

แผนพัฒนารายบุคคลเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

ปีการศึกษา 2568 (ระหว่างวันที่ 1 มิถุนายน 2568 – 19 กันยายน 2568)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ชื่อ-สกุล นางสาวธัญพร บัวเหลือง ความเชี่ยวชาญ การบำบัดวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าโดยการปรับความคิด (Cognitive Behavioral Therapy)

หน่วยให้บริการ แผนกผู้ป่วยนอกจิตเวช โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ความเป็นมา

จากการติดตามผลการประเมินปี 2567 โดยใช้วิธีการพยาบาลวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าโดยใช้การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจพบว่าวัยรุ่นซึมเศร้าที่มารับบริการที่แผนกผู้ป่วยนอกจิตเวช โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี ยังมีปัญหาอยู่มากโดยเฉพาะในเรื่องของความคิดลบที่ทำให้วัยรุ่นมีอาการซึมเศร้า ท้อแท้ และนำไปสู่การมีพฤติกรรมทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตาย จากปัญหาของวัยรุ่นที่พบวิธีการดังกล่าวควรได้รับการพัฒนาในปีการศึกษา 2568 จึงพัฒนามาใช้รูปแบบการบำบัดวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าโดยการปรับความคิด Cognitive Behavior Therapy (CBT) ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้อย่างแพร่หลาย มีงานวิจัยรองรับว่าได้ผลดีกับวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) เป็นแนวทางการบำบัดที่ได้รับการยอมรับในระดับสากลว่า มีประสิทธิภาพสูงในการช่วยลดอาการซึมเศร้า โดยมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการสามารถตระหนักและทำความเข้าใจความคิดด้านลบที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม พร้อมทั้งปรับเปลี่ยนความคิดเหล่านั้นให้เหมาะสม ส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหา การควบคุมอารมณ์ และการสร้างมุมมองเชิงบวก

การนำ CBT มาประยุกต์ใช้ในการพยาบาลวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากพยาบาลจิตเวชเป็นบุคลากรที่มีบทบาทใกล้ชิดกับผู้ป่วย สามารถทำหน้าที่ทั้งในการประเมิน ให้คำปรึกษา และติดตามผลต่อเนื่องได้อย่างเป็นระบบ การบำบัดด้วยวิธีนี้จะช่วยให้วัยรุ่นเรียนรู้การจัดการตนเอง ลดความรุนแรงของอาการซึมเศร้า เพิ่มคุณภาพชีวิต และลดโอกาสการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงในอนาคต

ดังนั้น การพัฒนาการพยาบาลโดยใช้การปรับความคิดแบบ CBT จึงไม่เพียงช่วยบรรเทาอาการซึมเศร้า แต่ยังเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตของวัยรุ่นอย่างยั่งยืน

เป้าหมาย เพิ่มพูนสมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญด้านการบำบัดวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าโดยการปรับความคิด (Cognitive Behavioral Therapy)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้การพยาบาลวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าโดยใช้การบำบัดปรับความคิดที่แผนกผู้ป่วยนอกจิตเวช

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

วัยรุ่นที่มารับบริการแผนกผู้ป่วยนอกจิตเวช ได้รับการบำบัดด้วยรูปแบบการปรับความคิด ลดการเกิดพฤติกรรมเสี่ยง

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
<p>การบำบัดวัยรุ่นที่มีภาวะ ซึมเศร้าโดยการปรับความคิด (Cognitive Behavioral Therapy)</p> <p>ระหว่างวันที่ 1 มิถุนายน 2568 – 19 กันยายน 2568 ทุกวันจันทร์ เวลา 10.00-16.00 น.</p>	<p>เพื่อให้การพยาบาลวัยรุ่นที่มี ภาวะซึมเศร้าโดยใช้การบำบัด ปรับความคิดที่แผนกผู้ป่วยนอก จิตเวช</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. สอบถามประวัติ ทำความเข้าใจปัญหาและความต้องการของผู้รับบริการ โดยให้เล่าหรือระบายเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และปัญหาที่กำลังประสบอยู่ ซึ่งข้อมูลที่พูดคุยกับผู้บำบัดจะถูกเก็บเป็นความลับ และจะไม่เปิดเผยให้ผู้อื่นได้รับรู้ ยกเว้นในกรณีที่ผู้ป่วยมีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตาย ทำร้ายหรือฆ่าผู้อื่น หรือไม่สามารถปกป้องหรือดูแลความปลอดภัยของตนเองได้ 2. ให้ความรู้ผู้รับบริการในเรื่องของความเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม 3. ให้ผู้รับบริการ ระบายความรู้สึกและ อารมณ์ทางลบ 4. ฝึกทักษะการผ่อนคลาย เช่น การกำหนด ลมหายใจ 5. สร้างความมั่นใจให้ ผู้รับการบำบัดรับรู้ว่า มี ผู้ช่วยร่วมแก้ปัญหา 6. ค้นหาความคิดจาก เหตุการณ์/ประสบการณ์ นำก่อนเกิดความคิด และ/หรือ พฤติกรรมการฆ่าตัวตาย 7. มอบหมายการบ้านโดยผู้รับการบำบัดเขียนปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยผู้บำบัดติดตามการบ้านของผู้รับบริการผ่านช่องทางไลน์ 8. ให้ผู้รับบริการลดอารมณ์ดังกล่าวโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การเล่าระบายออก การผ่อนคลายโดยการหายใจแบบลึก การฝึกการมีสติ เป็นต้น ซึ่งให้เห็นประโยชน์ของเทคนิคการลดอารมณ์ทางลบที่ใช้ และนำไปใช้ขณะอยู่ที่บ้านได้ 9. ผู้บำบัดอธิบาย และฝึกให้ผู้รับบริการทำความเข้าใจแนวคิดในการแก้ปัญหาโดยการปรับมุมมองต่อปัญหาจากมุมมองด้านลบ เป็นมุมมองด้านบวก ลดรูปแบบการแก้ปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ ปัญหา(Avoidance)หรือ แบบหุนหันพลันแล่น ไม่ระมัดระวัง

		(Impulsive careless) และช่วยให้ ผู้รับการบำบัดเพิ่มการ แก้ปัญหาโดยการใช้ เหตุผล (Rational problem solving) ให้ มากขึ้น
--	--	--

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		10.นำเสนอวีดิทัศน์ ตัวอย่างการปรับมุมมองต่อปัญหา เรื่อง “โลกไม่ได้หนัก ถ้ามองให้ เบา” https://www.youtube.com/watch?v=xMpbPQW_IY 11.ฝึกปรับเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหา ฝึกตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาที่ตรงกับความ เป็นจริงและ ฝึกสร้างทางเลือกในการแก้ปัญหาฝึกการตัดสินใจและฝึกแก้ปัญหา

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญตามที่วางแผนไว้95..... ชั่วโมง

ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

1. ชื่อ นางสาวธัญพร บัวเหลือง ความเชี่ยวชาญ การบำบัดวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าโดยการปรับความคิด (Cognitive Behavioral Therapy)

หน่วยให้บริการ แผนกผู้ป่วยนอกจิตเวช รพ.พระปกเกล้า จันทบุรี

2. เป้าหมาย เพิ่มพูนสมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญด้านการการบำบัดวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าโดยการปรับความคิด (Cognitive Behavioral Therapy)

3. เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ ระหว่างวันที่ ระหว่างวันที่ 1 มิถุนายน 2568 – 19 กันยายน 2568

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
<p>การบำบัดวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าโดยการปรับความคิด (Cognitive Behavioral Therapy)</p> <p>ระหว่างวันที่ 1 มิถุนายน 2568 – 19 กันยายน 2568</p> <p>ทุกวันจันทร์ เวลา 10.00-16.00 น.</p> <p>รวม 95 ชั่วโมง</p>	<p>เพื่อให้การพยาบาลวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าโดยใช้การบำบัดปรับความคิดที่แผนกผู้ป่วยนอกจิตเวช</p>	<p>1.สอบถามประวัติ ทำความเข้าใจปัญหาและความต้องการของผู้รับบริการ โดยให้เล่าหรือระบายเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และปัญหาที่กำลังประสบอยู่ ซึ่งข้อมูลที่พูดคุยกับผู้บำบัดจะถูกเก็บเป็นความลับ และจะไม่เปิดเผยให้ผู้อื่นได้รับรู้ ยกเว้นในกรณีที่ผู้ป่วยมีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตาย ทำร้ายหรือฆ่าผู้อื่น หรือไม่สามารถปกป้องหรือดูแลความปลอดภัยของตนเองได้</p> <p>2.ให้ความรู้ผู้รับบริการในเรื่องของความเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม</p> <p>3.ให้ผู้รับบริการ ระบายความรู้สึกและ อารมณ์ทางลบ</p>	<p>สามารถรวบรวมข้อมูลวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า เข้ารับการตรวจตามนัดที่แผนกผู้ป่วยนอกจิตเวช ในช่วงเวลาที่ปฏิบัติงาน ได้ 32 ราย โดยมีประวัติการรักษาโรคซึมเศร้าระยะเวลาที่ 2 ปี จนถึงมากที่สุด 8 ปี ผู้รับบริการ ได้ระบายความรู้สึกและ อารมณ์ทางลบ รวมทั้งทำการบ้านปรับความคิดตามที่ได้รับมอบหมาย</p>

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
		<p>4. ฝึกทักษะการผ่อนคลาย เช่น การกำหนด ลมหายใจ</p> <p>5.สร้างความมั่นใจให้ ผู้รับการบำบัดรับรู้ว่า มี ผู้ช่วย ร่วมแก้ปัญหา</p> <p>6. ค้นหาความคิดจาก เหตุการณ์/ประสบการณ์ นำ ก่อนเกิดความคิด และ/หรือพฤติกรรมที่ฆ่าตัวตาย</p> <p>7. มอบหมายการบ้านโดยผู้รับการบำบัดเขียนปัญหาที่ เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยผู้บำบัดติดตามการบ้าน ของผู้รับบริการผ่านช่องทางไลน์</p> <p>8.ให้ผู้รับบริการลดอารมณ์ดังกล่าวโดยใช้เทคนิค ต่าง ๆ เช่น การเล่าระบายออก การ ผ่อนคลายโดย การหายใจแบบลึก การฝึกการมีสติ เป็นต้น ซึ่งให้เห็น ประโยชน์ของ เทคนิคการลดอารมณ์ทางลบที่ใช้ และ นำไปใช้ขณะอยู่ที่บ้านได้</p> <p>9. ผู้บำบัดอธิบาย และฝึกให้ผู้รับบริการทำความเข้าใจแนวคิดในการแก้ปัญหาโดยการปรับมุมมองต่อ ปัญหาจากมุมมองด้านลบ เป็นมุมมองด้านบวก ลด</p>	<p>เกิดการปรับมุมมองความคิดใหม่</p>

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
		<p>รูปแบบการ แก้ปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ปัญหา (Avoidance)หรือ แบบหุนหันพลันแล่น ไม่ระมัดระวัง (Impulsive careless) และช่วยให้ ผู้รับการบำบัดเพิ่ม การ แก้ปัญหาโดยใช้ เหตุผล (Rational problem solving) ให้ มากขึ้น</p> <p>10.นำเสนอวีดิทัศน์ ตัวอย่างการปรับมุมมองต่อปัญหา เรื่อง “โลกไม่ได้หนัก ถ้ามองให้เบา” https://www.youtube.com/watch?v=xMpbPQW_IY</p> <p>11.ฝึกปรับเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหา ฝึกตั้งเป้าหมาย ในการแก้ปัญหาที่ตรงกับความ เป็นจริงและ ฝึกสร้าง ทางเลือกในการแก้ปัญหาฝึกการตัดสินใจและฝึก แก้ปัญหา</p>	

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

ผู้รับบริการวัยรุ่นได้รับการบำบัดวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าโดยการปรับความคิด (Cognitive Behavioral Therapy)

การนำไปใช้ประโยชน์

ด้านการจัดการเรียนการสอน

นำมาปรับใช้ในการเรียนการสอนบทที่ 5 การพยาบาลโรคซึมเศร้า ในหัวข้อซึมเศร้าในวัยรุ่น รายวิชาทฤษฎีการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาทางจิต

ด้านการบริการวิชาการ

ให้ความรู้วัยรุ่นที่มารับการบริการเรื่องการปรับความคิด การรู้เท่าทันความคิดลบ การเสริมความคิดบวก

ด้านการวิจัย/ ตำรา/ บทความวิชาการ

ผลตีวิจัย / ตำรา / บทความวิชาการ เกี่ยวกับการปรับความคิดในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า

ลงชื่อ ฉันทพร บัวเหลือง

(นางสาวฉันทพร บัวเหลือง)

ตำแหน่ง อาจารย์

ลงชื่อ ฉันทพร บัวเหลือง

(นางสาวฉันทพร บัวเหลือง)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต