



โครงการการอบรมเชิงปฏิบัติการ ทักษะพื้นฐานจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรม

Basic Skills in CBT Workshop



ระหว่างวันที่ 27 – 29 เมษายน 2563 เวลา 08.30-16.30 น.

ณ ห้องประชุม เดอะลอฟท์ เมจิก ชั้น 1 โรงแรม ที อาร์ ร็อค ฮิลล์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

หลักการและเหตุผล

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

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

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

วัตถุประสงค์

1. เพื่อถ่ายทอดความรู้และพัฒนาทักษะพื้นฐานของ CBT ให้กับผู้เข้ารับการอบรม
2. เพื่อเชื่อมโยงนักบำบัดในสาขาวิชาชีพต่างๆ 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

คุณนรพันธ์ ทองเชื่อม

คุณเก็จวลี เบ็ญจสุพัฒน์นันท์

คุณพราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์

คุณอาทิตา อุดระวนิชย์

คุณวิลาวัลย์ บุญเกื้อกุลวงษ์

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

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

ผู้เข้าร่วมประชุมและกลุ่มเป้าหมาย

จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ ครูแนะแนว และผู้สนใจทั่วไป จำนวนรวม 50 คน

วันเวลาและสถานที่อบรม

ระหว่างวันที่ 27 – 29 เมษายน 2563 เวลา 08.30-16.30 น.

ณ ห้องประชุม เดอะลอฟท์ เมจิก ชั้น 1 โรงแรม ที อาร์ รีสอร์ท ฮิลล์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

การสมัครและค่าใช้จ่ายในการสมัคร

ชำระค่าลงทะเบียนภายในวันที่ 10 เมษายน 2563

ค่าสมัครเข้าร่วมการอบรม 5,000 บาท/คน

(รวมเอกสารประกอบการประชุม/อาหารว่าง และอาหารกลางวัน 3 มื้อ)

นักเรียน/นักศึกษา/แพทย์ประจำบ้าน/สมาชิกชมรม รับส่วนลด 500 บาท (คงเหลือชำระ 4,500 บาท)

โดยสามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมและส่งใบสมัครได้ที่

ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายบริหารโครงการ

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

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

ทั้งนี้ หากเป็น นักเรียน/นักศึกษา/แพทย์ประจำบ้าน/สมาชิกชมรม จะได้รับส่วนลดเหลือท่านละ 4,500 บาท พร้อมทั้งส่งสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียนและหลักฐานส่วนลด (กรณี นักเรียน นิสิต นักศึกษา แพทย์ประจำบ้าน สมาชิกชมรม) เพื่อยืนยันที่นั่ง

หมายเหตุ ศูนย์บริการวิชาการฯ ขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนเงินค่าลงทะเบียน กรณีท่านไม่เข้าร่วมการประชุมตามที่สมัครไว้

กำหนดการอบรม Basic Skills in CBT

ระหว่างวันที่ 27 – 29 เมษายน 2563 เวลา 08.30-16.30 น.

ณ ห้องประชุม เดอะลอฟท์ เมจิก ชั้น 1 โรงแรม ที อาร์ ร็อค ฮิลล์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

27 เมษายน 2563			วิทยากร
8.00-8.30	ลงทะเบียน		
8.30-9.00	What is CBT?	บรรยาย	อ.ณัฏฐ์
9.00-9.30	CBT Model	บรรยาย	อ.ณัฏฐ์
9.30-10.00	Goals of our workshop		
10.00-10.20	อาหารว่าง		
10.20-10.50	CBT Model	Demonstration	คณะวิทยากร
10.50-12.00		ฝึกปฏิบัติกลุ่มย่อย	คณะวิทยากร
12.00-13.00	อาหารกลางวัน		
13.00-14.30	Cognitive restructuring and Socratic question	บรรยาย Demonstration	อ.ณัฏฐ์ คณะวิทยากร
14.30-14.50	อาหารว่าง		
14.50-16.00	Cognitive restructuring	ฝึกปฏิบัติกลุ่มย่อย	คณะวิทยากร
16.00-16.30	Quiz + สรุปกลุ่มใหญ่ + Homework		คณะวิทยากร

28 เมษายน 2563			วิทยากร
8.30-9.00	Review what we've learned		คณะวิทยากร
9.00-9.30	Problem-solving	บรรยาย	อ.ณัฏฐ์
9.30-10.00		จับคู่ฝึกปฏิบัติ	
10.00-10.20	อาหารว่าง		
10.20-11.00	Cognitive restructuring + PS	Demonstration	คณะวิทยากร
11.00-12.00		ฝึกปฏิบัติกลุ่มย่อย	คณะวิทยากร
12.00-13.00	อาหารกลางวัน		
13.00-13.30	Cognitive Biases	บรรยาย	อ.ณัฏฐ์
13.30-14.00	Behavioral approach	บรรยาย	อ.ณัฏฐ์
14.00-14.30		Demonstration	คณะวิทยากร
14.30-14.50	อาหารว่าง		
14.50-16.00	Behavioral approach	ฝึกปฏิบัติกลุ่มย่อย	คณะวิทยากร
16.00-16.30	Quiz + สรุปกลุ่มใหญ่ + Homework		คณะวิทยากร

29 เมษายน 2563			วิทยากร
8.30-9.00	Review what we've learned		คณะวิทยากร
9.00-9.30	Case formulation	บรรยาย	อ.ณัฏฐ์
9.30-10.30		Demonstration	คณะวิทยากร
10.30-10.50	อาหารว่าง		
10.50-12.00	Case formulation	ฝึกปฏิบัติกลุ่มย่อย	คณะวิทยากร
12.00-13.00	อาหารกลางวัน		
13.00-14.00	Case formulation	นำเสนอในกลุ่มใหญ่	คณะวิทยากร
14.00-15.30	Reattribution techniques	บรรยาย	อ.ณัฏฐ์
	(อาหารว่างเสิร์ฟในห้องประชุม)	Demonstration	คณะวิทยากร
		จับคู่ฝึกปฏิบัติ	
15.30-16.30	Quiz		คณะวิทยากร
	Q&A		
	ปิดการอบรม		