

10 วิธีบำบัด ความคิด และ พฤติกรรม

Cognitive Behavioral Therapy

Made Simple

จัดการภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล โกรธ กลัว กลัดกลุ้ม

SETH J. GILLIHAN, PhD เขียน

พลอยแสง เอกญาติ แปล

10 วิธีบำบัดความคิดและพฤติกรรม

พลอยแสง เอกญาติ แปล

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2563

ราคา 245 บาท

Text © 2018 Callisto Media, Inc.

All rights reserved.

First published in English by Althea Press, a Callisto Media, Inc imprint.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2563: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

กิลลีแอนด์ เทท เจ

10 วิธีบำบัดความคิดและพฤติกรรม. -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์, 2563.

240 หน้า.

1. จิตบำบัดแบบความคิดปรับเปลี่ยนพฤติกรรม. I. พลอยแสง เอกญาติ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

616.89142.

ISBN 978-616-04-4969-9

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาติ งามวัฒนาจินดา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร์ บุณนาค
 • บรรณาธิการบริหาร สุวัณณ์ ชัยปัจชา • หัวหน้าพิสูจน์อักษร รณชัย ทุภะรนต์ • พิสูจน์อักษร ตรีโรจน์ ไผบุญยัพพะ • ออกแบบปก
 สุภาวดี แพรพูนทด • กราฟิก จิตติมา ศรีตนทิพย์ • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต พรทิพย์
 ทองบตร

เพลตและพิมพ์ที่ พงษ์วินการพิมพ์ โทร. 0-2399-4525-31

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย



บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา

และให้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น
โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

คำนำสำนักพิมพ์

เราต่างรู้ดีว่าหากสุขภาพจิตดี สุขภาพกายย่อมแข็งแรงตามไปด้วย แต่หากจิตป่วยร่างกายก็พลอยอ่อนแอแย่ไปตามกัน ปัญหาสุขภาพจิตคอยบั่นทอนชีวิตมนุษย์อย่างคาดไม่ถึง หากไม่รู้วิธีรับมือหรือจัดการกับเรื่องต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต อาจนำไปสู่สารพัดโรคทางใจ จนกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้

โรคที่ดีที่ปัจจุบันเรามีหลายทางเลือกในการบำบัดโรคทางใจ ทั้งการพบจิตแพทย์ การทำจิตบำบัด การใช้ยารักษา หรือการโทรหาสายด่วนเพื่อรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ แต่อีกวิธีหนึ่งที่ได้รับการยอมรับในต่างประเทศและในไทยเองเริ่มเป็นที่รู้จักก็คือ การบำบัดด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) หรือ CBT

หนังสือ **10 วิธีบำบัดความคิดและพฤติกรรม** เล่มนี้จะเป็นอีกตัวช่วยให้คุณจัดการโรคซึมเศร้า กลัดกลุ้ม หวาดกลัว วิตกกังวล โกรธ นอนไม่หลับ ฯลฯ ด้วยวิธีง่ายๆ และได้ผลด้วย CBT ซึ่งเป็นการบำบัดที่เน้นการพูดคุยใช้ความคิดและพฤติกรรมของเราเองเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหา มีเทคนิคหลากหลายน่าสนใจ โดยดอกเตอร์เชพ เจ. กิลลิแกนได้จัดกลุ่มเทคนิคของ CBT ภายใต้อำนาจ "คิด (ความคิด)" "ทำ (พฤติกรรม)" และ "รู้ (สติ)"

เชิญคุณผู้อ่านเปิดหน้าถัดไป ค่อยๆ พลิกอ่านทีละหน้า แล้วจะรู้ว่า CBT คือตัวช่วยในการจัดการอารมณ์ที่เป็นมิตร ทำง่าย และได้ผลจริง

ด้วยรักและปรารถนาดี

น่านมีบุ๊คส์

แนวทางตั้งต้นฉบับเร่งด่วน

หนังสือเล่มนี้เหมาะกับคุณหรือไม่ ลองอ่านข้อความต่อไปนี้
แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ใน ☐ หากตรงกับความรู้สึกของคุณ

- ☐ ฉันกลัวความวิตกกังวลจะโจมตีฉันมาอีก
- ☐ ฉันนอนไม่ค่อยหลับ
- ☐ ฉันกลัตกลุ่มหลายๆ เรื่องโดยไม่จำเป็น
- ☐ ฉันรู้สึกเครียด วิตกกังวล และผ่อนคลายไม่ค่อยได้
- ☐ สิ่งของหรือสถานการณ์บางอย่างทำให้ฉันกลัว
- ☐ ฉันหลีกเลี่ยงสิ่งที่ต้องทำเพราะทำให้กังวล
- ☐ ฉันรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องเข้าสังคม จึงมักหลีกเลี่ยงหากทำได้
- ☐ ฉันแสดงความโกรธมากเกินไปในบางสถานการณ์
- ☐ ฉันไม่เข้าใจว่าทำไมรู้สึกโกรธจัดขนาดนั้น
- ☐ ความโกรธของฉันสร้างปัญหาในความสัมพันธ์
- ☐ ฉันหมดความสนใจสิ่งที่เคยชอบ
- ☐ ฉันรู้สึกเหมือนไม่มีอะไรให้หวัง
- ☐ ฉันต้องพยายามอย่างหนักเพื่อรวบรวมสมาธิแล้วตัดสินใจ
- ☐ ฉันไม่ชอบตัวเอง
- ☐ ฉันรู้สึกขาดพลังและแรงกระตุ้นที่จำเป็น

ถ้าคุณทำเครื่องหมายหลายช่องก็อาจได้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ เชิญอ่านต่อไปเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม รวมถึงวิธีที่คุณจะนำกระบวนการนี้ไปปรับใช้ด้วยตัวเอง

ສາຣບັດ

คำนิยม		7
บทนำ		11
บทที่ 1	แนวทางตั้งต้นสู่การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม	14
บทที่ 2	การตั้งเป้าหมาย	31
บทที่ 3	กระตุ้นพฤติกรรม	46
บทที่ 4	ชี้ชัดและทำลายรูปแบบความคิดเชิงลบ	66
บทที่ 5	ชี้ชัดและเปลี่ยนความเชื่อพื้นฐาน	84
บทที่ 6	มีสติเข้าใจ	102
บทที่ 7	มุ่งมั่นกับภารกิจ เลิกผัดวันประกันพรุ่ง	120
บทที่ 8	ข้ามผ่านความกลัว กลัว ความกลัว และความวิตกกังวล	136
บทที่ 9	ใจเย็นและจัดการกับความโกรธที่เกินพอดี	158
บทที่ 10	มีเมตตาต่อตัวเอง	174
บทสรุป	ทำต่อเนื่อง	196
แหล่งข้อมูล		203
บรรณานุกรม		215

คำนิยาม

การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (cognitive behavioral therapy หรือ CBT) เป็นวิธีการทางจิตวิทยาที่ทรงพลัง โดยมีรากฐานจากทฤษฎีเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกที่ครอบคลุมเชื่อมโยงกันและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์เหล่านั้น ทฤษฎีนี้อาจนำไปสู่การค้นพบต้นตอของปัญหาด้านอารมณ์ของแต่ละคน ส่วนเครื่องมือที่ CBT นำมาใช้ก็สำคัญไม่แพ้กัน โดยมาจากทฤษฎีที่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน CBT ได้พัฒนาตลอด 40 ปีที่ผ่านมา เทคนิคอันหลากหลายนี้ช่วยให้คนบำบัดออกแบบกระบวนการเพื่อรับมือกับความต้องการและความชอบที่แตกต่างกันไปของคนไข้แต่ละคน แล้วพลังของ CBT ซึ่งดูเหมือนต้องอาศัยการทำงานของนักบำบัดผู้เชี่ยวชาญจะถ่ายทอดออกมาในรูปแบบหนังสือ เพื่อช่วยให้คนไข้ค้นพบวิธีเฉพาะตัว และเลือกเครื่องมือเพื่อปรับใช้ให้เหมาะสมกับตัวเองได้อย่างไร คำตอบอยู่ที่ดอกเตอร์เซท กิลลิแกน (Seth Gilligan) ผู้ใช้ภาษาอันเรียบง่าย ชัดเจน และสละสลวยมาสื่อสารกับผู้อ่านที่อยากเข้าใจและจัดการอุปสรรคซึ่งขวางกั้นเขาหรือเธอจากการมีสุขภาพจิตที่ดี

น้ำเสียงหนักแน่นแฝงการปลอบประโลมที่อยู่เบื้องหลังหนังสือเล่มนี้ เป็นสิ่งที่ผมคุ้นเคยเป็นอย่างดี ใน ค.ศ. 2005 เซทเป็นนักศึกษาระดับปริญญาเอก คนที่ 50 ของมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย โดยมีผมเป็นผู้สอนและที่ปรึกษา ในการเรียนรู้ภาคปฏิบัติเกี่ยวกับ CBT เป็นระยะเวลา 1 ปี ในช่วง 35 ปี ที่ผ่านมามีโอกาสสอน CBT ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้มืออาชีพ หนุ่มสาวผู้นำประทับใจและกระตือรือร้นมากมายหลายคน ระดับความสามารถ และความรู้รวมถึงความมุ่งมั่นที่จะเรียนรู้ของพวกเขา ยังคงทำให้ผมที่ได้เสมอ แต่เซทสร้างความประทับใจที่ฝังลึกเพราะเขามีความรู้และความสามารถในการ

