



โครงการการอบรมเชิงปฏิบัติการ ทักษะพื้นฐานจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรม
Basic Skills in CBT Workshop รุ่นที่ 3
ระหว่างวันที่ 28 – 30 สิงหาคม 2562 เวลา 08.30-16.30 น.
ณ ห้องประชุม 3 ชั้น 16 ตึก ส.ธ. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์



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 นอกจากนี้ยังสามารถใช้จัดการปัญหาสุขภาพจิตหลายอย่างที่อาจไม่ถึงระดับเป็นโรคก็ได้ เช่น ปัญหาการควบคุมอารมณ์โกรธ พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวและหน่วยงาน ปัญหาความรู้สึกลดต่ำ ค้างในใจ เป็นต้น

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

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ณัฏฐ์ พิทยรัตน์เสถียร คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

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

ผู้เข้าร่วมประชุมและกลุ่มเป้าหมาย

จำนวนรวม 40 คน

วันเวลาและสถานที่อบรม

ระหว่างวันที่ 28 – 30 สิงหาคม 2562 เวลา 08.30-16.30 น. ณ ห้องประชุม 3 ชั้น 16 ตึก ส.ธ. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

การสมัครและค่าใช้จ่ายในการสมัคร

ค่าสมัครเข้าร่วมการอบรมจำนวน 3,600 บาท/คน

(รวมเอกสารประกอบการประชุม/อาหารว่าง แต่ไม่รวมอาหารกลางวัน)

นักเรียน/นักศึกษา/แพทย์ประจำบ้าน/สมาชิกชมรม ส่วนลด 10 เปอร์เซ็นต์ (เหลือ 3,240 บาท/คน)

โดยสามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมและส่งใบสมัครได้ที่

ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนบริการวิชาการและวิจัย 2 ฝ่ายบริหารโครงการ

เจ้าหน้าที่ประสานงาน : ติดต่อคุณฉันทน์หทัย กตัญญู

เบอร์โทรศัพท์ 0 2218 2880 ต่อ 421-424 เบอร์โทรสาร 0 2218 2895

E-mail : chanhathai.k@gmail.com

การชำระเงินค่าอบรม

ชำระค่าสมัครอบรมภายในวันที่ 15 กรกฎาคม 2562

ทั้งนี้ หากเป็น นักเรียน/นักศึกษา/แพทย์ประจำบ้าน/สมาชิกชมรม จะได้รับส่วนลด 10 เปอร์เซ็นต์ คงเหลือชำระท่านละ 3,240 บาท พร้อมทั้งส่งสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียนและหลักฐานส่วนลด (กรณี นักเรียน นิสิต นักศึกษา แพทย์ประจำบ้าน สมาชิกชมรม) เพื่อยืนยันที่นั่ง

หมายเหตุ

ศูนย์บริการวิชาการฯ ขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนเงินค่าลงทะเบียน กรณีท่านไม่เข้าร่วมการประชุมตามที่สมัครไว้

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ
“ทักษะพื้นฐานจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรม Basic Skills in CBT Workshop”
ระหว่างวันที่ 28 – 30 สิงหาคม 2562 เวลา 08.30-16.30 น.
ณ ห้องประชุม 3 ชั้น 16 ตึก ส.ร. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

วันพุธที่ 28 สิงหาคม 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
14.50-16.30 - Cognitive restructuring process

วันพฤหัสบดีที่ 29 สิงหาคม 2562

08.30-10.00 – Socratic questioning
10.00-10.20 – อาหารว่าง
10.20-12.00 – Socratic questioning practice
12.00-13.00 – อาหารกลางวัน
13.00-14.30 – Functional analysis of behaviors
14.30-14.50 – อาหารว่าง
14.50-16.30 – Self-monitoring

วันศุกร์ที่ 30 สิงหาคม 2562

08.30-10.00 – Pie chart and continuum techniques
10.00-10.20 – อาหารว่าง
10.20-12.00 – Behavioral experiment
12.00-13.00 – อาหารกลางวัน
13.00-14.30 – Case formulation skills
14.30-14.50 – อาหารว่าง
14.50-16.30 – Putting it all together, Q&A

หมายเหตุ กำหนดการอบรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม