



Program at a Glance

การประชุมวิชาการชมรมจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรมแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 4

ระหว่างวันที่ 30 ตุลาคม – 1 พฤศจิกายน 2562 ณ ห้องรัตนโกสินทร์ - สุโขทัย ชั้น 1 โรงแรมนารายณ์ สีสม

วันพุธที่ 30 ตุลาคม 2562

เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
08.00-08.50	ลงทะเบียน	
08.50-09.00	พิธีเปิด	ประธานชมรมฯ
09.00-12.00	Panel Discussion CBT เพื่อการดูแลสุขภาพจิตนักเรียน-นิสิต-นักศึกษา ผู้ดำเนินรายการ (อาหารว่างเสิร์ฟในห้องประชุม)	ศ.ดร.ดาราวรรณ ตะปินตา ผศ.กนกพร เรืองเพิ่มพูล อ.กฤษดา หุ่นเจริญ อ.นพ.พรรษ โนนจ้อย คุณนรพันธ์ ทองเชื่อม อ.เอื้ออนุช ถนอมวงษ์ คุณอาทิตา อุตระวนิชย์ ผศ.นพ.ฉัตร พิชัยรัตน์เสถียร
12.00-13.00	อาหารกลางวัน	
13.00-16.30	Workshop 1 - CBT for Psychosis เรียนรู้ cognitive error ในผู้ป่วยที่มีอาการ psychosis เช่น หูแว่ว หลงผิด ทำความเข้าใจผู้ป่วยผ่านการทำ case formulation อย่างง่ายด้วยตนเอง รวมทั้งฝึกใช้เทคนิคของ CBT เพื่อลดอาการต่างๆ ของผู้ป่วย at-risk mental state และ schizophrenia (ผู้ที่เลือกเข้า workshop นี้ขอให้เตรียมหูฟังที่ใช้กับโทรศัพท์ของตนเองมาด้วย เพื่อฝึกปฏิบัติ)	อ.ดร.นพ.สุทธา สุปัญญา สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา อ.นพ.ธีรยุทธ รุ่งนิรันดร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
13.00-16.30	Workshop 2 - CBT for Gambling Problem ปัจจุบันปัญหาการพนันมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และในยุคที่เทคโนโลยีมีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ทำให้บุคคลทั่วไปในทุกช่วงวัยเข้าถึงการเล่นการพนันได้ง่ายขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเองทั้งในด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิต การนำ CBT ซึ่งมีหลักฐานในการรักษาอย่างมีประสิทธิภาพในหลายปัญหาทางสุขภาพจิตมาประยุกต์ใช้กับปัญหาพนัน สำหรับผู้ที่สนใจในการช่วยเหลือและเข้าใจผู้ที่มีปัญหาพนันผ่านมุมมอง CBT	คุณธนฤช ลิขิตธรากุล สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ราชนครินทร์

13.00-16.30	Workshop 3 – CBT for Insomnia (CBT-I) อาการนอนไม่หลับเรื้อรัง เป็นปัญหาที่พบได้บ่อย ใกล้เคียง และ ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตอย่างมาก เรียนรู้การรักษานอนไม่หลับด้วยวิธี CBT for Insomnia (CBT-I) ซึ่งเป็นการรักษาที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล จากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ	ผศ.พญ.ทานตะวัน อวิรุทธ์วรกุล คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล
-------------	---	--

วันพฤหัสบดีที่ 31 ตุลาคม 2562

เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
8.30-10.30	What's New in CBT? Updates from the World Congress of CBT 2019 in Berlin	ผศ.นพ.ณัฏฐ์ พิทยรัตน์เสถียร อ.พญ.ศิริรัตน์ อุฬารตินนท์ อ.พญ.ทิพมาศ เตชะวิจิตร อ.พราพรรณราย มัลลิกะมาลย์
10.30-10.50	อาหารว่าง	
10.50-12.00	Doing Effective Self-Monitoring Using Apps	ผศ.นพ.ณัฏฐ์ พิทยรัตน์เสถียร คุณธนภุช ลิขิตธรากุล คุณศศิธร พงษ์สุนทร
12.00-13.00	อาหารกลางวัน	
13.00-16.30	Workshop 4 – Introducing Dialectical Behavior Therapy (DBT) DBT เป็นแขนงหนึ่งของ CBT ที่พบว่าใช้ได้ผลดีในผู้ป่วยที่มีปัญหา emotional regulation เช่นใน borderline personality disorder หรือ deliberate self-harm (เช่นวัยรุนแรงกรีดข้อมือ) เรียนรู้หลักการพื้นฐานของ DBT และการประยุกต์ใช้	อ.พญ.วนิดา รัตนสุมาวงศ์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
13.00-16.30	Workshop 5 – CBT for Weight Loss and Control ผู้เข้า workshop นี้จะได้ประสบการณ์เรียนรู้การนำเทคนิคของ CBT ไปใช้กับการควบคุมอาหารและน้ำหนัก เรียนรู้การจัดการความคิดที่เป็น dysfunctional thought ซึ่งอาจทำให้แผนการควบคุมน้ำหนักไม่ได้ผล	อ.ดร.ภัทรศิริ วิรุฒมวงศ์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
13.00-16.30	Workshop 6 – How to Do Effective Socratic Questioning Socratic questioning คือการใช้คำถามต่อเนื่องเพื่อกระตุ้นกระบวนการคิดและนำไปสู่การค้นพบคำตอบด้วยตนเองโดยมีผู้บำบัดเสมือนเป็นผู้นำทาง (Guided discovery) ซึ่งเป็นเทคนิคที่แทบจะเรียกได้ว่าเป็นเครื่องหมายการค้าของ CBT ใน workshop นี้อาจารย์วิทยากรจะถ่ายทอดว่าถ้าจะทำ Socratic questioning ให้ได้ผลดีนั้นทำได้อย่างไร	ผศ.นพ.ชัยชนะ นิมมวณ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วันศุกร์ที่ 1 พฤศจิกายน 2562

เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
8.30-16.00	Workshop 7 – Design-Based Cognitive Behavioral Technology (DCBT) เมื่อนำการออกแบบโดยมีคนเป็นศูนย์กลางอย่าง Design Thinking ผสมผสานกับความรู้และทักษะการทำจิตบำบัดแบบ CBT จึงออกมาเป็น DCBT เพื่อ "ปรับความคิด ออกแบบพฤติกรรม" ภายใต้ชื่อ DCBT Lab เพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมในการดูแลสุขภาพจิตของวัยรุ่นและเยาวชน	อ.พญ.ศิริรัตน์ อุฬารตินนท์ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติ มหาราชนี อ.พรวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ บ.อาร์ทิฟานี
8.30-16.00	Workshop 8 – Behavioral Experiment in CBT “ก็คิดได้แล้วแต่ทำไมยังไม่รู้สึกดี” มาเรียนรู้หาคำตอบของคำถามนี้ด้วย “การทดลอง” ทำอะไรบางอย่างเพื่อพิสูจน์และตรวจสอบความเชื่อ อันจะนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงภายในที่ลึกลงไปมากกว่าแคคิดได้เฉยๆ ผู้เลือกเข้า workshop นี้จะได้ประสบการณ์ลองทำอะไรบางอย่างเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในตนเอง	ผศ.นพ.ณัฏฐ์ พิทยรัตน์เสถียร คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
8.30-16.00	Workshop 9 – Acceptance and Commitment Therapy (ACT) กล่าวกันว่า ACT เป็นหนึ่งในพัฒนาการของ CBT ยุคที่ 3 ในปัจจุบันหลักฐานเชิงประจักษ์จำนวนมากบ่งชี้ว่า ACT เป็นจิตบำบัดที่มีประสิทธิภาพในการลดปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ อาทิ เช่น ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวลต่าง ๆ ร่วมเรียนรู้ขั้นตอนและกระบวนการของ ACT ในการลดปัญหาสุขภาพจิต	ผศ.ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม