



ทุนส่งเสริมการผลิตตำรา
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ลำดับที่ ๒๓

สมาธิบำบัดทางจิตเวชศาสตร์ และสุขภาพจิต

Meditation Therapy in Psychiatry and Mental Health



800871

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

รองศาสตราจารย์ นพ.ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ
สมจิตร์ ห่องบุตรศรี
ผ่องพรรณ กฤษณะประกรกิจ

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สารบัญ

| | หน้า |
|--|-----------|
| บทที่ 1 พื้นฐานเรื่องสมาธิ | 3 |
| แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพ - สุขภาพจิต | 3 |
| สมาธิกับจิตวิทยาเชิงบวก | 3 |
| นิยามของสมาธิ | 5 |
| ความเป็นมาของสมาธิทางการแพทย์ | 7 |
| โยคะ ศาสตร์เพื่อการพัฒนาร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ | 8 |
| การแบ่งประเภทของสมาธิ | 14 |
| ความแตกต่างของสมาธิและการฝึกผ่อนคลาย | 17 |
| บทที่ 2 สรีระวิทยาของการทำสมาธิ | 21 |
| ผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด | 22 |
| ผลต่อระบบประสาท | 24 |
| ผลต่อการหายใจ | 28 |
| การศึกษาทางประสาทกายวิภาค | 29 |
| ผลต่อระบบต่อมไร้ท่อ | 31 |
| ผลทางชีวเคมีของร่างกาย | 32 |
| ผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย | 33 |
| ผลอื่น ๆ | 33 |
| บทที่ 3 ปรัชญาการณียวิทยา | 41 |
| ปรัชญาการณียทางจิตใจจากการทำสมาธิ | 42 |
| ความมีสติ | 43 |
| อูตรภาพแห่งบุคคล | 45 |
| อุเบกขา | 47 |
| การปล่อยวาง | 48 |
| ประสบการณ์เหนือคำบรรยาย | 49 |
| ปีติสุข | 49 |
| ภาวะแห่งพลังงานและความตื่นตัว | 50 |
| การเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ของร่างกายและขอบเขตของตัวตน | 52 |
| ภาวะฉุกเฉินทางจิตวิญญาณ | 54 |
| การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างภาวะฉุกเฉินทางจิตวิญญาณ และการป่วยทางจิตเวช | 60 |
| ปรัชญาการณียอื่น ๆ | 63 |

สารบัญ (ต่อ)

| | | หน้า |
|----------------|---|------------|
| บทที่ 4 | การจำแนกชนิดของการทำสมาธิ | 69 |
| | การทำสมาธิแบบใช้มนตรา | 72 |
| | Transcendental Meditation (TM) | 72 |
| | สมาธิแบบ Saral Meditation | 73 |
| | การตอบสนองอย่างผ่อนคลาย | 74 |
| | Clinically Standardized Meditation | 75 |
| | กรรมฐาน 40 | 76 |
| | การทำสมาธิเจริญสติ | 79 |
| | วิปัสสนา | 80 |
| | การทำสมาธิในพุทธศาสนานิกายเซน | 82 |
| | Mindfulness-Based Stress Reduction | 84 |
| | Mindfulness-Based Cognitive Therapy | 86 |
| | โปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด | 87 |
| | โยคะ | 89 |
| | ไทเก๊ก | 93 |
| | ชี่กง | 95 |
| บทที่ 5 | ภาวะทางจิตวิญญาณ ศาสนาและการแพทย์ | 101 |
| | นิยามของภาวะจิตวิญญาณ | 101 |
| | จิตวิญญาณและศาสนา | 104 |
| | จิตวิญญาณในฐานะที่เป็นมิติหนึ่งของสุขภาพ | 106 |
| | จิตวิญญาณในฐานะที่เป็นลมหายใจของชีวิต | 106 |
| | จิตวิญญาณและธรรมชาติของสิ่งศักดิ์สิทธิ์เบื้องบน | 107 |
| | องค์ประกอบของการให้การดูแลทางจิตวิญญาณ | 107 |
| | การประเมินทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ป่วย | 108 |
| | สมาธิในฐานะที่เป็นวิธีแห่งการพัฒนาทางจิตวิญญาณ | 109 |
| | จากพลังงานทางเพศถึงพลังทางจิตวิญญาณ | 110 |
| | การเปลี่ยนรูปพลังงานทางเพศ | 112 |
| | จากจิตวิญญาณสู่การมีทักษะชีวิต | 113 |
| | บทบาทของผู้รักษาต่อความเข้าใจในเรื่องจิตวิญญาณ | 114 |
| บทที่ 6 | การเปรียบเทียบจิตบำบัดและสมาธิบำบัด | 117 |
| | ระยะของพัฒนาการและการเกิดพยาธิสภาพทางจิต | 117 |
| | เปรียบเทียบ จิตบำบัดและสมาธิบำบัด | 118 |

สารบัญ (ต่อ)

| | หน้า |
|--|------------|
| เปรียบเทียบสมาธิบำบัดกับพฤติกรรมบำบัด | 124 |
| สมาธิในแง่มุมมองของจิตบำบัดชนิดอุตรภาพแห่งบุคคล | 126 |
| บทที่ 7 การประยุกต์ใช้สมาธิบำบัดทางคลินิก | 131 |
| การนำสมาธิมาเป็นส่วนหนึ่งของการบำบัดและการดูแลสุขภาพ | 132 |
| สมาธิบำบัดในทางจิตเวชศาสตร์ | 134 |
| สมาธิบำบัดในโรควิตกกังวล | 134 |
| สมาธิบำบัดในโรคซึมเศร้า | 142 |
| สมาธิบำบัดในโรคสมาธิสั้น | 146 |
| สมาธิบำบัดในการรักษาภาวะติดสารเสพติด | 149 |
| สมาธิบำบัดในการรักษาปัญหาการนอน | 155 |
| สมาธิบำบัดในเวชปฏิบัติ | 157 |
| สมาธิบำบัดในการร่วมรักษาผู้ป่วยมะเร็ง | 157 |
| สมาธิบำบัดในการบรรเทาอาการและผู้ป่วยระยะสุดท้าย | 158 |
| สมาธิบำบัดในการร่วมรักษาโรคต่างๆ | 159 |
| บทที่ 8 การวัดผลของสมาธิในทางคลินิก | 175 |
| การประเมินความเปลี่ยนแปลงทางจิตสรีระ | 175 |
| การประเมินทางด้านจิตสังคม | 176 |
| การวัดผลลัพธ์ทางคลินิก | 177 |
| การวัดทางพุทธิปัญญาและมาตรวัดทางจิตประสาท | 177 |
| วัดการใช้บริการทางสุขภาพ | 177 |
| การประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณ | 177 |
| การประเมินระดับความมีสติ | 179 |
| บทที่ 9 การจัดตั้งคลินิกสมาธิบำบัด | 187 |
| องค์ประกอบที่สำคัญในคลินิกสมาธิบำบัด | 187 |
| นักสมาธิบำบัด | 187 |
| การจัดการ เกี่ยวข้องกับเรื่องสถานที่ การนัดหมาย | 191 |
| โปรแกรมและรูปแบบสมาธิบำบัด | 192 |
| ผู้ป่วย | 193 |
| บทที่ 10 สมาธิบำบัดกับการพยาบาล | 197 |
| สมาธิกับการช่วยเหลือผู้ป่วย | 197 |
| สมาธิบำบัดมาใช้กับพยาบาลได้อย่างไร | 197 |
| จะเริ่มการแนะนำผู้ป่วยเกี่ยวกับการฝึกสมาธิได้อย่างไร | 199 |

สารบัญ (ต่อ)

| | หน้า |
|---|------------|
| สมาธิบำบัดสำหรับดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะปวด | 200 |
| สมาธิบำบัดกับการเผชิญต่อความโศกเศร้า | 201 |
| การนำสมาธิบำบัดมาใช้กับพยาบาลที่มีภาวะเครียดจากการทำงาน | 201 |
| บทที่ 11 ข้อพิจารณาพิเศษ | 205 |
| การวางใจที่ถูกต้องในการทำสมาธิ | 205 |
| ผลข้างเคียงของการทำสมาธิ | 206 |
| ประเด็นทางจริยธรรมและเวชปฏิบัติที่ดี | 209 |
| บทที่ 12 กรณีศึกษา | 211 |
| ภาคผนวกที่ 1: คู่มือสมาธิบำบัด | 219 |
| ภาคผนวกที่ 2 : บทพูดนำการทำสมาธิลมหายใจ | 254 |