

รายงานการศึกษา ฝึกอบรม ประชุม ดูงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย ในประเทศ และต่างประเทศ  
(ระยะสั้นไม่เกิน ๙๐ วัน และ ระยะยาวตั้งแต่ ๙๐ วันขึ้นไป)

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑.๑ ชื่อ - นามสกุล นางจุไรวรรณ งามชัยฤกษ์ อายุ ๔๔ ปี  
การศึกษา วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิกและชุมชน

ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน การทำแบบทดสอบทางจิตวิทยาคลินิก และการบำบัดทางจิต

๑.๒ ตำแหน่ง นักจิตวิทยาปฏิบัติการ

๑. หน้าที่ความรับผิดชอบ ประเมิน/ทดสอบเชาวน์ปัญญาเด็กและผู้ใหญ่ รวมถึงการประเมิน/  
ทดสอบสุขภาพจิต บุคลิกภาพแก่ผู้รับบริการเพื่อประกอบการตรวจวินิจฉัย

๒. ให้คำปรึกษา แนะนำ บำบัดเพื่อปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ ฟื้นฟูสภาวะ  
ทางจิตใจ สังคม อารมณ์ แก่ผู้รับบริการ

๓. ส่งเสริม ป้องกัน ฝึกระวัง แก้ไขปัญหาพฤติกรรม สุขภาพจิตแก่ประชาชนในชุมชน

๔. ถ่ายทอด ฝึกอบรม องค์ความรู้ด้านจิตวิทยา และจิตวิทยาคลินิกให้แก่นักศึกษาหลักสูตร  
จิตวิทยา และจิตวิทยาคลินิก

๑.๓ ชื่อเรื่อง / หลักสูตร อบรมเชิงปฏิบัติการทักษะจิตบำบัด EMDR รุ่นที่ ๙

สาขา -

เพื่อ  ศึกษา  ฝึกอบรม  ดูงาน  ประชุม  สัมมนา  ปฏิบัติการวิจัย  
งบประมาณ  เงินงบประมาณกรุงเทพมหานคร  เงินบำรุงโรงพยาบาล  ทุนส่วนตัว

จำนวนเงิน ๓๔,๕๐๐ บาท

ระหว่างวันที่ ระหว่างวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ถึง ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๗

สถานที่ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

คุณวุฒิ / วุฒิบัตรที่ได้รับ ประกาศนียบัตรการอบรม

การเผยแพร่รายงานผลการศึกษา / ฝึกอบรม / ประชุม สัมมนา ผ่านเว็บไซต์สำนักการแพทย์ และกรุงเทพมหานคร

ยินยอม

ไม่ยินยอม

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษา ฝึกอบรม ประชุม ดูงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย

๒.๑ วัตถุประสงค์

๑. เพื่อค้นหาและจัดการกับความทรงจำที่เป็นรากฐานของปัญหาในปัจจุบัน

๒. เพื่อให้การเข้าถึงโครงข่ายความทรงจำด้านบวกแข็งแรงขึ้น เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพความสามารถ  
ของผู้รับบำบัดในการตอบสนองอย่างเหมาะสมต่อความต้องการในการใช้ชีวิตในปัจจุบัน และในอนาคต

๓. เพื่อกำจัดโครงข่ายความทรงจำที่เป็นปัญหา เพื่อลดความเปราะบางต่อการตอบสนองอย่าง  
ไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่คุกคาม

๔. เพื่อผนวกทักษะต่างๆ พฤติกรรม และความเชื่อด้านบวกเกี่ยวกับตนเอง และผู้อื่นที่จำเป็นสำคัญ  
เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในศักยภาพของผู้รับบริการบำบัดในการตอบสนองได้อย่างแท้จริง และเป็นธรรมชาติ

๕. เพื่อไปสู่ผลลัพธ์ของการรักษาที่มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลสูงสุด ขณะที่ยังคงความมั่นคงปลอดภัยของผู้รับการบำบัดไว้

๖. เพื่อนำความสบายใจ พอใจ และสุขภาวะมาสู่ชีวิตของผู้รับการบำบัด

๒.๒ เนื้อหา

การอบรมแบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. Introduction to EMDR จัดอบรมวันที่ ๒ - ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ และ Supervision ในวันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๗ โดยเนื้อหาจะกล่าวถึงที่มีของการทำจิตบำบัดแบบอีเอ็มดีอาร์ (Eye Movement Desensitization and Reprocessing Therapy: EMDR) ซึ่งได้ถูกค้นพบและพัฒนาขึ้น โดยนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ชื่อฟรานซิน ชาปิโร (Francine Shapiro) ในปี ๑๙๘๙ การบำบัดแบบ EMDR สามารถแก้อาการผิดปกติของผู้ที่ประสบเหตุการณ์สะเทือนใจ มีความเครียดขั้นรุนแรงจนเกิดเป็น PTSD ( Post-Traumatic Stress Disorder) หรือโรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ รวมทั้งเทคนิคจิตบำบัดนี้ยังสามารถแก้อาการอื่นทางจิตเวชได้หลากหลายอาการ ได้แก่ Anxiety, panic attacks, อาการ phobias ,Chronic Illness, medical issues, Major depressive disorders, Bipolar disorders, Dissociative disorders, Eating disorders, อาการเศร้าโศก Grief and loss, อาการเจ็บปวด Pain Performance anxiety, Personality disorders, บาดแผลทางใจ หรืออาการหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญอื่นๆที่เกี่ยวข้อง เช่น Post Traumatic Stress Disorder หรือ PTSD

หลักการที่สำคัญ คือการนำเทคนิคด้านจิตบำบัดเข้าไปจัดการกับการทำงานของระบบประสาทและสมองส่วนหน้า ส่วนกลางและส่วนใน ที่เป็นตัวสื่อสารข้อมูล ไปในระบบการทำงานของสมองส่วนอื่นๆ และไปยังร่างกาย และเซลล์ประสาท รวมทั้งสมองส่วนที่เก็บความทรงจำ โดยมีเป้าหมายในการจัดการกับความทรงจำหรือเหตุการณ์ในอดีตที่เป็นบาดแผลทางใจในอดีตที่ยังคงมีผลกระทบกับผู้รับบริการในปัจจุบัน โดยจะช่วยให้ความทรงจำนั้นได้เข้าสู่กระบวนการย่อยและจัดเก็บอย่างที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติของสมอง ประสิทธิภาพของจิตบำบัดอีเอ็มดีอาร์ (EMDR Therapy) นั้นเป็นที่ยอมรับในวงการทางการแพทย์ว่ามีความก้าวหน้าในการรักษาอาการป่วยทางด้านจิตใจที่ทำงานตรงถึงสมอง และให้ผลเป็นที่ชัดเจนจากหลักฐานที่ปรากฏในฟิล์มเอ็กซเรย์ในสมองของผู้ป่วย หลังเหตุการณ์สะเทือนใจได้ผ่านไปแล้วมักทิ้งร่องรอยความทรงจำอันเลวร้ายให้กับผู้ประสบเหตุการณ์และสร้างความผิดปกติทางสภาพจิตใจให้เกิดขึ้น ซึ่งอาจจะยังไม่แสดงอาการในทันที แต่อาจใช้เวลาเป็นเดือนเป็นปีจึงเริ่มแสดงผล และนั่นมักส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันในเวลาต่อมา จิตบำบัดอีเอ็มดีอาร์ไม่เน้นการพูด และเล่ารายละเอียดแต่เน้นการฝึกเทคนิคต่างๆ เพื่อควบคุมความคิด และการทำงานของสมองโดยตรง ดังนั้นเทคนิคต่างๆที่ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตบำบัดอีเอ็มดีอาร์ได้ฝึกให้เราในช่วงแรกๆนั้นจึงสำคัญมากและควรฝึกทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการทำงานของสมองในการเตรียมการในขั้น reprocess และฟื้นฟูระบบสมองความคิด ความทรงจำ ซึ่งกระบวนการทำ EMDR Therapy ประกอบไปด้วย ๘ ขั้นตอนดังนี้

๑. History Taking การวางแผนและเก็บประวัติของผู้รับบริการ
๒. Preparation การเตรียมตัวสร้างความมั่นคงทางจิตใจ
๓. Assessment การประเมินสาเหตุที่แท้จริง กระตุ้นความทรงจำที่เกี่ยวข้อง
๔. Desensitization เข้าถึงความทรงจำเป้าหมาย และจัดการคลี่คลาย
๕. Installation เชื่อมโยงความทรงจำเป้าหมายกับความแข็งแรงภายในใจ

- ๖. Body Scan ตัดความสัมพันธ์กับความทรงจำเป้าหมายที่รบกวน
- ๗. Closure ปิดความทรงจำเป้าหมายที่รบกวน
- ๘. Re-evaluation ติดตามผล

ซึ่งเป้าหมายของ EMDR Therapy เพื่อค้นหาและจัดการกับความทรงจำที่เป็นรากฐานของปัญหาในปัจจุบัน รวมถึงเพื่อทำให้การเข้าถึงโครงข่ายความทรงจำด้านบวก(adaptive memory networks) แข็งแรงเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพความสามารถของผู้รับการบำบัดในการตอบสนองอย่างเหมาะสมต่อความต้องการในการใช้ชีวิตในปัจจุบันและอนาคต และเพื่อกำจัดโครงข่ายความทรงจำที่เป็นปัญหา เพื่อลดความเปราะบางต่อการตอบสนองอย่างไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่คุกคาม รวมทั้งเพื่อผนวกทักษะต่างๆ พฤติกรรม และความเชื่อด้านบวกเกี่ยวกับตนเอง และผู้อื่น ที่จำเป็นสำคัญ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในศักยภาพของผู้รับการบำบัดในการตอบสนองได้อย่างแท้จริง และเป็นธรรมชาติ เพื่อไปสู่ผลลัพธ์ของการรักษาที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด ขณะที่ยังคงความมั่นคงปลอดภัยของผู้รับการบำบัด เพื่อนำความสบายใจ พอใจ และสุขภาวะมาสู่ชีวิตของผู้รับการบำบัด ดังนั้นในระยะแรกหรือระดับ Introduction to EMDR ผู้เรียนจำเป็นต้องเรียนรู้ในขั้นตอนที่ ๑ History Taking และขั้นตอนที่ ๒ Preparation เป็นขั้นตอนของการเตรียมความพร้อมผู้รับการบำบัด

ขั้นตอนที่ ๑ History Taking การวางแผนและเก็บประวัติของผู้รับบริการ คือ การสืบค้นจุดตั้งต้นของปัญหา เหตุการณ์หรือความทรงจำที่รบกวน ซึ่งผู้รับการบำบัดไม่จำเป็นต้องลงรายละเอียดเกี่ยวกับบาดแผลทางจิตใจข้อมูลต่างๆ จะนำมาทำการวินิจฉัยเพื่อนำไปสู่การวางแผนการบำบัดต่อไป ซึ่งเป็นข้อมูลเกี่ยวกับอดีต ปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่มาพบ

ขั้นตอนที่ ๒ Preparation การเตรียมตัวสร้างความมั่นคงทางจิตใจ คือ ในช่วงเริ่มต้นผู้รับบริการจะได้เรียนรู้เทคนิคต่างๆ เกี่ยวกับการสร้างความมั่นคงทางใจ เพื่อมีหนทางจัดการกับความรู้สึกยาก ๆ ได้ด้วยตัวเอง หากเกิดขึ้นในช่วงบำบัดและในชีวิตประจำวัน เช่น เทคนิคการผ่อนคลาย เทคนิคการมีสติรู้ตัว เทคนิคเสริมแรงบวกและสร้างคุณค่าในตนเอง เทคนิคเหล่านี้จะนำมาใช้ในช่วงเวลาที่ทำงานกับความทรงจำในอดีตที่เจ็บปวด

**๒. EMDR Level ๑** จัดอบรมวันที่ ๒๗ - ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๗ และ Supervision ในวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๗ เนื้อหาของการอบรมเน้นเข้าสู่กระบวนการบำบัดรักษาด้วย EMDR Therapy หลังจากผู้รับการบำบัดได้รับการเตรียมตัวแล้ว โดยมีเป้าหมายเพื่อปลดปล่อยผู้ที่มีบาดแผลทางใจจากการผูกมัดเก่าๆ จากอดีต สู่ปณิธานใหม่ หรือทางเลือกที่ปรับเปลี่ยนได้ เพื่อที่จะเห็นความแตกต่างระหว่าง การจดจำประสบการณ์ได้กับมีประสบการณ์นั้นอีกครั้ง (Remembering vs re-experiencing) เพื่อไปถึงสถานะที่การจดจำรำลึกได้ไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกที่รบกวนอีกต่อไป โดยจะเข้าสู่การเรียนรู้ในขั้นตอนที่ ๓ ถึง ๗ ที่เรียกว่า “EMDR standard protocol” และขั้นตอนที่ ๘ ต่อไป ซึ่งก่อนที่จะเข้าสู่ EMDR standard protocol ผู้รับการบำบัดต้องได้รับการเตรียมความพร้อมในการบำบัด โดยผ่านการประเมิน window of tolerance for trauma work เพื่อประเมินความทนทานต่อการเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ หากผู้รับการบำบัดมี window of tolerance ที่แข็งแรงพอผู้บำบัดจึงจะนำเข้าสู่กระบวนการ EMDR protocol ต่อไป โดยมีกระบวนการต่อไปนี้

- Assessment การประเมินสาเหตุที่แท้จริง กระตุ้นความทรงจำที่เกี่ยวข้อง คือ ช่วงนี้ผู้รับบริการจะระบุเหตุการณ์ หรือความทรงจำในอดีตเพื่อนำมาทำงาน โดยจะสำรวจไปที่ความเชื่อด้านลบเกี่ยวกับตนเอง อารมณ์ความรู้สึก และการรับรู้ทางกายที่รบกวน เมื่อผู้รับบริการนึกถึงเหตุการณ์นั้น พร้อมกับค้นหาความเชื่อด้านบวกเกี่ยวกับตนเอง

- Desensitization เข้าถึงความทรงจำเป้าหมาย และจัดการคลี่คลาย คือ เป็นขั้นตอนของการทำ Eye Movement และจะขอให้ผู้รับการบำบัดนึกถึงเหตุการณ์หรือความทรงจำตั้งต้นขณะที่เคลื่อนไหวดวงตา ช่วงเวลาของการเคลื่อนไหวตานี้จะช่วยปลดปล่อยความทรงจำในอดีตและคลี่คลายไปในทางบวก
- Installation เชื่อมโยงความทรงจำเป้าหมายกับความแข็งแรงภายในใจ คือ กระบวนการที่ผู้รับการบำบัดส่งสัญญาณการเปลี่ยนแปลงในทางบวก โดยให้ผู้รับการบำบัดทบทวนความเชื่อด้านบวกในตนเอง และเคลื่อนไหวตาอย่างช้าๆ เพื่อให้สมองประมวลผลข้อมูลใหม่
- Body Scan ตัดความสัมพันธ์กับความทรงจำเป้าหมายที่รบกวน คือ กระบวนการที่ผู้รับการบำบัดนึกถึงเหตุการณ์ตั้งต้นพร้อมกับสำรวจความรู้สึกทั่วร่างกายสังเกตถึงความผ่อนคลาย
- Closure ปิดความทรงจำเป้าหมายที่รบกวน คือ เมื่อเข้าสู่ขั้นตอนนี้ผู้รับการบำบัดจะรู้สึกดีขึ้นมากเมื่อเทียบกับช่วงแรก ๆ และออกจากห้องไปด้วยความรู้สึกบวกกับตนเอง ซึ่งก่อนที่จะให้ผู้รับการบำบัดไปเผชิญการใช้ชีวิตโดยตนเอง จำเป็นต้องให้ผู้รับการบำบัดบันทึกความคิด ความรู้สึก หรือความฝันในระหว่างสัปดาห์ก่อนที่จะมาพบกันอีกครั้ง
- Re-evaluation ติดตามผล คือ หลังจากจบชั่วโมงการบำบัดในครั้งที่ผ่านมา ในขั้นตอนนี้เป็น การตรวจสอบความทรงจำอดีตว่ายังมีอิทธิพลกับผู้รับการบำบัดหรือไม่ โดยในขั้นตอนนี้จะช่วยให้สามารถทำการประเมินเพื่อปรับแผนวิธีการบำบัดต่อไป หากผู้รับการบำบัดเห็นว่าปัญหาที่นำมาได้รับการคลี่คลายแล้วสามารถจบบริการได้

### ๓. EMDR Level ๒

จัดอบรมวันที่ ๒๒ - ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๗ และ Supervision ในวันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๗ เนื้อหาของการอบรมในระดับนี้เน้นการใช้กระบวนการ EMDR Therapy กับอาการที่ซับซ้อนและมีความยุ่งยากในการจัดการปัญหาที่เฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น เนื่องจาก Trauma หรือบาดแผลทางจิตใจ เป็นการตอบสนองทางด้านอารมณ์ที่เป็นผลกระทบมาจากประสบการณ์ด้านลบ ประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์อาจเกิดขึ้นกับตนเองโดยตรงหรือเป็นผู้พบเห็นผู้อื่นถูกกระทำ เราเรียกเหตุการณ์ที่เหล่านี้นว่า traumatic event ซึ่งมักส่งผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจต่างๆ เช่น เหตุการณ์ที่เราถูกทำร้ายร่างกาย ถูกข่มขืน เด็กที่ถูกทารุณกรรมจากผู้ใหญ่ที่ความรุนแรงในครอบครัว การถูกทำร้ายทั้งทางกายและทางใจ รวมไปถึงเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์อื่นที่เกิดขึ้นอย่างกระทันหันโดยไม่ทันตั้งตัว เช่นภัยพิบัติทางธรรมชาติเหล่านี้เป็นต้น ดังนั้น traumatic event จึงมักสร้างให้เกิด บาดแผลทางจิตใจ แต่ละคนจะมีการตอบสนองและการจัดการกับสภาวะทางอารมณ์เมื่อแตกต่างกัน หากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการบำบัดรักษาจะเสี่ยงต่อการเกิดภาวะด้านสุขภาพจิตที่แย่งและมีปัญหาสุขภาพร่างกายในเวลาต่อมา PTSD เป็นภาวะด้านสุขภาพจิต ที่ไม่ปกติหลังจากการเผชิญกับประสบการณ์อันเลวร้าย โดยอาการมักเกิดขึ้นเมื่อมีตัวกระตุ้นให้นึกถึงเหตุการณ์ที่ตนมีประสบการณ์อันเลวร้ายนั้น หรือบางครั้งความคิดถึงเหตุการณ์อันเลวร้ายนั้นก็โผล่ขึ้นมาในความคิดโดยไม่ทันตั้งตัวจนทำให้หวาดกลัววากับเหตุการณ์นั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก อาการที่มีมักส่งผลกระทบต่อความคิดถึงเหตุการณ์น่ากลัวนั้นอีกและบ่อยครั้งทำให้ไม่มีสมาธิในการโฟกัสและความคิดนั้นมักรบกวนจิตใจอยู่ตลอดเวลา ทำให้หวาดกลัว วิดกกังวล หวาดระแวง มีความคิดลบต่อการใช้ชีวิตและทัศนคติที่มีกับคนรอบข้าง ส่งผลกระทบต่ออารมณ์และความรู้สึกและจิตใจทำให้เกิดเป็น PTSD หรือ Complex PTSD ที่มีผลกระทบต่อสภาวะด้านจิตใจที่รบกวนอารมณ์ ทำให้อารมณ์แปรปรวน ไม่คงที่ หงุดหงิด ฉุนเฉียว อารมณ์รุนแรง หรือบางครั้งทุกข์ระทม เศร้าโศก เปรอะบาง อ่อนไหวง่าย หรือมีอาการซึมเศร้าซึ่งไม่สามารถคาดเดาอารมณ์ล่วงหน้าได้ และมักจะเกิดขึ้นประจำส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบันไม่สามารถอยู่อย่างมีความสุขได้ Trauma แบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะ ดังนี้

๑. Acute Trauma (บาดแผลทางใจเฉียบพลัน) เป็นเหตุการณ์ที่กระทบทางใจอย่างรุนแรง อาจเป็นเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายต่อชีวิตความอยู่รอด เช่น ประสบอุบัติเหตุจนเกือบเสียชีวิต หรือการหนีตายจากภัยพิบัติ เป็นต้น

๒. Chronic Trauma (บาดแผลทางใจเรื้อรัง) เป็นการถูกรุ้รทำ หรือโดนทำร้ายร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง ที่พบบ่อยมักจะเป็นประสบการณ์ด้านลบในวัยเด็กที่ถูกทารุณกรรม ถูกทำร้ายร่างกาย ถูกทรมาน ถูกข่มขืน ถูกกลั่นแกล้ง ถูกล้อเลียน ถูกทอดทิ้ง เหตุการณ์เหล่านั้นมักเกิดขึ้นซ้ำ ๆ เป็นระยะเวลายาวนาน

๓. Complex Trauma (บาดแผลทางใจซับซ้อน) เป็นความซับซ้อนที่มีหลายเหตุปัจจัย หลายเหตุการณ์อันเลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนคนนั้นและเกิดในหลายช่วงวัยทำให้ยากต่อการฟื้นคืนของสภาวะทางจิตใจได้ด้วยตัวเอง ดังนั้นผลกระทบที่มาจากTrauma หรือบาดแผลทางจิตใจจึงทำให้เกิดข้อเสียอะไรบางอย่างไปดังนี้

- ทำให้ทุกข์ระทม อาจเป็นประสบการณ์จากการพลัดพรากหรือการสูญเสียคนสำคัญในชีวิต
- ทำร้ายตัวเอง เพื่อเป็นการปลดปล่อยความเจ็บปวดในใจหรือพยายามหลีกเลี่ยงจากความเจ็บปวด

ที่ต้องเผชิญ

- มีความอยากฆ่าตัวตายเพื่อจบชีวิต
- มีพฤติกรรมเสพติด ทุกพฤติกรรมการเสพติดโดยส่วนใหญ่ มักมีสาเหตุมาจากบาดแผลทางใจ ไม่ว่าจะเป็นการเสพติดสารเสพติด แอลกอฮอล์ เสพติดการมีเซ็กส์ เสพติดการพนัน เสพติดการเล่นเกมส์ ฯลฯ

- ผลเสียต่อปัญหาด้านสุขภาพร่างกายในระยะยาว จากงานวิจัยพบว่า บาดแผลทางจิตใจหรือ Trauma หากปล่อยไว้ส่งผลต่อโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ และเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันเนื่องมาจากโรคต่อไปนี้ เช่น โรคหัวใจ โรคไต โรคตับอักเสบ โรคมะเร็ง เส้นเลือดอุดตันในสมอง โรคเบาหวาน ฆ่าตัวตาย ใช้ชีวิตอย่างประมาท รวมทั้ง การใช้ยาเกินขนาดด้วย ดังนั้นแล้วบาดแผลทางจิตใจ ที่แตกต่างกันจึงจำเป็นต้องมีรายละเอียดของวิธีการในกระบวนการบำบัดที่แตกต่างกัน

๒.๓ ประโยชน์ที่ได้รับ

๒.๓.๑  ต่อตนเอง

๑. เพิ่มพูนทักษะทางการปฏิบัติงานให้มีความเชี่ยวชาญในการดูแล บำบัด รักษาแก่ผู้รับบริการที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือทางด้านจิตใจเฉพาะทางมากขึ้น

๒. เพิ่มพูนมาตรฐานในการปฏิบัติงานด้านการบำบัดรักษาเฉพาะทางให้เป็นไปตามมาตรฐานสากล

๓. เพื่อรองรับการขึ้นทะเบียนผู้บำบัดรักษาด้านจิตใจที่มีมาตรฐาน

๒.๓.๒  ต่อหน่วยงาน

๑. มีบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญในด้านทักษะการปฏิบัติงานในการดูแล บำบัด รักษาแก่ผู้รับบริการที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือทางด้านจิตใจเฉพาะทาง

๒. มีบุคลากรที่มีมาตรฐานในการปฏิบัติงานด้านการบำบัดรักษาเฉพาะทางที่เป็นไปตามมาตรฐานสากล

๓. มีบุคลากรที่ได้รับการรับรองการขึ้นทะเบียนผู้บำบัดรักษาด้านจิตใจที่มีมาตรฐาน

๒.๓.๓  อื่นๆ (ระบุ)

- ๑. ผู้รับบริการได้รับการดูแล บำบัด รักษาจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านการบำบัดทางจิตใจ
- ๒. ผู้รับบริการได้รับการบริการจากผู้ปฏิบัติงานด้านการบำบัดรักษาเฉพาะทางที่เป็นไปตามมาตรฐานสากลและได้รับการรับรองอย่างเป็นมาตรฐาน


ส่วนที่ ๓ ปัญหาและอุปสรรค

๓.๑  การปรับปรุง ผู้เข้ารับการอบรมจำเป็นต้องนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมการบำบัดแบบ EMDR Therapy มาใช้ในการดูแล บำบัด รักษาผู้รับบริการอย่างต่อเนื่อง

๓.๒  การพัฒนา ผู้เข้ารับการอบรมควรได้รับโอกาสในการพัฒนาการบำบัดแบบ EMDR Therapy อย่างต่อเนื่อง โดยในหลักสูตรยังมีการบำบัดเฉพาะด้านสำหรับเด็กที่ผู้เข้ารับการอบรมควรศึกษาเพิ่มเติม


ส่วนที่ ๔ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ผู้ปฏิบัติงานด้านจิตวิทยาและจิตวิทยาคลินิก ควรได้รับโอกาสในการพัฒนาความรู้ ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านการทำงานด้านจิตวิทยา และจิตวิทยาคลินิกอย่างต่อเนื่องเพื่อนำความรู้เหล่านั้นมาพัฒนาการทำงานอย่างเป็นมาตรฐานต่อไป

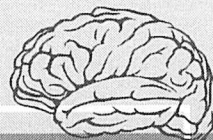
ลงชื่อ.....  .....ผู้รายงาน  
 (นางจุไรวรรณ นามชัยฤกษ์)  
 (.....นักจิตวิทยาปฏิบัติกร.....)

ส่วนที่ ๕ ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชา

.....  
 - การอบรมนี้ ทำให้บุคลากรของรพ.เวทมนต์ธรรม ได้รับความรู้ ทัศนคติที่ทันสมัย  
 ที่สามารถนำมาใช้ใน การบำบัดรักษา ผู้รับบริการ ที่อยู่ใน ครอบครัว ผิดคน ได้ดีขึ้น  
 .....  
 - สนับสนุน ให้ ผู้บังคับบัญชา เปิดโอกาส อบรม ในด้านนี้ เพื่อให้เกิด ความรู้  
 ประสบผล และพัฒนา คนในทีม ได้ดีขึ้น อีกต่อไปได้ โดย ผู้บริหาร องค์กรต่อไป  
 .....

ลงชื่อ.....  .....หัวหน้าส่วนราชการ  
 (นายสุรชัย ภูพิพัฒน์ผล)  
 (ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเวชการุณย์รัศมี.....)

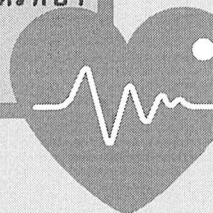
# EMDR Therapy



เป็นวิธีการด้านจิตบำบัด ที่เข้าไปจัดการกับการทำงานของระบบประสาทและสมองส่วนหน้า สมองกลางและส่วนโนที่เป็นตัวสื่อสารข้อมูล ไปในระบบการทำงานของสมองส่วนอื่นๆ และไปยังร่างกาย และ เซลล์ประสาท รวมทั้งสมองส่วนที่เก็บความทรงจำ โดยมีเป้าหมายในการจัดการกับความทรงจำหรือเหตุการณ์ในอดีตที่เป็นบาดแผลทางใจในอดีตที่ยังคงมีผลกระทบต่อผู้รับบริการในปัจจุบัน

- 1) หน่วยงานมีบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านการบำบัดทางจิตวิทยาในการดูแล บำบัด รักษา แก่ผู้รับบริการที่มีอาการ PTSD ( Post-Traumatic Stress Disorder)
- 2) ส่งเสริมมาตรฐานการปฏิบัติงานด้านการบำบัดทางจิตวิทยาให้เป็นไปตามมาตรฐานสากล
- 3) รองรับการขึ้นทะเบียนมาตรฐานการบำบัดรักษาทางจิตวิทยาแก่หน่วยงาน

## ประโยชน์ที่ได้รับ



- 1) นำความรู้ที่ได้รับมาใช้บำบัดรักษาผู้ที่มีอาการผิดปกติจากเหตุสะเทือนใจ ความเครียดขั้นรุนแรงจนเกิดเป็น PTSD ( Post-Traumatic Stress Disorder) ที่ไม่สามารถรักษาได้ด้วยวิธีการบำบัดอื่น
- 2) นำความรู้มาใช้บำบัดรักษาอาการทางจิตเวชได้หลากหลายอาการมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มอายุที่มากกว่า 12 ปี

## การนำไปใช้



นางจุไรวรรณ งามชัยฤกษ์  
นักจิตวิทยาปฏิบัติการ  
กลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลเวชการุณย์รัศมี  
สำนักงานแพทย์

