



โครงการการอบรมเชิงปฏิบัติการ ทักษะพื้นฐานจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรม

Basic Skills in CBT Workshop

ระหว่างวันที่ 23 - 25 ธันวาคม 2562 ณ โรงแรมศิริธารา อ.เมือง จ.เชียงใหม่



หลักการและเหตุผล

CBT ย่อมาจาก Cognitive Behavior Therapy เป็นจิตบำบัด (psychotherapy) ชนิดหนึ่งที่มีเป้าหมายเพื่อจัดการกับอารมณ์ในทางลบของมนุษย์ (เช่น เศร้า กังวล โกรธ ฯลฯ) ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด (cognitive) และพฤติกรรม (behavior) การบำบัดมีลักษณะเน้นที่ปัจจุบัน เจาะจงปัญหาที่ชัดเจน มีการกำหนดเป้าหมายในการบำบัดอย่างเป็นรูปธรรม เน้นความร่วมมือของผู้รับการบำบัดเพื่อนำไปสู่การฝึกฝนทักษะในการจัดการกับปัญหาของตนเองให้ได้ดียิ่งขึ้น

CBT มีประสิทธิภาพในการบำบัดรักษาโรคทางจิตเวชมากมาย โดยแสดงให้เห็นผ่านงานวิจัยต่างๆ ทั่วโลก รวมทั้งในประเทศไทย เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคย้ำคิดย้ำทำ โรคแพนิค โรคกลัวสังคม โรควิตกกังวลหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTSD) การติดยาเสพติด นอกจากนี้ยังสามารถใช้จัดการปัญหาสุขภาพจิตหลายอย่างที่ยังไม่ถึงระดับเป็นโรคก็ได้ เช่น ปัญหาการควบคุมอารมณ์โกรธ พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวและหน่วยงาน ปัญหาความรู้สึกผิดติดค้างในใจ เป็นต้น

ชมรมจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรมแห่งประเทศไทย (Cognitive Behavior Therapy Alliance of Thailand – CAT) ก่อตั้งขึ้นในปี.ศ.2559 เพื่อเป็นศูนย์กลางในการถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนองค์ความรู้เกี่ยวกับ CBT ให้กับผู้นสนใจในการทำจิตบำบัดในแขนงนี้ การประชุมในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อถ่ายทอดความรู้และพัฒนาทักษะพื้นฐานในการทำจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพจิตผู้มารับการบำบัดรวมทั้งใช้กับตนเองต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อถ่ายทอดความรู้และพัฒนาทักษะพื้นฐานของ CBT ให้กับผู้เข้ารับการอบรม
2. เพื่อเชื่อมโยงนักบำบัดในสหสาขาวิชาชีพต่างๆ เข้าด้วยกัน สร้างโอกาสในการทำงานร่วมกันเป็นเครือข่ายในอนาคตต่อไป
3. เพื่อส่งเสริมการสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับ CBT ขึ้นในประเทศไทย

เนื้อหาของหลักสูตร

1. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับ CBT
2. ทักษะการค้นหาและตรวจสอบความคิด (Cognitive techniques)
3. ทักษะการปรับพฤติกรรมเพื่อใช้จัดการอารมณ์ (Behavioral techniques)
4. การฝึกปฏิบัติแบบกลุ่มย่อย

วิทยากร

ผศ.นพ.ฉัตร พิทยรัตน์เสถียร คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศ.ดร.ดาราวรรณ ต๊ะปินตา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผศ.ดร.เชาวนี ล่องชุมผล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

คุณนรพันธ์ ทองเชื่อม

คุณเก้จวลี เบญจสุพัฒน์นันท์

คุณศศิธร พฤกษ์สุนทร

คุณพรพรพรรณราย มัลลิกะมาลย์

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าประชุมมีความรู้และทักษะเกี่ยวกับการบำบัดแบบ CBT เพิ่มขึ้น
2. ผู้เข้าประชุมสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้กับงานที่ตนเองทำอยู่ได้
3. ผู้เข้าประชุมได้สร้างเครือข่ายกับนักบำบัดในสาขาวิชาชีพต่างๆ เป็นโอกาสในการทำงานร่วมกันในอนาคตต่อไป

ผู้เข้าร่วมประชุมและกลุ่มเป้าหมาย

จำนวนรวม 50 คน

วันเวลาและสถานที่อบรม

ระหว่างวันที่ 23 - 25 ธันวาคม 2562 เวลา 08.30-21.00 น. ณ ห้องประชุมโรงแรมศิริธารา อ.เมือง จ.เชียงใหม่

การสมัครและค่าใช้จ่ายในการสมัคร

ชำระค่าลงทะเบียนภายในวันที่ 31 ตุลาคม 2562

ค่าสมัครเข้าร่วมการอบรม 5,500 บาท/คน

(รวมเอกสารประกอบการประชุม/อาหารว่าง อาหารกลางวัน 3 มื้อ อาหารเย็น 2 มื้อ)

นักเรียน/นักศึกษา/แพทย์ประจำบ้าน/สมาชิกชมรม รับส่วนลด 10 เปอร์เซ็นต์ (คงเหลือชำระ 4,950 บาท)

โดยสามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมและส่งใบสมัครได้ที่

ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายบริหารโครงการ

เจ้าหน้าที่ประสานงาน : คุณฉันทัทย์ กตัญญู โทรศัพท์ 0 2218 2880 ต่อ 421 โทรสาร 0 2218 2895

E-mail : chanhathai.k@gmail.com,

ทั้งนี้ หากเป็น นักเรียน/นักศึกษา/แพทย์ประจำบ้าน/สมาชิกชมรม จะได้รับส่วนลดเหลือท่านละ 4,950 บาท พร้อมทั้งส่งสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียนและหลักฐานส่วนลด (กรณี นักเรียน นิสิต นักศึกษา แพทย์ประจำบ้าน สมาชิกชมรม) เพื่อยืนยันที่นั่ง

หมายเหตุ ศูนย์บริการวิชาการฯ ขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนเงินค่าลงทะเบียน กรณีท่านไม่เข้าร่วมการประชุมตามที่สมัครไว้

กำหนดการอบรม Basic Skills in CBT

ระหว่างวันที่ 23 - 25 ธันวาคม 2562 ณ โรงแรมศิริธารา อ.เมือง จ.เชียงใหม่

วันจันทร์ที่ 23 ธันวาคม 2562

- 08.00-08.30 - ลงทะเบียน
- 08.30-10.00 – What is CBT?
- 10.00-10.20 – อาหารว่าง
- 10.20-12.00 – Understanding cognitive behavioral model
- 12.00-13.00 – อาหารกลางวัน
- 13.00-14.30 – Socializing client to CBT
- 14.30-14.50 – อาหารว่าง
- 14.50-17.00 - Cognitive restructuring process
- 18.00-19.00 – อาหารเย็น
- 19.00-21.00 – Role-play practice

วันอังคารที่ 24 ธันวาคม 2562

- 08.30-10.00 – Problem-solving
- 10.00-10.20 – อาหารว่าง
- 10.20-12.00 – Problem-solving practice
- 12.00-13.00 – อาหารกลางวัน
- 13.00-14.30 – Functional analysis of behaviors
- 14.30-14.50 – อาหารว่าง
- 14.50-17.00 – Self-monitoring
- 18.00-19.00 – อาหารเย็น
- 19.00-21.00 – Role-play practice
- 21.00-22.00 – CBT Songs Contest

วันพุธที่ 25 ธันวาคม 2562

- 08.30-10.00 – Case formulation
- 10.00-10.20 – อาหารว่าง
- 10.20-12.00 – Case formulation practice
- 12.00-13.00 – อาหารกลางวัน
- 13.00-14.30 – Re-attribution techniques
- 14.30-14.50 – อาหารว่าง
- 14.50-16.30 – Putting it all together, Q&A