

**ภาวะซึมเศร้า:  
การบำบัดและการให้การปรึกษา  
โดยการปรับความคิดและพฤติกรรม**



10037316

ห้องสมุด วทบ.สุรินทร์

รองศาสตราจารย์ ดร.ดาราวรรณ ต๊ะปินตา



คำนำ

ก

## ตอนที่ 1 ภาวะซึมเศร้า

1

### บทที่ 1

3

ภาวะซึมเศร้า การบำบัดรักษา และการพยาบาล

- |  |    |
|--|----|
| 1.1 ความหมายของคำว่า “ภาวะซึมเศร้า”  | 3  |
| 1.2 ระบาดวิทยาและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของภาวะซึมเศร้าและโรคซึมเศร้า                | 5  |
| 1.3 อาการและอาการแสดงของภาวะซึมเศร้า   | 13 |
| 1.4 การประเมินภาวะซึมเศร้า   | 15 |
| 1.5 เกณฑ์การวินิจฉัยโรคซึมเศร้า  | 21 |
| 1.6 การบำบัดรักษาภาวะซึมเศร้า  | 22 |
| 1.7 การให้การพยาบาลผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า  | 30 |
| 1.8 ธรรมชาติที่วัดคุณภาพการพยาบาลผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล | 35 |

## ตอนที่ 2 แนวคิดในการบำบัดและการปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม

47

### บทที่ 2

49

แนวคิดและหลักการในการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม

- |  |    |
|--|----|
| 2.1 ความเป็นมาของการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม          | 49 |
| 2.2 แนวคิดพื้นฐานเพื่อการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม     | 51 |
| 2.3 ลักษณะของการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม              | 60 |
| 2.4 ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม | 64 |
| 2.5 หลักการในการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม              | 67 |
| 2.6 ขั้นตอนของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม                       | 69 |
| 2.7 การพัฒนาตนเองเพื่อเป็นผู้บำบัดที่ดี                        | 73 |

<b>บทที่ 3</b>	<b>77</b>
<b>เทคนิคในการบำบัดและให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม</b>	
3.1 เทคนิคการเขียนรูปแบบของการเกิดปัญหา	77
3.2 เทคนิคการกำหนดประเด็นการสนทนา	81
3.3 เทคนิคการตั้งเป้าหมายในการบำบัด	82
3.4 เทคนิคการปรับความคิด	83
3.5 เทคนิคการปรับพฤติกรรม	89
3.6 เทคนิคอื่นๆ	92
<b>บทที่ 4</b>	<b>101</b>
<b>การค้นหาและปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติ</b>	
4.1 กลุ่มของความคิดอัตโนมัติ	101
4.2 การค้นหาความคิดอัตโนมัติ	105
4.3 การระบุและให้คะแนนระดับของอารมณ์	109
4.4 การประเมินความคิดอัตโนมัติ	110
4.5 ปัญหาและอุปสรรคในประเมินความคิดอัตโนมัติ	113
4.6 การตอบสนองต่อความคิดอัตโนมัติ	116
<b>บทที่ 5</b>	<b>131</b>
<b>การค้นหาและปรับเปลี่ยนความเชื่อในระดับกลาง</b>	
5.1 การค้นหาความเชื่อในระดับกลาง	132
5.2 การปรับเปลี่ยนความเชื่อในระดับกลาง	134
<b>บทที่ 6</b>	<b>137</b>
<b>การค้นหาและปรับเปลี่ยนความเชื่อพื้นฐานในระดับลึก</b>	
6.1 ลักษณะความเชื่อพื้นฐานในระดับลึก	137
6.2 กลุ่มความเชื่อพื้นฐานในระดับลึก	138
6.3 การค้นหาและปรับเปลี่ยนความเชื่อพื้นฐานในระดับลึก	138

<b>บทที่ 7</b>	<b>141</b>
การประเมินการบำบัดหรือการให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม	
7.1 การประเมินทักษะการบำบัดโดยทั่วไป	141
7.2 การประเมินการประมวลแนวคิด กลยุทธ์ และเทคนิค	142
7.3 ข้อควรพิจารณาในการประเมินเพิ่มเติม	143
7.4 การประเมินในภาพรวมและการให้ข้อเสนอแนะ	144
<b>ตอนที่ 3 การบำบัดและการให้การปรึกษาโดยการปรับความคิด และพฤติกรรมในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า</b>	<b>145</b>
<b>บทที่ 8</b>	<b>147</b>
การบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า	
8.1 การนำการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมมาใช้ในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าในประเทศไทย	147
8.2 ตัวอย่างที่ 1 โปรแกรมการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบหลายช่องทาง ในการลดภาวะซึมเศร้า ในผู้รับการบำบัดโรคซึมเศร้าที่มารับบริการ ในโรงพยาบาลศรีสังขาลย์ จังหวัดสุโขทัย	154
8.3 ตัวอย่างที่ 2 โปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมต่อการลดภาวะซึมเศร้า ของผู้ดูแลเด็กออทิสติก	159
8.4 ตัวอย่างที่ 3 แนวเวชปฏิบัติการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม สำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า สำหรับพยาบาลในสถานบริการระดับตติยภูมิ	162
8.5 แบบประเมินที่ใช้ในการบำบัดและให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม	164
<b>บทที่ 9</b>	<b>167</b>
การให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า	
9.1 ความหมายของการให้การปรึกษา	167
9.2 แนวคิดทฤษฎีพื้นฐานของการให้การปรึกษา	167
9.3 การให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม	168
9.4 ตัวอย่างของโปรแกรมการให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม ในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า	172
<b>เอกสารอ้างอิง</b>	<b>179</b>
<b>ดัชนีคำสำคัญ</b>	<b>187</b>



## สารบัญภาพ

ภาพที่ 1	แผนการบำบัดทางจิตสังคมสำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าในสถานบำบัดทุติยภูมิ	29
ภาพที่ 2	ความสัมพันธ์ของสิ่งเร้า ความคิด พฤติกรรม อารมณ์ และสรีระ	54
ภาพที่ 3	ความสัมพันธ์ของสิ่งเร้า ความเชื่อพื้นฐานในระดับลึก ความเชื่อในระดับกลาง ความคิดอัตโนมัติ และปฏิกิริยาที่เกิดจากการตีความหรือวิเคราะห์ความคิดอัตโนมัติ	56
ภาพที่ 4	รูปแบบของปัญหาแบบที่ 2	78
ภาพที่ 5	ตัวอย่างพายเทคนิค	96