

คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์

ONE PAGE INFORMATION

เกร็ดความรู้จากการได้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ

หัวข้อเรื่อง “การปฏิบัติการพยาบาลโดยใช้แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม CBT in Nursing Practice”

เมื่อวันที่ ๒๓ - ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑ เสนอโดย นางสาว สิริรัก สีนอุดมผล

CBT ย่อมาจาก Cognitive Behavior Therapy ซึ่งคือการใช้แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมเป็นจิตบำบัด (psychotherapy) ชนิดหนึ่งที่มีเป้าหมายเพื่อจัดการกับอารมณ์ในทางลบของมนุษย์ เช่น เศร้า กังวล โกรธ ฯลฯ ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด (cognitive) และพฤติกรรม (behavior) เป็นการบำบัดมีลักษณะเน้นที่ปัจจุบันเจาะจงปัญหาที่ชัดเจน มีการกำหนดเป้าหมายในการบำบัดอย่างเป็นรูปธรรม เน้นความร่วมมือของผู้รับการบำบัดเพื่อนำไปสู่การฝึกฝนทักษะในการจัดการกับปัญหาของตนเองให้ได้ดียิ่งขึ้น CBT มีแนวคิดเดิมมาจากนักพฤติกรรมนิยมที่มีความเชื่อว่าสิ่งเร้าเป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์แสดงผลออกมาทางพฤติกรรมและพฤติกรรมของมนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามการวางเงื่อนไข ต่อมา Aaron T. Beck เชื่อว่ามนุษย์มีกระบวนการคิดที่เป็นระบบมากกว่าสัตว์โลกประเภทอื่น ๆ มนุษย์มีความคิดความเชื่อทั้งทางบวกและทางลบที่สลับซับซ้อนเป็นระบบเข้าในยากต้องอาศัยการตีความ ตาม Interactional model ของ Aaron T. Beck ตามความคิด อารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ และการแสดงพฤติกรรมต่างเป็นเหตุของกันและกัน หากบุคคลคิดลบ ก็จะเกิดอารมณ์ทางลบ เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างอัตโนมัติ และเกิดพฤติกรรมทางลบตามมา การบำบัดแบบ CBT ผู้บำบัดและผู้รับบริการต้องร่วมมือกันเรียนรู้ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพกันเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ ผู้บำบัดใช้คำถามแบบโซเครติก (Socratic Question) เน้นถามให้ผู้รับบริการได้คิดทบทวนค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบของตนเอง จนพบความคิดในหลายๆ แง่มุมด้วยตนเอง

การบำบัดแบบ CBT มีประสิทธิภาพในการบำบัดรักษาปัญหาทางสุขภาพจิตมากมาย โดยแสดงให้เห็นผ่านงานวิจัยต่าง ๆ ทั่วโลก รวมทั้งในประเทศไทย เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคย้ำคิดย้ำทำ โรคแพนิค โรคกลัวสังคม โรควิตกกังวลหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTSD) การติดสารเสพติด นอกจากนี้ยังสามารถใช้จัดการปัญหาสุขภาพจิตหลายอย่างที่ไม่ถึงระดับเป็นโรคก็ได้ เช่น ปัญหาการควบคุมอารมณ์โกรธ พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวและหน่วยงาน ปัญหาความรู้สึกลดต่ำในใจ เป็นต้น

พยาบาลเป็นวิชาชีพที่สำคัญวิชาชีพหนึ่งที่สามารถใช้ CBT ในการดูแลผู้ป่วยได้ เนื่องจากผู้ป่วยย่อมมีภาวะทางอารมณ์และปัญหาสุขภาพจิตเกิดขึ้นร่วมกับความเจ็บป่วยทางกายได้เสมอ นอกจากนี้ในการทำงานของตัวพยาบาลเองก็อาจต้องเผชิญกับความเครียดเนื่องจากภาระงานและความคาดหวังจากผู้รับบริการและเพื่อนร่วมงาน การดูแลสุขภาพจิตตนเองจึงมีความสำคัญ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้หลักการของการใช้ CBT สำหรับการพยาบาลและการดูแลสุขภาพจิตตนเองจึงเป็นอีกหนทางหนึ่งในการช่วยให้บุคคลมีความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมทางบวกดีขึ้น