



# Tips for Family Physicians in doing supportive therapy with older patients



ศ.นพ. ทินกร วงศ์ปการันย์

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วันศุกร์ที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๔

# จิตบำบัดแบบระดับประคอง-SPT

- ☞ เสริมแรง (reinforce) ให้รับมือ (cope) กับปัญหา (stressors) ให้ได้
- ☞ องค์ประกอบหลัก ได้แก่
  - ☞ การฟังอย่างใส่ใจ (Attentively/active listening)
  - ☞ กระตุ้นให้แสดงความคิดและความรู้สึก (Encouraging expression of thoughts and feelings)
  - ☞ ช่วยให้ผู้มารับบริการเข้าใจสถานการณ์ที่กำลังประสบอยู่ และทางเลือกต่าง ๆ (Assisting the individual to gain a greater understanding of their situation and alternatives)
  - ☞ ช่วยประคองความภาคภูมิใจ (self-esteem) และการคืนสู่สภาพปกติ (resilience)
  - ☞ ค่อย ๆ ทำให้เกิดความหวัง
- ☞ หลีกเลี่ยงการสัมภาษณ์ประวัติเชิงลึก หรือค้นหาแรงจูงใจที่ซ่อนอยู่
- ☞ บำบัดได้ทั้งระยะสั้นและระยะยาว

# SPT ทำงานอย่างไร

- ☞ แพทย์ช่วยให้ผู้ป่วยเรียนรู้ที่จะก้าวไปข้างหน้า และตัดสินใจ หรือเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ในสถานการณ์เกิดอย่างกะทันหัน หรือสถานการณ์ที่เรื้อรัง
- ☞ ทำให้ผู้ป่วยได้แสดงความรู้สึก และความคิด
- ☞ สัมพันธภาพ และความไว้วางใจในแพทย์เป็นสิ่งสำคัญ
- ☞ แพทย์ต้องเข้าใจความท้อแท้ หรือความโกรธของผู้ป่วย และเชื่อว่าเขาจะหายได้ ผู้ป่วยมารับคำปรึกษาต้องได้ ความรู้สึกที่ดีขึ้น แทนการได้สิ่งที่สูญเสียไปกลับคืนมา

# SPT ได้ผลอย่างไร

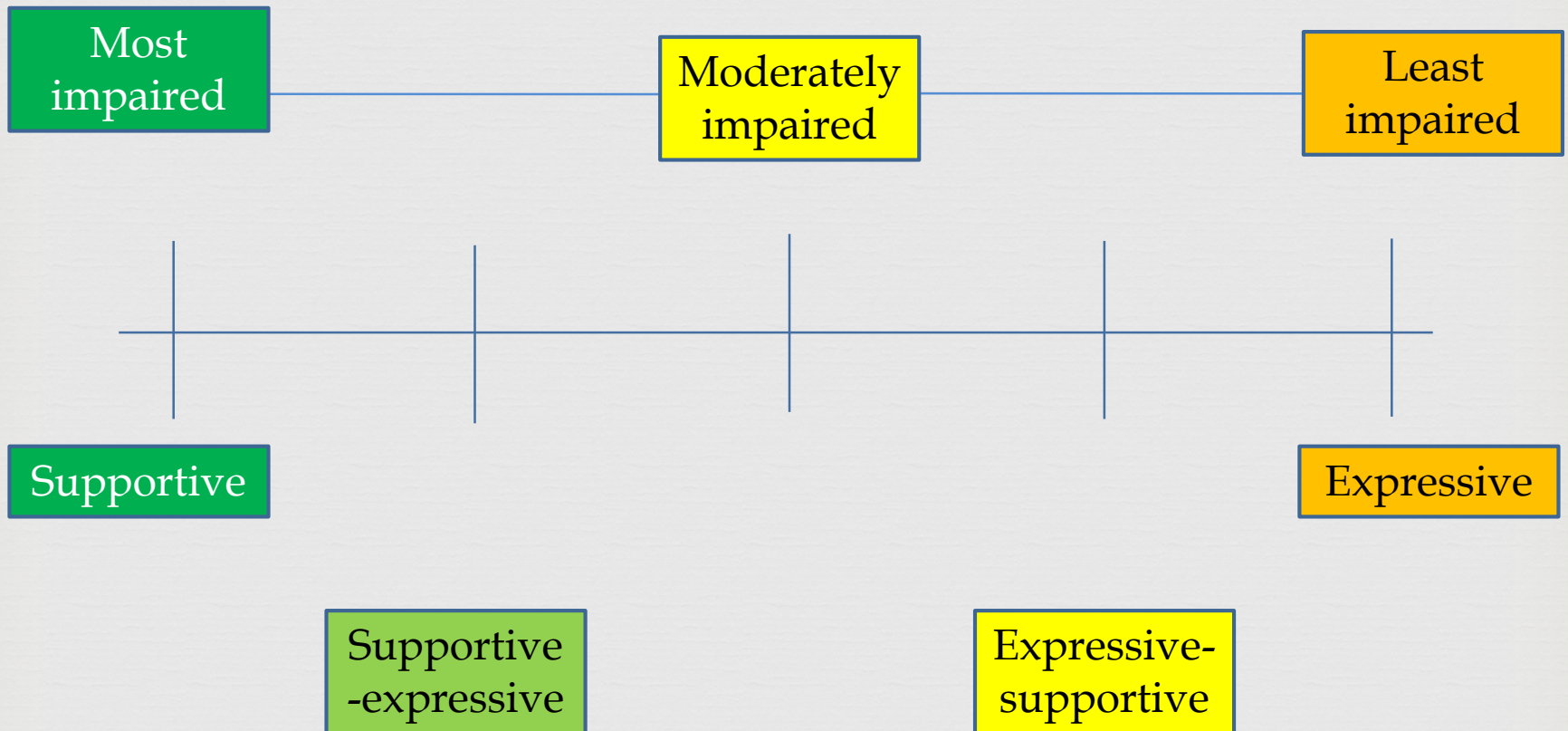


☞ ทำให้หลายสิ่งดีขึ้น เช่น การปรับตัว สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความคงที่ของอารมณ์ การกลับคืนสู่สภาพเดิม (resilience) การรับมือกับการเปลี่ยนแปลง และความภาคภูมิใจในตัวเอง



- ☞ SPT ทำให้ผู้ป่วยอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมและผู้ที่เข้าใจ
- ☞ ผู้ป่วยได้ระบายความรู้สึก/ความคิด (ventilation) ทั้งความเจ็บปวดและความโกรธ
- ☞ ได้ความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) กลับคืนมาอีกครั้งจากการสร้างความมั่นใจ (reassurance) การชมเชย (praise) การกลับมาทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน (ADL) ได้เช่นเคย และการรับรู้อย่างแท้จริง (reality testing) ว่าเขาต้องอยู่อย่างไรกับคนที่จากไป หรือ สิ่งที่สูงสูญหายไป

# Impairment/psychotherapy continuum



Adapted from Winston A, et al. 2004.

# เงื่อนไข

Empathy:

เข้าถึงความรู้สึก

&

Active listening:

ฟังเป็น ตอบสนองเป็น

# SPT Techniques

## ☞ Contextual techniques

☞ Adopting a conversational style, Maintaining the frame of treatment, Being like a good parent, Focusing on real relationships

## ☞ Tactical techniques

☞ Alliance building: Expression of interest, Expression of empathy, Expressing understanding, Repairing a misalliance, self-disclosure, Sustaining comments

☞ Esteem building: Praise, reassurance, encouragement, exhortation, inspiration

☞ Enhancement of ego functioning: Anxiety-reducing interventions, Awareness-expanding interventions

## ☞ Skill building

☞ Giving advice, Teaching, Modeling adaptive behavior, Providing anticipatory guidance, Redirecting, Promoting autonomy

Rosenthal RN. In Gabbard GO. 2009.



# Choosing SPT techniques



- ☞ Praise การชื่นชม
- ☞ Reassurance การสร้างความมั่นใจ
- ☞ Encouragement การกระตุ้น
- ☞ Rationalizing and reframing การให้เหตุผลและการวางกรอบความคิดใหม่
- ☞ Advice and teaching การแนะนำและสั่งสอน

# Praise การชื่นชม



☞ ทำบ่อย ๆ

☞ เสริมแรงบวกให้กับ

☞ ความสำเร็จ (accomplishment) และ

☞ พฤติกรรมที่ดี (more adaptive behavior)

☞ ต้องจริงใจ (honest) คนใช้จึงจะเห็นด้วย

☞ การชื่นชมผิด ๆ หรือแสร้งชื่นชม ไม่มีคุณค่าและอาจเป็นอันตราย ไม่พูดอะไรเลยดีกว่า

☞ ถ้าไม่แน่ใจ ให้ถาม feedback จากคนใช้ว่าผู้รักษาคิดถูกไหม

# Reassurance: การสร้างความมั่นใจ



☞ ต้องจริงใจ

☞ ต้องทำหลังจากที่ผู้ป่วยได้เล่าข้อกังวล/สงสัยของเขาหมด  
สิ้นแล้ว

☞ ต้องเป็นเรื่องที่ผู้รักษามีความรู้ ความเชี่ยวชาญ หรือมี  
ข้อมูล

☞ เราไม่ได้มีหน้าที่สร้างความมั่นใจในทุกเรื่อง แต่ถ้าเราพบ  
โอกาส เราต้องทำ

ต.ย.สร้างเชื่อมั่นใจได้

ต.ย. ไม่ควรสร้างเชื่อมั่นใจ



ผลสัมฤทธิ์และผลข้างเคียง  
ของยาที่คุณแม่คุณจะได้รับ

ยังไม่มีรายงานความไม่  
ปลอดภัย xx

คนส่วนใหญ่มีอาการเศร้าย  
คิดถึงคนที่จากไป และนอน  
ไม่หลับอย่างที่คุณเป็น และ  
ดีขึ้นภายในระยะเวลา 2-3  
เดือน อาจจะเหลืออยู่บ้างใน  
ปีแรก

ผลระยะยาวของยาที่ยังไม่  
ปรากฏ

การรักษาสำเร็จอย่าง  
แน่นอน

ประเด็นที่ผู้ป่วย/  
ครอบครัวต้องการได้ยิน  
แต่ไม่จริง

# การใช้ normalizing/third party ใน reinsurance คุณพ่อเสีย



C: เพราะหนูก็รักพ่อนะคะ แต่หนูไม่ได้รู้สึกว่าย่ำมากกกก ขนาดนั้น แต่แม่หนูเศร้ามากกกก คือหนูก็เศร้าค่ะ แต่หนูไม่..ไม่ได้เศร้ามามากเหมือนแม่อะค่ะ มันทำให้หนูรู้สึกไม่ค่อยดี  
รู้สึกผิด

T: มันก็ไม่ใช้ความรู้สึกที่แปลกนะคะ จริง ๆ แล้ว มนุษย์เรา ยอมรับการจากไปของคนในครอบครัวเราได้ค่ะ มันเป็นเรื่องปกติของทุกชีวิตที่ต้องสูญเสีย แต่คนที่โกล้งชิดมากกว่าก็ ย่อมจะต้องรู้สึกเศร้ามากกว่า [ธรรมดา & จริง]

# Encouragement

## การกระตุ้น



☞ กระตุ้นให้เล่าความรู้สึก เช่น รู้สึกผิด รู้สึกโกรธ

☞ กระตุ้นให้ดูแลตัวเอง ให้ออกกำลังกาย ให้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ให้อยอมรับความท่วงใยและการดูแลจากคนอื่น หรือให้พึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง

☞ มีพลังมาก เพราะผู้ป่วยต้องการที่จะมีความเชื่อว่าความพยายามของเขานั้นนำไปสู่บางสิ่งบางอย่างได้

☞ กระตุ้นอย่างยืดเยื้อ → เคี้ยวข้าว

# Encouragement

## สามีเสีย

C: มันไม่ได้ง่ายนะคะคุณหมอ ฉันก็กินข้าวได้ปกติ นอนได้ แต่มันไม่มีกะจิตกะใจจะไปไหน ไม่รู้จะทำไปเพื่ออะไร สามีก็ไม่อยู่แล้ว บ้านช่องก็รกรุงร้างไปหมด ไม่รู้เวลามันหมดไปกับอะไร เครียดมั่งคะ..??

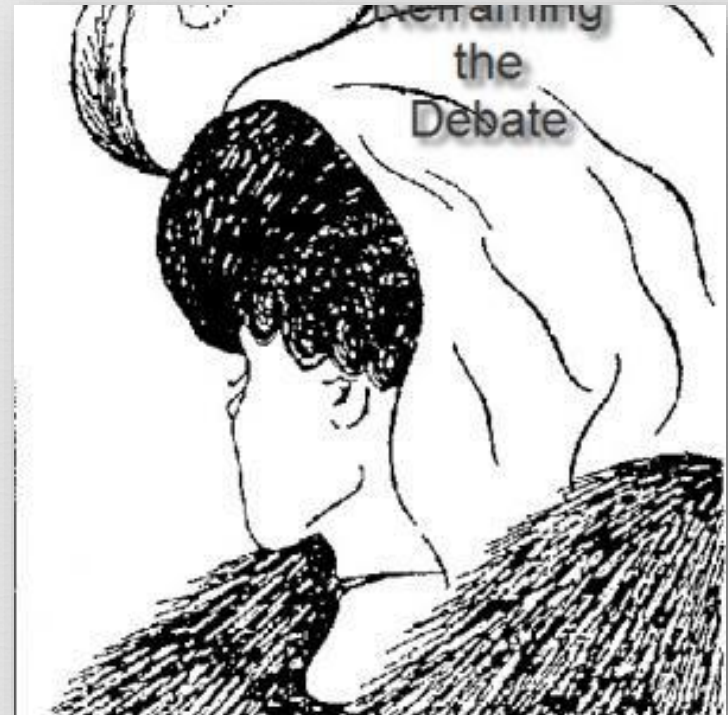
T: คนที่กำลังโศกเศร้าจากการสูญเสียคนที่รักไป มักจะเชื่อว่ากำลังใจของตัวเองไม่เหลือแล้ว หรือถ้าเหลืออยู่ก็ไม่รู้จะมีไปทำไป ทางออกก็คือ วันไหนที่มันดูจะเศร้าน้อยลงสักนิดหรือเมื่อความปั่นป่วนมันลดลงไปบ้าง ก็ น่าจะสั่งใจตัวเอง ให้ลองกลับมาทำนั่นทำนี่ดู สักอย่างสองอย่าง เอาเท่าที่อยากทำและทำได้นะคะ ได้ก็ดี ไม่ได้ก็ไม่เป็นไรค่ะ มันเป็นธรรมดาค่ะ หมอว่าการเห็นสภาพห้องเก่า ๆ รก ๆ ก็จะทำให้รู้สึกที่ว่า “เรานี่..ทำอะไรไม่ได้” อยู่ร่ำไป ดังนั้น น่าจะลองกระตุ้นตัวเองให้ลองกลับมาหยิบจับ ทำความสะอาดดูสักนิดน่าจะดี..

# Rationalizing & Reframing

## การให้เหตุผลและการวางกรอบความคิดใหม่



- มองสิ่งเดียวกันด้วยมุมมองที่แตกต่างกัน
- ไม่ใช่คัดค้าน หรือทำให้ผู้ป่วยเสียความภาคภูมิใจในตนเอง
- ต้องทำให้ผู้ป่วยเกิดความมั่นใจ และเกิดความหวัง





# Rationalizing & reframing

## คุณแม่เสียชีวิตด้วยมะเร็ง

- ☞..ก่อนหน้าแม่ก็ดีทุกอย่าง มันเร็วมาก..พวกเรา (พี่น้อง) ยังไม่ทันจะได้รักษาแม่เลย (ร้องไห้)
- ☞แต่ทราบว่า 1 อาทิตย์ก่อนคุณแม่เสียชีวิต พวกคุณตามลูกหลานทุกคนมาเยี่ยม มาอยู่ด้วยกันที่ รพ.?
- ☞ใช่ค่ะ กินนอนเต็มห้อง มากี่พูดกัน สวดมนต์ ทำดอกไม้สวย ๆ ให้แม่ไหว้พระทุกวัน
- ☞แล้วคุณก็พาแม่กลับบ้าน..ฟังธรรม แล้วคุณแม่ก็ไป?
- ☞ ค่ะ กลับไปได้ครึ่งชั่วโมง คุณแม่ก็ไป (ร้องไห้) ไม่ทันทำอะไร มันเร็วมาก บางคน (ญาติ) ก็ยังไปไม่ถึง
- ☞คุณได้ทำแล้ว ที่พวกคุณทำทั้งหมด คือสิ่งที่คุณแม่ต้องการ

# Reframing



## Example

- ↻ A problem as an opportunity
- ↻ A weakness as a strength
- ↻ An impossibility as a distant possibility
- ↻ Oppression ('against me') as neutral ('doesn't care about me')
- ↻ Unkindness as lack of understanding

# Advice & teaching

## แนะนำและสอน



☞ ทำแต่พอดี มิฉะนั้นจะคิดเองไม่เป็น

☞ ถ้าไม่ใช่สิ่งที่ผู้ป่วยต้องการ สัมพันธภาพจะเสีย

# Additional skills



- ☞ influential, persuasive, and convincing      สามารถโน้มน้าวจิตใจ
- ☞ elicit wish and fear      เป้าหมายในชีวิต      สิ่งที่ต้องการแต่ยังไม่สมหวัง



# Some advanced Skills



# รู้จักผู้ป่วยและครอบครัว(ผู้ดูแล)

# ปัญหาของผู้ดูแล



- ☞ มุมมองต่อผู้สูงอายุ (ไม่)เปลี่ยนไป
- ☞ เช่น มองไม่สามารถแยกแยะได้ว่าเป็นนิสัยเดิม หรือ จากสมอง
- ☞ ความสัมพันธ์เดิมที่ไม่ดี ความเข้าใจ บุคลิกภาพ
- ☞ ผู้สูงอายุเป็นภาระที่ไม่อยู่ในแผนของชีวิต
- ☞ ความรู้สึก hopeless & helpless ไม่สามารถช่วยแก้ปัญหาได้ กลายเป็นความโกรธ ผิดหวัง เครียด เศร้า
- ☞ มีเวลาน้อย ต้องการการแก้ปัญหาที่รวดเร็ว ได้ผล



ผู้ป่วย



# Fact and Myth



- ❧ Hearing problem
- ❧ Pain and discomfort – overlooking issues
- ❧ Abnormal normalizing – Oh this is what it should be, just accept it
- ❧ Less empathy – too many problems
- ❧ pleasure seeking – some still need physical / sensuous stimulation. ไป  
วัดอาจเป็นสิ่งที่แปลก ถ้าไม่เคยไป
- ❧ Forced to accept death
- ❧ Self-esteem is challenged – the way the others treating him



- ☞ Praise becomes important
- ☞ Truth is painful and hard to swallow
- ☞ Soothing till the end is the best medicine – loneliness is scary-  
shrink the brain volume
- ☞ Why some are regressed and more demanding
  - ☞ Frontal lobe - decreased control
  - ☞ His default mental childhood state **ไม่ต้องรับผิดชอบ ปลดภาระ รู้สึกอิสระ**
- ☞ **การสูญเสียเกิดทุกวัน ทุกเวลา ทุกนาที**

# The unconscious dynamic model



<b>Wish</b> Love Kindness Support	<b>Fear</b> Rejection Neglect Abuse /punishment
<b>Negative</b> Pessimistic Ungrateful Unloving Distrust	<b>Positive (strength)</b> Optimistic Grateful Loving Trustful

# Dynamic formulation



- ☞ แผนชีวิต → อธิบายหนทางสู่ depression
- ☞ ฝึกการอ่านประเมิน ภายในเวลาสั้น ๆ
  
- ☞ WISH
- ☞ มนุษย์เราต้องการเรียนรู้ สิ่งใหม่ แก้ไขสิ่งเก่า
- ☞ Example วาทีนุ อายุ 65 ปี ดูแลแม่อายุ 95 depressed คิดมาก ไม่ได้ไปแสวงหาความสำราญ ร้องเพลง กินเบียร์ คือสิ่งที่ต้องการ
  
- ☞ FEAR
- ☞ ซึมเศร้าเพราะต้องขายบ้านเก่า เพื่อไปซื้ออยู่ที่ใหม่
- ☞ ซึมเศร้าเพราะสามีเสียชีวิต
- ☞ ซึมเศร้าเพราะสามีไม่ค่อยสนใจ
- ☞ ซึมเศร้าเพราะไม่เป็นที่รักของพ่อแม่

# Johari Window (Joe Luft & Harry Ingram)

	<i>Known to Self</i>	<i>Unknown to Self</i>
<i>Known to Others</i>	1. public	2. blind
<i>Unknown to Others</i>	3. secret	4. unconscious



# รู้จักตัวเอง

# ความท้าทายสำหรับแพทย์ในการบำบัด



- How early can you **detect** depression
- How much **insight** to the depression do we have?
- How much does the patient's **personality** contribute to depression?
- How much **pain and discomfort** can we empathize with ?
  - Physicians' empathy and patients' dispositional optimism have a role in determining positive outcomes in patients with chronic pain\*
- How much **fear** does the patient experience? ...includ...death
- Empathy** ถ้าเราเคยประสบ จะเกิดง่าย

# Tips for therapy



☞ Therapist and Patient as “**Fellow Travelers**”

☞ People are much more unhappy than one thinks . . . and there is no such thing as a grown-up person.”

☞ Everyone—and that includes therapists as well as

☞ patients—is destined to experience not only the exhilaration

☞ of life, but also its inevitable darkness: disillusionment, aging,

☞ illness, isolation, loss, meaninglessness, painful choices, and

☞ death.


*Andre Malraux, the French novelist,*



# Support & Wisdom (knowledge)



- Engage the patient
- Be supportive
- Empathy: Looking Out the patient's Window
- Teach empathy สอนให้เขาเมตตา เข้าใจความรู้สึกคนอื่น
- use here and now
- use your own feelings
- มองความเป็นคู่ ความเข้ากัน (ไม่เข้ากัน) ความแตกต่าง
- Self-disclosure เมื่อไหร่ที่ควรใช้
- อย่ามองหาสูตรสำเร็จ

- ☞ ทำให้เกิดการยอมรับ ด้วยเทคนิค “ใจหนึ่ง” ใจหนึ่งผมก็.... แต่อีกใจหนึ่ง.....
- ☞ คุยกับ จิตใจ มากกว่า คุยกับสมอง 
- ☞ อย่าหลีกเลี่ยงการพูดถึง death
- ☞ การเข้าถึง และยอมรับ ทำให้ชีวิตมีความหมาย และ นำไปสู่ความสงบ ความพร้อม
- ☞ Bereavement เป็นตัวอย่างของการเข้าไม่ถึง เรายังเป็น learner อยู่เสมอ
- ☞ มนต์สามบท
- ☞ มนุษย์ย่อมมีความโศกา คร่ำครวญ หากรู้ว่าต้องพลัดพราก ดับสูญ
- ☞ โลกหน้ามี **ตายแล้วเกิด\*** เตรียมตัวไว้ก่อน จัดการภาระทุกอย่าง เตรียมพร้อม  
สำหรับการเดินทาง (คือเป้าหมายชีวิต)



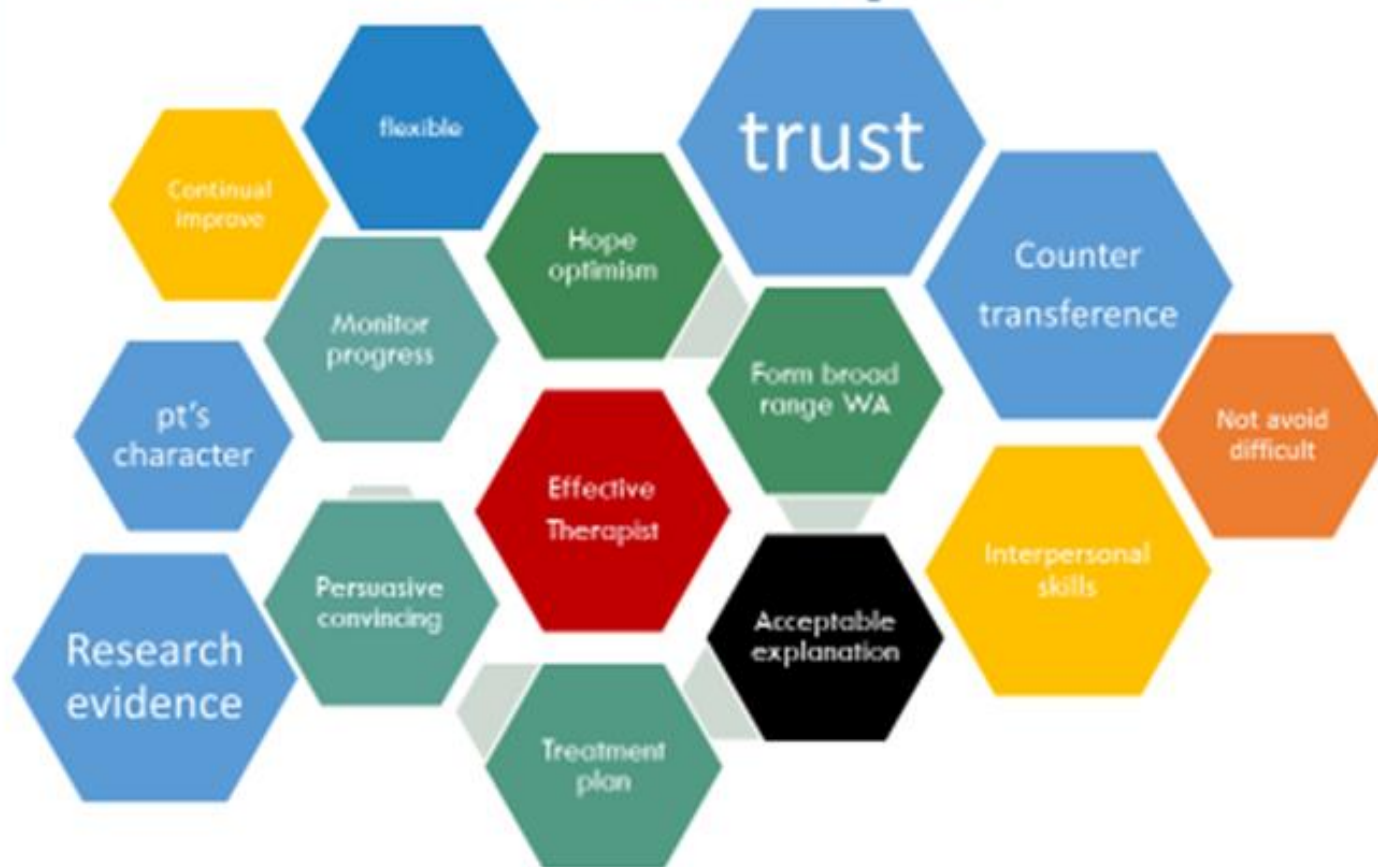
☞ The most important thing in doing psychotherapy is “therapist/doctor”

☞ *Psychiatrist effects in the psychopharmacological treatment of depression\**

☞ Kind, warm, honest, patient, sensitive, learn to experience truth

☞ Wisdom

# Effective therapist



\*This list is based on the best available evidence (see e.g., Anderson, Ogden, Patterson, Lambert, & Vermeersch, 2007; Beldin, Wang, & Insel, 2007; Duncan, Miller, Hubble, & Wampold, 2013; Lambert, Harmon, Mads, Whipple, & Hawkins, 2005; Norcross, 2011; Wampold, 2007) as well as theory and policy (e.g., APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2003).

# Positive (strength)



Chart Title



# NONVERBAL

Knapp( 1980 )

- **Physical characteristics**
- **Touching**
- **Tone**
- **Environment (setting)**
- **Proxemics ( interpersonal distance)**
- **Body language : gesture, posture, movement**
- **Clothing and adornment**
- **Object**

# Figures of speech อุปมาโวหาร



## Metaphor

EUPHEMISM

Parable

## Paradox

IRONY

OXYMORON

## Identical

Simile

Hyperbole

☞ **Metaphor** คุณเป็นแสงสว่างให้ครอบครัว

☞ **Simile** จะให้เขาเป็นเหมือนปลิง คอยดูดเลือดสูบเนื้อคุณไปถึงไหน

☞ **Oxymoron** ให้ความรักจนแทบหายใจไม่ออก

☞ **Paradox** อ้าว ยังอยู่? ไหนบอกไม่อยากจะอยู่ในโลกนี้แล้วไง

☞ “หมอซื้อตั๋วเดินทางไว้แล้วนะ แล้วคุณป้าล่ะ”

☞ **Identical** คุณก็คือคุณ ไม่ใช่เขา ไม่ใช่พ่อ หรือ แม่

☞ **Hyperbole** จิตใจดีงามยิ่งกว่านางฟ้า

☞ **Irony** เออ ที่ลูกเขาพูดกับป้าแบบนี้ ป้าเคยบอกว่า เหมือนกับที่ป้าพูดกับแม่ป้าเลย จำได้ไหม

☞ **Parable** เขาจากเราไปไม่มีวันกลับ อันที่จริงเขาไปได้จากเราหรอก เขาแค่ไปก่อนเราเท่านั้นเอง

☞ **Euphemism** ในที่สุดคนเราก็ต้องเดินทางต่อไป ลุงคิดว่าจะออกเดินทางเมื่อไหร่ และป้ายหน้าของลุงคือที่ไหน?





Q & A