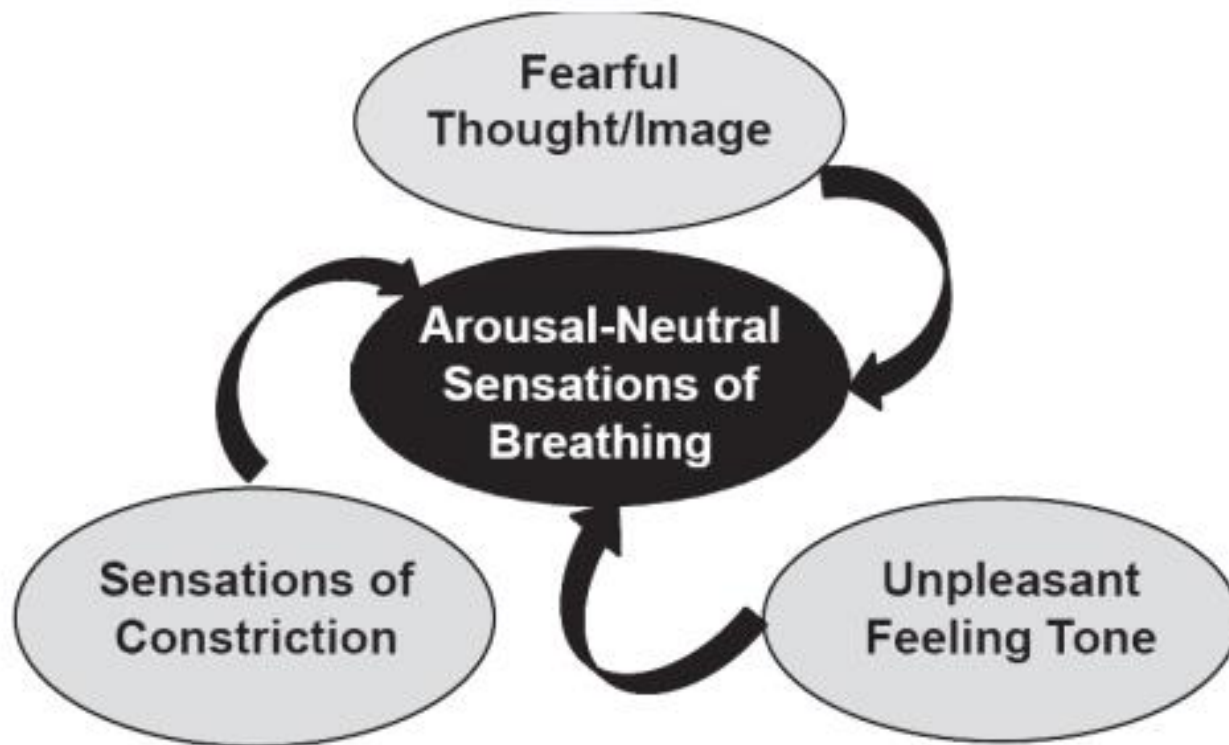
***Distress***

# ***Differentiated and connected***

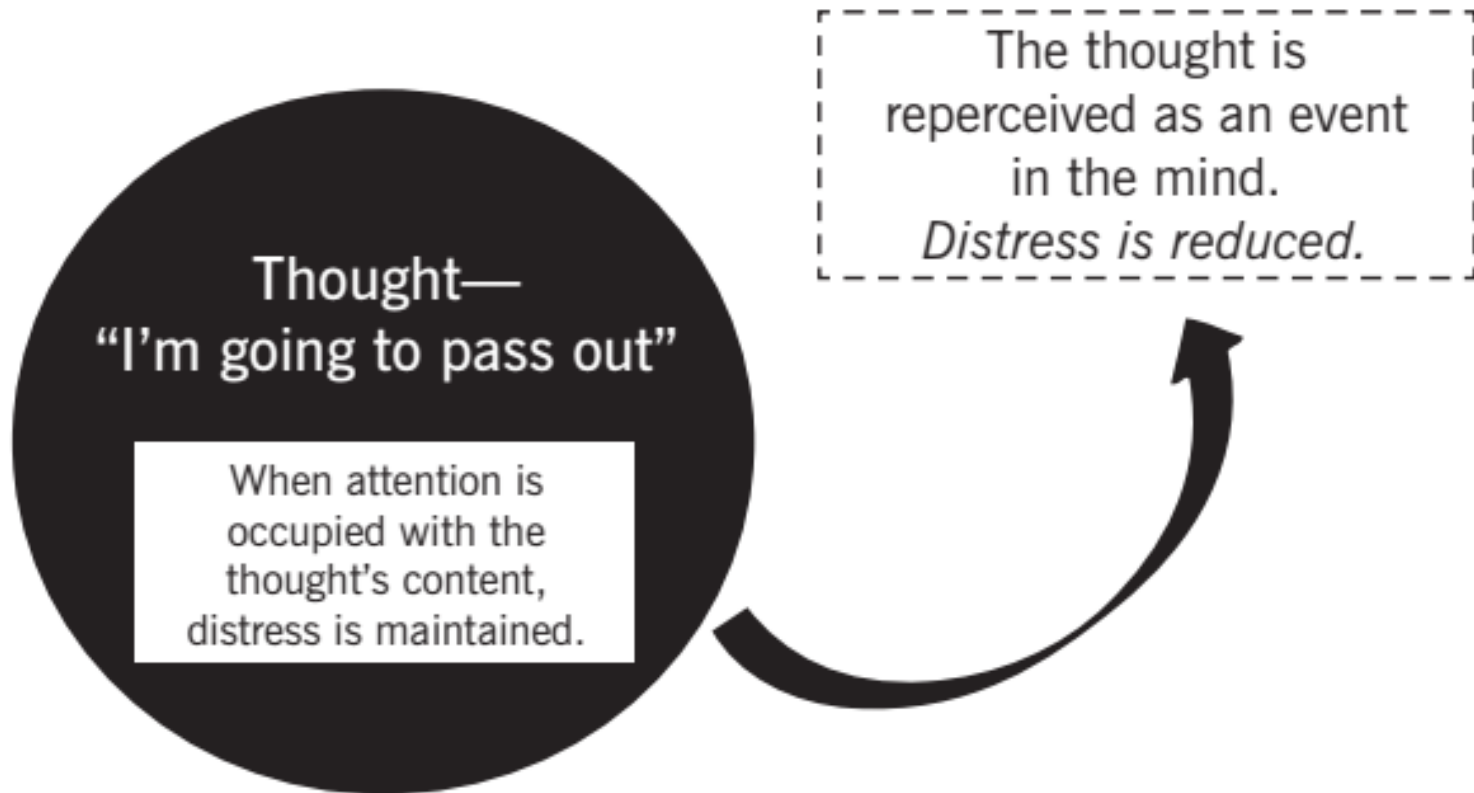


***Self-regulation***

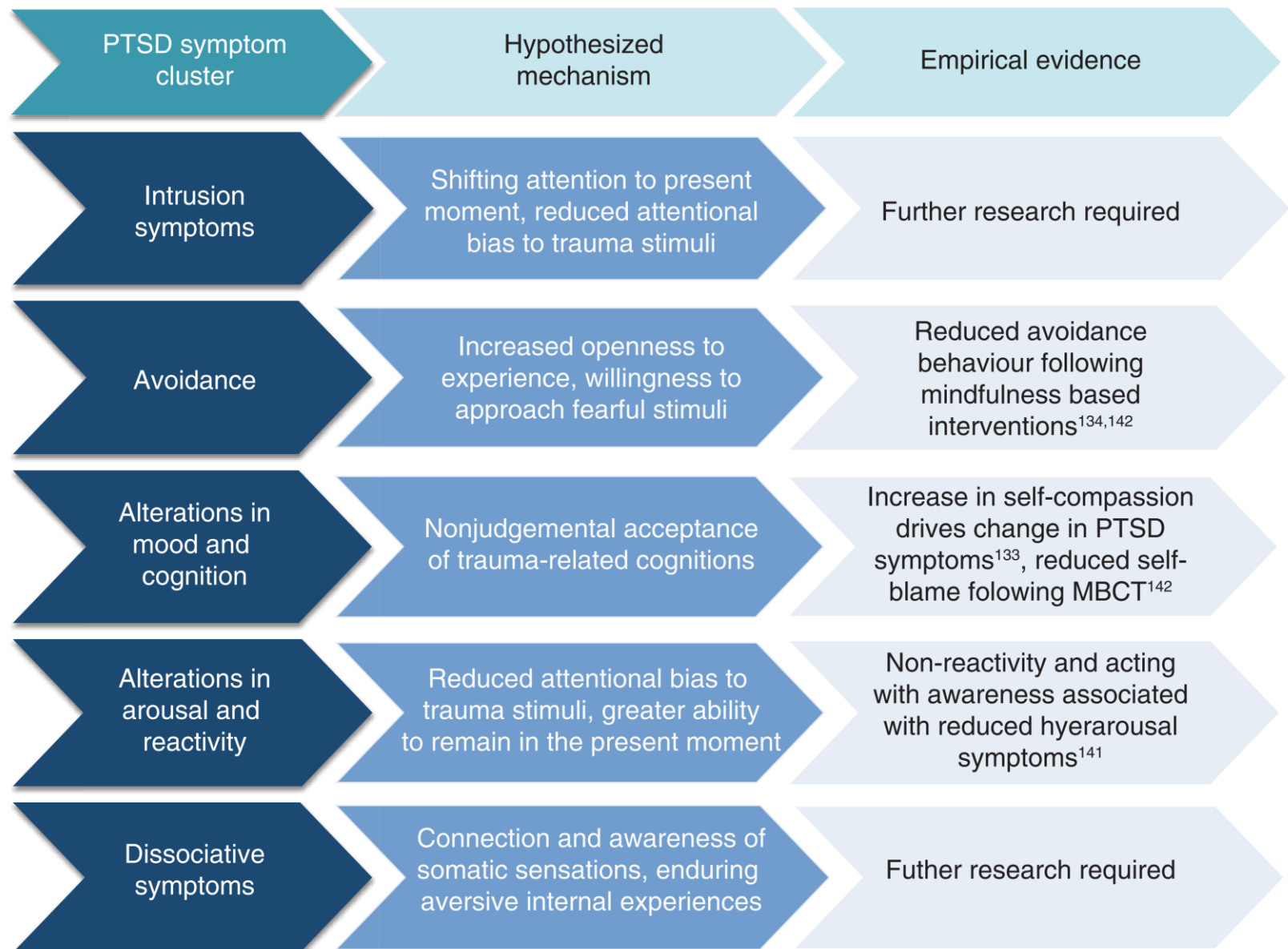
# ***Sensation of breathing***



# ***Thought re-perceived***



# Mechanism of Mindfulness in PTSD



# ***Mindfulness based Therapy and Counseling (MBTC)***



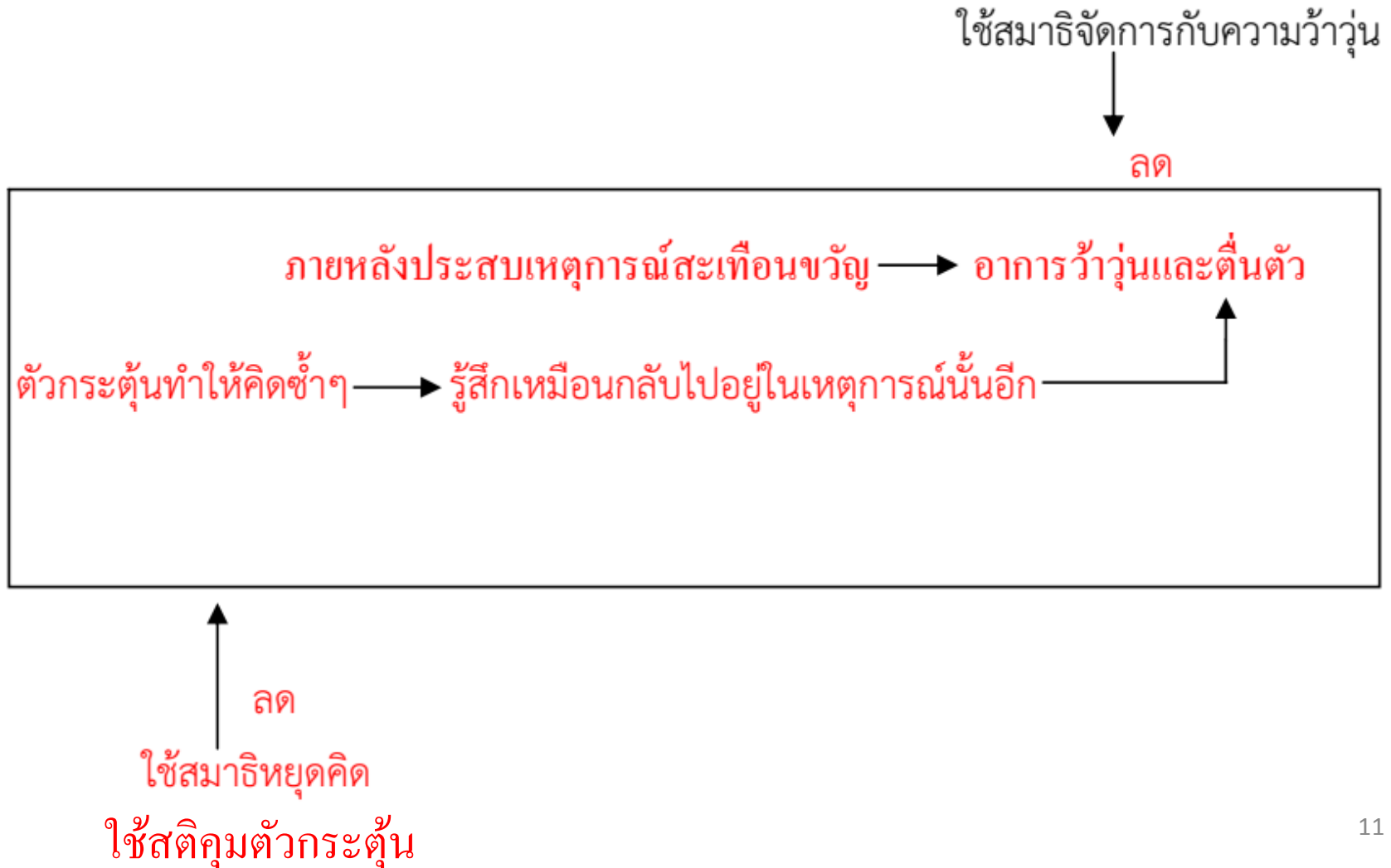
นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์

- โรคซึมเศร้า
- โรควิตกกังวล
- ผู้ป่วยติดสารเสพติด

## ***Research & development***

- ***ระยะที่ 1: วิเคราะห์ปัญหาและความต้องการ (พ.ศ. 2561)***
- ***ระยะที่ 2: วางแผนออกแบบนวัตกรรม (พ.ศ. 2561)***
- ***ระยะที่ 3: จัดสร้างต้นแบบนวัตกรรม (พ.ศ. 2561-2562)***
- ***ระยะที่ 4: ทดสอบประสิทธิภาพ (พ.ศ. 2563)***
- ***ระยะที่ 5: ทบทวน/ปรับปรุงนวัตกรรม (พ.ศ. 2563)***
- ***ระยะที่ 6: ทดลองในพื้นที่นำร่อง (พ.ศ. 2564)***
- ***ระยะที่ 7: ปรับปรุงนวัตกรรมครั้งสุดท้าย (พ.ศ. 2564)***
- ***ระยะที่ 8: ถ่ายทอดนวัตกรรม (พ.ศ. 2565)***

# MTBC in PTSD



# กิจกรรม Session 1

การจัดการกับความวุ่นใจ

คุณค่าในตัวเอง

สมาธิ

## กิจกรรม Session 2

ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ



สติตามสภาวะภายใน

สติตามการใช้งานภายนอก

สติพื้นฐาน

## กิจกรรม Session 3

รู้จักปล่อยวางอารมณ์

รำลึกเหตุการณ์ที่ทำให้เกิด

ความรู้สึกรุนแรง

Body Scan

เห็นความเหนื่อย

## กิจกรรม Session 4

รู้ทันความคิดและปล่อยวาง

รู้ความคิดลบ



ที่มาของความคิดลบ  
นำเหตุการณ์นั้นมารำลึก



เพื่อฝึกปล่อยวาง  
(ตัดป่ายความคิด)

## กิจกรรม Session 5

ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

### คิด**ลบ**ต่อสัมพันธภาพ

รู้ความคิด(ติดป้าย)และปล่อยวาง  
(จากการฝึกทบทวน)



รู้ลมหายใจและใคร่ครวญ  
(จากการฝึกทักษะใหม่)

### คิด**บวก**ต่อสัมพันธภาพ

# กิจกรรม Session 6

ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

- ทักษะการสื่อสารอย่างมีสติ
- การสื่อสารทางลบและบวก
- การสื่อสารอย่างมีสติและผล

# กิจกรรม Session 7

เมตตาและให้อภัย

- เมตตาตนเอง
- *เมตตาให้อภัยคนที่ชุ่นเคือง*
- เมตตาคนใกล้ชิด
- เมตตาสรรพชีวิต

# SESSION 8 : ชีวิตต้องเดินหน้า

- ฝึกจิตและทบทวนการบ้าน
- ทบทวนอาการ
- วางแผน
- AAR
- ฝึกจิตและสติในชีวิตประจำวัน

**ขอบคุณครับ**