

**ภาวะซึมเศร้า:
การบำบัดและการให้การปรึกษา
โดยการปรับความคิดและพฤติกรรม**



10041212

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

รองศาสตราจารย์ ดร.ดาราวรรณ ติ้ะปินตา



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	20
1.6 การบำบัดรักษาภาวะซึมเศร้า	21
1.7 การให้การพยาบาลผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า	28
1.8 วรรณชีวีวัดคุณภาพการพยาบาลผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล	33
ตอนที่ 2 แนวคิดในการบำบัดและให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม	43
บทที่ 2	45
แนวคิดและหลักการในการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม	
2.1 ความเป็นมาของการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม	45
2.2 แนวคิดพื้นฐานเพื่อการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม	47
2.3 ลักษณะของการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม	56
2.4 ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม	60
2.5 หลักการในการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม	63
2.6 ขั้นตอนของการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม	65
2.7 การพัฒนาตนเองเพื่อเป็นผู้บำบัดที่ดี	69

บทที่ 3	73
เทคนิคในการบำบัดและให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม	
3.1 เทคนิคการเขียนรูปแบบของการเกิดปัญหา	73
3.2 เทคนิคการกำหนดประเด็นการสนทนา	77
3.3 เทคนิคการตั้งเป้าหมายในการบำบัด	78
3.4 เทคนิคการปรับความคิด	79
3.5 เทคนิคการปรับพฤติกรรม	85
3.6 เทคนิคอื่นๆ	88
บทที่ 4	97
การค้นหาและปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติ	
4.1 กลุ่มของความคิดอัตโนมัติ	97
4.2 การค้นหาความคิดอัตโนมัติ	101
4.3 การระบุและให้คะแนนระดับของอารมณ์	105
4.4 การประเมินความคิดอัตโนมัติ	106
4.5 ปัญหาและอุปสรรคในการประเมินความคิดอัตโนมัติ	109
4.6 การตอบสนองต่อความคิดอัตโนมัติ	112
บทที่ 5	127
การค้นหาและปรับเปลี่ยนความเชื่อในระดับกลาง	
5.1 การค้นหาความเชื่อในระดับกลาง	128
5.2 การปรับเปลี่ยนความเชื่อในระดับกลาง	130
บทที่ 6	133
การค้นหาและปรับเปลี่ยนความเชื่อพื้นฐานในระดับลึก	
6.1 ลักษณะความเชื่อพื้นฐานในระดับลึก	133
6.2 กลุ่มความเชื่อพื้นฐานในระดับลึก	134
6.3 การค้นหาและปรับเปลี่ยนความเชื่อพื้นฐานในระดับลึก	134

บทที่ 7	137
การประเมินการบำบัดหรือการให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม	
7.1 การประเมินทักษะการบำบัดโดยทั่วไป	137
7.2 การประเมินการประมวลแนวคิด กลยุทธ์ และเทคนิค	138
7.3 ข้อควรพิจารณาในการประเมินเพิ่มเติม	139
7.4 การประเมินในภาพรวมและการให้ข้อเสนอแนะ	140
ตอนที่ 3 การบำบัดและการให้การปรึกษาโดยการปรับความคิด และพฤติกรรมในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า	141
บทที่ 8	143
การบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า	
8.1 การนำการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมมาใช้ในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าในประเทศไทย	143
8.2 ตัวอย่างที่ 1 โปรแกรมการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบหลายช่องทาง ในการลดภาวะซึมเศร้า ในผู้รับการบำบัดโรคซึมเศร้าที่มารับบริการ ในโรงพยาบาลศรีสังขาลย์ จังหวัดสุโขทัย	150
8.3 ตัวอย่างที่ 2 โปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมต่อการลดภาวะซึมเศร้า ของผู้ดูแลเด็กออทิสติก	155
8.4 ตัวอย่างที่ 3 แนวเวชปฏิบัติการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม สำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า สำหรับพยาบาลในสถานบริการระดับตติยภูมิ	158
8.5 แบบประเมินที่ใช้ในการบำบัดและให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม	160
บทที่ 9	163
การให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า	
9.1 ความหมายของการให้การปรึกษา	163
9.2 แนวคิดทฤษฎีพื้นฐานของการให้การปรึกษา	163
9.3 การให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม	164
9.4 ตัวอย่างของโปรแกรมการให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม ในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า	168
เอกสารอ้างอิง	175
ดัชนีคำสำคัญ	183