

คอร์สจิตบำบัด CBT (Cognitive Behavioral Therapy)

Introduction



CBT ย่อมาจาก Cognitive Behavior Therapy

เป็นจิตบำบัดชนิดหนึ่งที่มีมุ่งเน้นการเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมพัฒนาโดย Aaron T.Beck จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ปัจจุบันเป็นที่นิยมแพร่หลายเป็นอย่างมากในวงการจิตวิทยา เพราะมีหลักฐานทางวิชาการ (evidence based) ที่ชัดเจน มีประโยชน์ทั้งในการจัดการความเครียดสำหรับบุคคลทั่วไป และช่วยรักษาอาการทางจิตเวชต่างๆ สำหรับคนไข้

CBT มีหลักการคือ ทำให้เราเข้าใจอารมณ์(emotions) และความคิด(thoughts) ของเราเอง ฝึกให้เราสังเกตเห็นความคิดอัตโนมัติ (automatic thoughts) และตรวจสอบความคิดนั้นๆ ว่าบิดเบือนหรือมีประโยชน์หรือไม่ เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดไปสู่ความคิดใหม่ ที่ตรงจริงและทำให้เรามีความสุขมากขึ้น

Introduction

ผู้ที่ฝึกฝน CBT อย่างจริงจังนั้นไม่ใช่ เพียงจะเปลี่ยนความคิด แต่สามารถเปลี่ยนลึกไปถึงแก่นความเชื่อ(core beliefs) ที่มีต่อตนเองและโลก ซึ่งจะทำให้เข้าถึงความสุขที่ยั่งยืนได้



จุดเด่นของ CBT

ก็คือการทำเรื่องของจิตใจซึ่งเป็นนามธรรม ให้สามารถวัดค่าออกมาได้เป็นรูปธรรม การศึกษา CBT ก็คือการศึกษาเรื่องของตัวเรานั้นเอง คนเราไม่ค่อยรู้จักตัวเองเพราะไม่ย้อนเข้ามาศึกษาตัวเอง ในจิตใจของเรามีอารมณ์ และในสมองของเรามีความคิดอยู่แล้วแทบจะตลอดเวลา CBT จะพาเรากลับมาทำความเข้าใจสิ่งเหล่านี้อย่างลึกซึ้ง

Morning Mind Counseling Center

ศูนย์ให้คำปรึกษามอริ่งมายด์

สำหรับศูนย์ให้คำปรึกษามอริ่งมายด์ จิตแพทย์ของเราได้ดูแลจิตใจเด็ก วัยรุ่นและผู้ใหญ่มามากมาย จากประสบการณ์ของเราทำให้เราตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาให้เข้าใจจิตใจตัวเองว่าจะสามารถทำให้ผู้คนจัดการความเครียดได้ มีสุขภาพจิตที่ดี และเข้าถึงความสุขที่แท้จริงในชีวิต

และเราเล็งเห็นว่า CBT คือกุญแจสำคัญที่จะพาผู้คนในสังคมไปถึงจุดนั้นได้ เรามีจิตแพทย์ที่เรียนจบเฉพาะทางด้าน CBT ที่พร้อมจะถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้สนใจทุกท่าน ที่สำคัญคือเราเอา CBT มาย่อยและถ่ายทอดด้วยภาษาง่ายๆ เพื่อให้บุคคลทั่วไปสามารถเข้าใจได้แม้ไม่เคยเรียนมาก่อน



CBT คอร์สพื้นฐานสำหรับวัยรุ่น

เพื่อเข้าใจตัวเอง และ ก้าวผ่านวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต

ครั้งที่1:

- เรียนรู้อารมณ์(emotions) ความคิด(thoughts) และพฤติกรรม (behavior)
- เรียนรู้เรื่องความคิดอัตโนมัติ (automatic thoughts)
- ศึกษา Cognitive Model และ Interactional Model

ครั้งที่2:

- เรียนรู้ความคิดบิดเบือน(cognitive errors) แบบต่างๆ
- ฝึกตรวจสอบความคิด และเปลี่ยนความคิด

ครั้งที่3:

- เรียนรู้การตอบสนองทางร่างกาย(physiological response)
- การฝึกหายใจอย่างถูกวิธี (breathing exercise)
- การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ(muscle relaxation) และการสร้างจินตภาพ(creative visualization)

ครั้งที่4:

- เรียนรู้เรื่องความเชื่อ(core beliefs and intermediate beliefs)
- เรียนรู้การเปลี่ยนความเชื่อ
- เรียนรู้ว่าคุณคิดนี้มีความหมายต่อเราอย่างไร(meaning of thoughts)

ครั้งที่5:

- เรียนรู้ทักษะการแก้ปัญหา(problem solving)
- เรียนรู้การพิสูจน์ด้วยการกระทำ (behavioral experimentation)

ครั้งที่6:

- ฝึกการประยุกต์ใช้จริง; วัยรุ่นกับปัญหาการเรียน

ครั้งที่7:

- ฝึกการประยุกต์ใช้จริง; วัยรุ่นกับปัญหาความรัก และปัญหาเรื่องเพื่อน

ครั้งที่8:

- ฝึกการประยุกต์ใช้จริง; วัยรุ่นกับปัญหาความสัมพันธ์กับพ่อแม่

CBT คอร์สพื้นฐานสำหรับวัยทำงาน/บุคคลทั่วไป

เข้าใจตัวเอง จัดการความเครียด และตามหาความสุขที่แท้จริงในชีวิต

ครั้งที่1:

- เรียนรู้อารมณ์(emotions) ความคิด(thoughts) และพฤติกรรม (behavior)
- เรียนรู้เรื่องความคิดอัตโนมัติ (automatic thoughts)
- ศึกษา Cognitive Model และ Interactional Model

ครั้งที่2:

- เรียนรู้ความคิดบิดเบือน(cognitive errors) แบบต่างๆ
- ฝึกตรวจสอบความคิด และเปลี่ยนความคิด

ครั้งที่3:

- เรียนรู้การตอบสนองทางร่างกาย(physiological response)
- การฝึกหายใจอย่างถูกวิธี (breathing exercise)
- การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ(muscle relaxation) และการสร้างจินตภาพ(creative visualization)

ครั้งที่4:

- เรียนรู้เรื่องความเชื่อ(core beliefs and intermediate beliefs)
- เรียนรู้การเปลี่ยนความเชื่อ
- เรียนรู้ว่าคุณคิดนี้มีความหมายต่อเราอย่างไร(meaning of thoughts)

ครั้งที่5:

- เรียนรู้ทักษะการแก้ปัญหา(problem solving)
- เรียนรู้การพิสูจน์ด้วยการกระทำ (behavioral experimentation)

ครั้งที่6:

- ฝึกการประยุกต์ใช้จริง; การจัดการความเครียดในการทำงาน

ครั้งที่7:

- ฝึกการประยุกต์ใช้จริง; การแก้ปัญหาและพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัว

ครั้งที่8:

- ฝึกการประยุกต์ใช้จริง; ทำความเข้าใจตัวเองในเชิงลึก ชีวิตเรากำลังอยู่ตรงจุดไหนและกำลังจะเดินไปไหน

