

การบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญาสำหรับวัยรุ่นและการประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ COVID-19: การทบทวนวรรณกรรม

อัจฉรา คงสนทนา จก.บ.

กลุ่มงานจิตเวชเด็กและวัยรุ่น สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400

Abstract: Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Adolescent and Application in COVID-19 Outbreak: A Literature Review

Auschara Kongsonthana, B.Sc.

Department of Child and Adolescent Psychiatry, Queen Sirikit National Institute of Child Health, Thung Phaya Thai, Ratchathewi, Bangkok 10400

(E-mail:auschara.kn@gmail.com)

(Received: September 3, 2020; Revised: January 14, 2021; Accepted: January 28, 2021)

Acceptance and commitment therapy (ACT) is a psychotherapy model that emphasize the process of accepting current psychological experiences, and aims to help adolescents understand themselves and adapt to difficult situations and live a pleasant life. This literature review presents an application of ACT in mental health problems that may emerge during adjusting to the outbreak of COVID-19 and the “new normal” life of adolescents based on FACE COVID principles. An applied process of the ACT model consists of six principles; acceptance, defusion, present moment, self-as-context, value, and committed action. Several techniques are used to create mental flexibility, acceptance, and expansion of inner conceptual framework, perspective, and mindfulness of the present moment. Behavior changes according to the core values of living will facilitate through role-playing activities and the usage of words and metaphors to enable adolescents to accept current situations, awareness of their self-worth, and value of them to each other.

Keywords: Acceptance and commitment therapy, Psychological flexibility, Adolescent

บทคัดย่อ

การบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญา (acceptance and commitment therapy: ACT) เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นกระบวนการทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน เพื่อช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจตนเองได้มากขึ้น และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่ยุ่งยากและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การทบทวนวรรณกรรมนำเสนอการประยุกต์ใช้แนวทางการบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญา (acceptance and commitment therapy; ACT) ในวัยรุ่นที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นในวัยรุ่นต่อการปรับตัวต่อภาวะการระบาดของไวรัส COVID-19 และการปรับตัวต่อการใช้ชีวิตปรกติใหม่ (new normal) ตามหลัก FACE COVID ซึ่งเป็นกระบวนการที่ถูกนำมาจาก ACT Model ประกอบด้วย 6 หลัก คือ การยอมรับ (acceptance) การแยกแยะความคิด (defusion) การอยู่กับปัจจุบัน (present moment) การรับรู้ตัวตนในบริบท (self-as-context) การมีค่านิยม

(value) และการปฏิบัติตามความมุ่งมั่น (committed action) ผ่านเทคนิคการสร้างความคิดหย่อนทางใจเพื่อนำไปสู่การยอมรับข้อจำกัดและขยายกรอบความคิด มุมมอง และการมีสติอยู่กับปัจจุบัน เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปตามคุณค่าสำคัญ (value) ของชีวิต โดยผ่านกระบวนการกิจกรรมบทบาทสมมติ การใช้คำและการอุปโลกน์หรือแบบจำลองเชิงเปรียบเทียบ (metaphors) เพื่อให้วัยรุ่นเกิดการยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น มองเห็นคุณค่าตนเองและความมีคุณค่าต่อกัน

คำสำคัญ: การยอมรับและพันธสัญญา ความยืดหยุ่นทางใจ วัยรุ่น

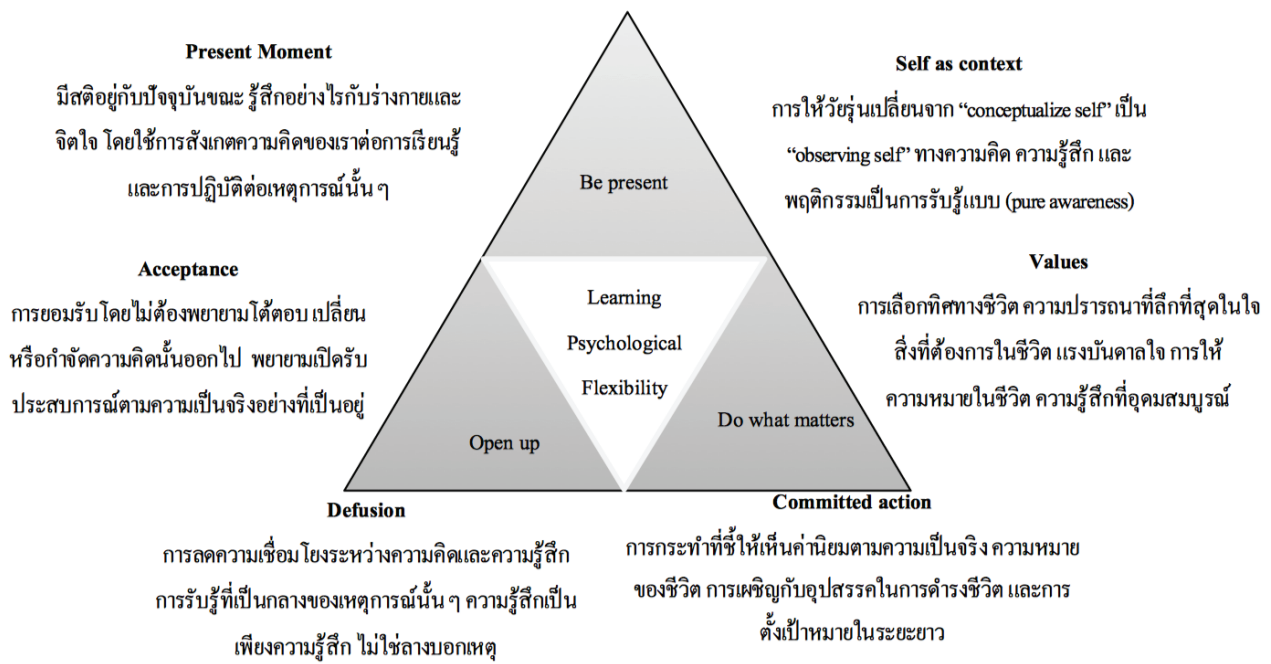
บทนำ

การแสวงหาตัวตนเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาการของเด็กและวัยรุ่นเมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาว เด็กเริ่มต้องการความอิสระและเสรีภาพมากขึ้น บางคนอาจรู้สึกอึดอัดไม่ต้องการการดูแลอย่าง

ใกล้ชิดเหมือนวัยเด็กจึงสร้างคุณธรรมและค่านิยมของตนเองขึ้นมาใหม่ เพื่อต่อสู้กับภพภพที่พ่อแม่ได้ตั้งไว้แต่วัยรุ่นบางคนอาจไม่ต้องต่อสู้กับภพของพ่อแม่ ดังนั้นการทำความเข้าใจยอมรับจะช่วยให้เข้าใจข้อขัดแย้งระหว่างผู้ปกครองและวัยรุ่น และการปรับความเข้าใจระหว่างผู้ปกครองและวัยรุ่น¹ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งหนึ่งในวิธีที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจและยอมรับระหว่างผู้ปกครองและวัยรุ่น คือวิธีการบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญา (acceptance and commitment therapy; ACT) เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นกระบวนการทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน และการปล่อยวาง² จุดมุ่งหมายขั้นพื้นฐานของ ACT คือ การพัฒนา “Psychological flexibility” ที่ให้นิยามไว้ว่า “การตระหนักรู้และการเปิดโลกทัศน์เพื่อที่จะอยู่กับปัจจุบันขณะได้” ACT จะเน้นการทำงานของประสบการณ์ทั้งด้านความคิด อารมณ์ ความจำ การรับรู้ทางด้านร่างกาย และการค้นหาความหมายของชีวิต ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจตนเองได้มากขึ้น โดยกระบวนการของ ACT จะมีการอธิบายปัญหาและ การเชื่อมโยงจากปัญหาที่มีอยู่เข้าสู่การบำบัด

แต่เนื่องจากสถานการณ์โรคระบาด COVID-19 หลากๆ คนต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบวิถีชีวิตใหม่ จากที่เคยออกจากบ้านไปทำงาน ไปโรงเรียน ไปร้านค้าทำให้ต้องทำทุกอย่างที่บ้าน แม้กระทั่งการไปพบแพทย์ ซึ่งเมื่อเด็กและวัยรุ่นมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็น

กระบวนการของ ACT³



ภาพที่ 1 ดัดแปลงจาก: Core ACT processes expressed as a trilateral. (From Harris R. ACT made simple 2009)

ACT คือ การบำบัดที่มีเป้าหมายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ ให้มีความสามารถอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างเต็มที่ในฐานะมนุษย์ที่มีสติและมีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม การประเมินปัญหา นักบำบัดจะกำหนดกรอบแนวคิดของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจากความไม่ยืดหยุ่นในใจให้เกิดการพัฒนาความยืดหยุ่นทางใจ

ปกติในระยะเวลาหนึ่งจะเกิดเป็นความพอใจและการดำรงชีวิตแบบใหม่ (new normal) ดังนั้นการให้ความสำคัญกับวัยรุ่นถึงการมีสติและการยอมรับจะช่วยให้วัยรุ่นมีความยืดหยุ่นทางจิตใจและอยู่กับปัจจุบันได้ โดยบทความนี้จะเป็นการทบทวนวรรณกรรม และการนำเสนอการปรับใช้แนวทางการบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญา (acceptance and commitment therapy; ACT) ในเด็กและวัยรุ่น รวมถึงการประยุกต์ใช้ในปัญหาทางสุขภาพจิตในวัยรุ่นต่อการปรับตัวต่อภาวะการระบาดของไวรัส COVID-19 ด้วย ACT model เป็นกระบวนการสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ² โดยแบ่งกลไกได้ 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 คือ สติและการยอมรับ (mindfulness & commitment) มุ่งองค์ประกอบ คือ การแยกแยะความคิด (defusion) การอยู่กับปัจจุบัน (present moment) การรับรู้ตัวตนในบริบท (self – as – context)

กลุ่มที่ 2 คือ ความมุ่งมั่น (commitment) และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มุ่งองค์ประกอบ คือการมีค่านิยม (value) การปฏิบัติตามความมุ่งมั่น (committed action) การอยู่กับปัจจุบัน (present moment) และการรับรู้ตัวตนในบริบท (self-as-context) (ภาพที่ 1)

ขึ้น ซึ่งลักษณะความไม่ยืดหยุ่นทางใจ ตามแนวคิดของ ACT ได้แก่

1. การหลีกเลี่ยง (avoidance) คือการพยายามหลีกเลี่ยงหรือกำจัดความคิด ความทรงจำ อารมณ์ ความรู้สึก ความปรารถนาต่อสิ่งต่างๆ
2. การรวมความคิด (cognitive fusion) เป็นลักษณะที่

รวมของสิ่งที่เกิดขึ้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเข้าไปกับความคิด ความเชื่อ และทำให้ไม่สามารถแยกแยะหรือปรับเปลี่ยนได้ ประกอบด้วย

- ความคิดในอดีตหรืออนาคต เช่น วิตกกังวล เพื่อฝัน เสียใจ การคาดการณ์ล่วงหน้า “ทำไมมันเกิดขึ้นแบบนี้”
 - การอธิบายเกี่ยวกับตนเอง เช่น การตัดสินใจด้วยตนเอง ขอบเขตของตนเอง สิ่งที่สามารถทำได้ “ฉันเป็นใคร” หรือ “ฉันสามารถทำอะไรได้และไม่ได้”
 - เหตุผล คือ การให้เหตุผล “ทำไมฉันถึงทำไม่ได้” “ทำไมฉันถึงมีชีวิตแบบนี้”
 - กฎ มักมีคำว่า “ต้อง, ไม่ได้, ไม่เคย, ไม่ทำ, จนกว่า” เสมอ
3. การตัดสินใจ มีทั้งทางบวกและทางลบเกี่ยวกับตัวเอง คนอื่น ร่างกาย ความคิด ความรู้สึก
4. การยึดติดกับอดีตหรือกลัวการเผชิญกับอนาคต (living in the past or fearing the future) คือ การถูกรบกวน การหลุดพ้น การขาดการเชื่อมโยงความคิดและความรู้สึก มองแต่ในมุมมองของตัวเอง หรือเปลี่ยนความคิดตัวเองไป
5. การรับรู้ตัวตนตามเนื้อหา (self - as - content) คือ

การรับรู้เกี่ยวกับตนเองจากการพูดคุย สัญลักษณ์หรือรูปลักษณ์

6. การขาดคุณค่า (lack of values clarity, pliance, avoidant tracking) คือ การขาดความไม่ชัดเจนในชีวิต การถูกติดตามอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ความพยายามในการมีส่วนร่วมมากเกินไป เช่น การถูกคาดหวังทางสังคม การต้องทำตนให้เป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อนมากกว่าความเป็นส่วนตัว

7. ความหุนหันพลันแล่น การเพิกเฉยหรือพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยง (impulsivity inaction or avoidant behaviour) คือ พฤติกรรมที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติภารกิจหรือการพยายามหลีกเลี่ยงเป้าหมาย

เทคนิคการสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ

เทคนิคการสร้างความยืดหยุ่นทางใจตามแนวทางของ ACT จะเน้นการเข้าถึงประสบการณ์โดยตรง เพื่อนำไปสู่การยอมรับและขยายกรอบความคิด มุมมอง และการมีสติอยู่กับปัจจุบัน เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปตามคุณค่า (value) ของชีวิต โดยผ่านการทำกิจกรรมการทบทวนทัศนคติ การใช้คำและแบบจำลองเชิงเปรียบเทียบ (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 สรุปรกระบวนการของ ACT

ความไม่ยืดหยุ่นทางจิตใจ	การพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ	เทคนิค	ตัวอย่าง
หลีกเลี่ยง (avoidance)	การยอมรับ (acceptance)	ประสบการณ์จะแสดงให้เห็นถึงการยอมรับ รายละเอียด ความยุ่งยากของอารมณ์	การใช้บทบาทสมมติ
การรวมความคิด (cognitive Fusion)	การแยกแยะความคิด (cognitive defusion)	เปลี่ยนการทำงานของความคิด ให้ประสบการณ์ใหม่ ๆ ขยายกรอบความคิดเรา	ความคิด เป็นเพียงการคิด การคิดไม่ใช่ประสบการณ์ทั้งหมด เช่น พูดว่า “ฉันไม่สามารถหิบบปากกานี้ได้” แต่ก็หิบบปากกาขึ้นมา
ยึดติดกับในอดีตหรือกลัวการเผชิญกับอนาคต (living in the past or fearing the future)	อยู่กับปัจจุบันขณะ (present moment)	การฝึกสติเพื่อให้อยู่กับปัจจุบันขณะ	ฝึกการทำกิจกรรม เช่น การเดิน การกำหนดลมหายใจอย่างมีสติเป็นประจำ
การรับรู้ตัวตนตามเนื้อหา (self - as - content)	การรับรู้ตัวตนในบริบท (self as context)	มุมมองของตนเองจากประสบการณ์ต่าง ๆ	การใช้คำเปรียบเทียบ เช่น ความคิดเชิงบวก เป็นสีขาวย ความคิดเชิงลบ เป็นสีดำ
ขาดคุณค่า (lack of values clarity, pliance, avoidant tracking)	ค่านิยม (values)	พยายามทำสิ่งที่สำคัญในชีวิต ให้เป็นจริง (ไม่ใช่การทำตามความคาดหวังจากผู้ใหญ่)	การใช้แบบจำลองเชิงเปรียบเทียบสิ่งสำคัญ ผ่านการปั้นดินเหนียว
ความหุนหันพลันแล่น การเพิกเฉยหรือพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยง (impulsivity inaction or avoidant behaviour)	การลงมือปฏิบัติอย่างมุ่งมั่น (committed action)	เปลี่ยนพฤติกรรม	กำหนดเป้าหมาย ฝึกทักษะ และทำการบ้าน

ดัดแปลงจาก: Core processes in Acceptance and Commitment Therapy and an Example of ACT for an adolescent from: Hayes, 2010)

ตัวอย่างการอุปมาอุปไมย (metaphors) คือ คำและบทพาดพิงเปรียบเทียบที่นำมาใช้ในเทคนิคต่างๆ³

1. การสร้างการยอมรับ (core acceptance)

1.1 Tug-of-War Metaphor

สมมติว่าเรากำลังเล่นชักเย่อกับสัตว์ประหลาด โดยสัตว์ประหลาดเป็นคำอุปมาสำหรับข้อเท็จจริงว่ามีปัญหาอยู่ในชีวิตของเราใดๆ ก็ได้ ที่ตรงนั้นก็มีหลุมขนาดใหญ่ที่ลึกมาก แล้วรู้สึกลัวว่าสัตว์ประหลาดกำลังจะดึงเราเข้าสู่หลุม แต่ถ้าดึงเชือกได้อย่างถูกต้อง เราก็สามารถดึงสัตว์ประหลาดเข้าไปในหลุมแทนได้ สิ่งที่ยากที่สุดคือการดึงสัตว์ประหลาดลงไปหลุม ถึงแม้ว่าจะพยายามม้วนเชือกก็ไม่ได้ผลเท่าที่ควร ตามความเป็นจริงแล้วสัตว์ประหลาดอาจไม่เกี่ยวข้องกับปัญหา แต่อาจเป็นเพราะเรากำลังกลัวว่าสัตว์ประหลาดนั้นจะตามมา หลุมไม่ได้กว้างพอที่สัตว์ประหลาดจะกระโดดข้าม ขึ้นมารบจนได้อีก หากตราบใดที่ยังดึงเชือกอยู่ เราจะไม่สามารถทำสิ่งที่สำคัญสำหรับเราได้ ดังนั้นเราต้องปล่อยเชือก หากปล่อยเชือกออกไปสัตว์ประหลาดสามารถเดินไปมาได้โดยอิสระ ปัญหาที่เราเผชิญ เช่นความกังวล ความคิดเชิงลบและอารมณ์เชิงลบสิ่งเหล่านั้นจะสามารถทำร้ายเราได้หรือไม่? การปล่อยเชือก คือ การปล่อยสิ่งต่างๆ ที่อารมณ์ ความคิดเชิงลบออกไป

1.2 Chinese Finger Trap Metaphor

ของเล่นที่มีลักษณะทรงกระบอกและมีรูที่ปลายทั้งสองด้าน ออกแบบมาเพื่อใช้ในการละเล่น โดยใช้นิ้วเลื่อนเข้า ออก แต่เมื่อเอานิ้วเข้าไปจะติดกับตัก ทางออกคือต้องใช้ความพยายามด้วยการออกแรงดึง เพื่อให้นิ้วหลุดออกมา เป็นกระบวนการเดียวกับที่เล่นกับความกลัวและความรู้สึกของเรา ความพยายามในการผลักออกไปหรือพยายามหลบหนี เกมนี้วิธีเอาชนะ คือ การเอานิ้วใส่เข้าไปข้างในแล้วมันปลายจะเปิดออก นิ้วก็ออกมาได้ ดังนั้นเปรียบเทียบได้ว่า ไม่ต้องต่อต้านใด ๆ แค่นำนิ้วไปในทิศทางเดียวกับปัญหา ใช้วิธีการวิ่งเข้าสู่ความคิดและความรู้สึก

2. การปรับตัวตามบริบทต่างๆ (core self as context)

2.1 The Chessboard Metaphor

ลองนึกภาพกระดานหมากรุกที่มีตัวหมากสีขาวล้วนเป็นความคิดและความรู้สึกในเชิงบวกของเราและตัวหมากสีดำล้วนเป็นสิ่งเร้าคิดลบ โดยเราจะต้องพยายามที่จะเคลื่อนย้ายชิ้นส่วนตัวหมากสีขาวและสีดำออกไปให้หมด แต่หมากสีขาวจะดึงดูดตัวหมากสีดำ แม้ว่า คุณจะก้าวไปข้างหน้าทั้งสีขาวและสีดำก็จะตามคุณไปด้วย ดังนั้นเราสามารถเรียนรู้วิธีการเป็นเหมือนกระดานหมากรุก เพราะกระดานสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับชิ้นหมากทุกชิ้น แต่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องในการต่อสู้ เราก้าวออกจากการต่อสู้ด้วยการเดินไปรอบๆ เสมือนเราเป็นผู้สังเกตการณ์คนหนึ่งเท่านั้น

3. การอยู่กับคุณค่าที่สำคัญ (core value)

3.1 The 10 year Relationship Anniversary Speech Metaphor

ลองนึกภาพว่า 10 ปีต่อจากนี้ ถ้าเพื่อนๆ ญาติพี่น้องของ

เรามารวมตัวกันเพื่อฉลองให้กับความสัมพันธ์ของเรากับพวกเขาถึงช่วงที่ผ่านมา อาจจะเป็นในบ้านหรือร้านอาหาร ลองจินตนาการดูว่าพวกเขาเหล่านั้นจะพูดถึงตัวเราหรืออยากบอกอะไรเกี่ยวกับเราอย่างไรบ้าง

3.2 Imagine Your Eightieth Birthday Metaphor

ลองนึกภาพวันเกิดครบรอบ 80 ปี ของเรา โดยมีเพื่อนๆ ญาติพี่น้องที่รักและห่วงใยคุณมาร่วมงานวันเกิดของเรา วันเกิดปีที่ 80 ของเราจะเป็นอย่างไร...เป็นจินตนาการของเรา ดังนั้น สร้างมันในแบบที่เราต้องการ...ตอนนี้ลองนึกภาพว่าคนๆ หนึ่งที่เรารู้จักจริงๆ กำลังพูดเกี่ยวกับเรา สิ่งที่เขาหมายถึงเรา หรืออยากได้ยินว่าเขาพูดอะไร (ใช้เวลาสักคิด 40 - 50 วินาที) และพิจารณาว่าความรู้สึกเหล่านั้นบอกอะไรเรา...เกี่ยวกับสิ่งที่สำคัญสำหรับเรา...คนประเภทใดที่เราอยากเป็น...และจะเป็นอย่างไร

4. การแยกตัวตนตามความคิด (core defusion)

4.1 Tin Can Monster Exercise

การเผชิญหน้ากับสัตว์ประหลาดกระป๋องขนาดใหญ่ ที่ประกอบด้วยเชือก ลวด สายไฟ และกระป๋อง อื่นๆ อีกมากมายในรูปแบบของสัตว์ เปรียบเทียบว่าสัตว์ประหลาดนั้น คือ ความคิดมากมายที่มารวม ๆ กันจะทำอย่างไรถึงจะจัดการกับมันได้ หากใช้วิธีการแยกตัวสัตว์ประหลาดนี้ออกทีละอย่างเป็น เชือก สายไฟ และกระป๋องแต่ละแบบ จะทำให้สามารถจัดการกับชิ้นส่วนเหล่านั้นได้ง่ายขึ้นในเวลาเดียวกัน

4.2 The Passenger on the Bus Metaphors

จินตนาการถึงการเดินทางโดย เราเป็นคนขับรถบัส ความคิดของเราคือผู้โดยสารที่ขึ้นและลงรถบัส ตลอดการเดินทางมีผู้โดยสารหลายคนขึ้นรถบัสมา มีผู้โดยสารที่ต้องการอยากให้ขึ้นมาบนรถบัสและผู้โดยสารที่ไม่ต้องการให้ขึ้นรถบัส และเรากำลังพูดคุยกับผู้โดยสารที่ขึ้นมาบนรถเปรียบเสมือนว่าความคิด ความรู้สึกภายในที่เกิดขึ้น ทั้งที่อยากให้เกิดและไม่อยากให้เกิด ดังนั้นเราต้องทำข้อตกลงหรือจัดการกับความคิดนั้น โดยเลือกที่จะเงียบ และอาจกล่าว “ขอบคุณสำหรับความคิดเห็นนั้น หรือบอกว่าคุณหยุดซะแล้วลงไปจากรถ” ซึ่งดีกว่าที่ต้องต่อสู้กับผู้โดยสารหรือความคิดนั้น เราในฐานะคนขับรถบัสจะเป็นผู้ควบคุมมันเองจนกว่าจะถึงเป้าหมาย

4.3 Clouds in the Sky

ท้องฟ้าและความคิดเป็นเพียงเมฆที่ลอยผ่านความจริงที่ว่าความคิดทั้งหมดของเรานั้นไม่เที่ยงและเปลี่ยนแปลงได้ เช่นเดียวกับคำพูดที่ได้รับความนิยม “สิ่งนี้จะผ่านไป” ความคิดใหม่ๆ จะเพิ่มขึ้นในการรับรู้ของเรา และถ้าเราให้เวลามากพอความคิดทุกอย่างก็จะหายไปและผ่านเราไปเหมือนก้อนเมฆบนท้อง

การประยุกต์ใช้ ACT กับเด็กและวัยรุ่น^{4,5}

ด้วยสถานการณ์โรคระบาดของ COVID-19 หลายคนเริ่มมีความเครียดและความวิตกกังวลเกิดขึ้น สิ่งที่เราสามารถรับมือกับปัญหานี้ได้ คือ 1. การยอมรับว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาและมีอีกหลายคนกำลังประสบสิ่งเดียวกัน 2. ทักษะที่ดีสำหรับการจัดการกับความวิตกกังวล คือ การมีสติ การแยกแยะความคิด และความ

มีเมตตาต่อตนเอง แต่อย่างไรก็ตามการกังวลมากเกินไปอาจเป็นปัญหาได้ วิกฤตครั้งนี้สามารถใช้การบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญา (ACT) ได้ตามหลัก FACE COVID ดังต่อไปนี้

เมื่อเรากำลังเผชิญกับวิกฤตใดๆ ความกลัวและความวิตกกังวลนั้นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เราไม่สามารถควบคุมสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ไม่สามารถควบคุม Virus Corona ได้ หรือแม้กระทั่งความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น แต่เราสามารถควบคุมสิ่งที่ทำอยู่ ณ ตอนนี้ได้ โดยให้ความสนใจกับสิ่งที่ควบคุมได้ (F: focus on what's in your control) การยอมรับความคิด ความรู้สึก ที่ปรากฏภายในตัวเรา หมั่นสังเกตความวิตกกังวล ความเศร้าโศกที่เกิดขึ้น (A: acknowledge your thoughts and feelings) หลังจากนั้นให้กลับมาอยู่กับร่างกายตนเอง (C: Come back into your body) เช่น หายใจช้า ๆ, ยืดหลังหรือกระดุกสันหลังให้นั่งตัวตรงและเอนไปข้างหน้า เป็นต้น สูดหายใจมุ่งความสนใจไปในกิจกรรมที่กำลังทำ (E: engage in what you're doing) อาจลองมองไปรอบ ๆ ห้องและสังเกต 5 สิ่งที่มองเห็น, สังเกต 3 - 4 สิ่งที่เราได้ยินก็ได้

การยึดมั่นกับสิ่งที่กำลังทำอยู่และใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพ (C: committed Action) เป็นวิธีง่ายๆ ในการดูแลตัวเอง การเปิดใจ (O: opening Up) ยอมรับความรู้สึกที่ยากลำบากและไม่เมตตากับตัวเอง ร่วมกับการมีคุณค่าในชีวิต (V: values) และแสวงหา (I: identify resources) เพื่อได้รับข้อมูลที่มีประโยชน์ และจะต้องฆ่าเชื้อและรักษาระยะห่าง (D: disinfect and distance) ด้วย ซึ่งวิธีการเหล่านี้ไม่ได้พยายามให้หลีกเลี่ยงหรือหันเหความสนใจจากสิ่งที่เกิดขึ้นภายในของตนเอง แต่จุดมุ่งหมายคือตระหนักถึงความคิดและความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นและเชื่อมโยงกับร่างกายตนเองเพื่อที่เราจะได้ควบคุมสิ่งที่ทำอยู่ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด ทั้งนี้เด็กและวัยรุ่นจะตอบสนองต่อสิ่งที่พวกเขาเห็นจากผู้ใหญ่รอบตัว ถ้าหากพ่อแม่สามารถจัดการกับ COVID-19 ได้อย่างสงบและมั่นใจ เด็กๆ ก็จะได้รับการสนับสนุนและการดูแลที่ดีจากพ่อแม่ด้วยเช่นกัน

จากการศึกษาชี้ให้เห็นว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจหรือการยอมรับประสบการณ์ทางจิตใจที่ยากลำบากจะช่วยให้การทำงานของสุขภาพจิตดีขึ้นในระหว่างการแพร่ระบาดในปัจจุบัน ซึ่งเป็นการรักษาที่มุ่งเน้นไปที่ความสัมพันธ์กับความทุกข์มากกว่าเนื้อหาหรือความรุนแรงของความทุกข์นั้น โดยพบว่าที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ช่วงเดือนมีนาคม-เมษายน 2020 ได้ศึกษาผ่านระบบออนไลน์จากกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 5-18 ปี ที่อาศัยอยู่ในบ้านอย่างกะทันหันในช่วง COVID-19 และมีผู้ปกครองอาศัยอยู่ในบ้านด้วย ได้มีการทำกระบวนการของครอบครัว ซึ่งใช้เวลาประมาณ 35-45 นาทีในการปฏิบัติต่อ session พบว่า ความไม่ยืดหยุ่นของผู้ปกครองอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าผู้ปกครองมีความเครียดเฉียบพลันที่เกิดจากการระบาดใหญ่ของ COVID-19 จึงได้มีการให้ intervention สำหรับเด็ก วัยรุ่นและครอบครัวทั้ง 3 session แม้ว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจจะไม่ได้ทำนายโดยตรงถึงความเครียดเกี่ยวกับ

COVID-19 ที่ลดลง เพราะพ่อแม่ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถประสบปัญหาความเครียดจากระบบปิดของประเทศ

ที่ชะลอการแพร่ระบาด ซึ่งผลลัพธ์นี้ได้ชี้ให้เห็นว่าผู้ปกครองสามารถทำงานร่วมกันในครอบครัวได้มากขึ้น ความไม่ลงรอยกันในครอบครัวลดต่ำลง ดังนั้นความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ปกครองอาจช่วยให้พ่อแม่เป็นตัวของตัวเองที่ดีขึ้นในการมีปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวมากขึ้นในขณะที่พวกเขาพยายามดิ้นรนเพื่อค้นหาสิ่งปกติใหม่และเผชิญกับความท้าทายของความต้องการใหม่ที่เกิดขึ้นจากการห่างเหินทางสังคมและคำสั่งให้อยู่บ้าน⁶

ตัวอย่างสถานการณ์วัยรุ่นกับ COVID-19

วัยรุ่นที่มีความกังวลใจการดูแลตนเองในช่วงเกิดวิกฤตการณ์ไวรัส COVID-19 ทำให้ต้องอยู่บ้านและไม่แน่ใจว่าจะปรับตัวกับการใช้ชีวิตแบบใหม่นี้อย่างไร ทั้งนี้เราสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้มากกว่าความคิดและความรู้สึกของตนเอง การจัดการอันดับแรก คือ ความคิดและความรู้สึกที่ยากลำบากของตนเอง และอันดับที่สอง คือ ปัญหาที่เกิดขึ้นหรือที่กำลังเผชิญอยู่ ดังนั้นจะอย่างไร? การให้ความช่วยเหลือพวกเขาโดยการพูดคุยเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วลองจินตนาการตามคิดว่าถ้าพายุลูกใหญ่กำลังพัดเข้าหาเรือ สิ่งที่ต้องทำคือทิ้งสมอ ถ้าไม่ทำเช่นนั้นเรือลำนี้จะถูกพัดออกไปและจมลงในทะเลได้ แต่การทิ้งสมอไม่ได้ทำให้พายุหายไปแต่สมอจะทำหน้าที่ยึดเรือไว้อย่างมั่นคงจนกว่าพายุจะผ่านไปในช่วงเวลาที่เหมาะสม ซึ่งเปรียบเสมือน “พายุทางอารมณ์” ความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์อยู่ในหัวและความเจ็บปวดที่อยู่รอบกาย หากมีจุดยึดสิ่งเหล่านั้นจะไม่มีผลอะไรกับเรา ดังนั้นตามหลักของ FACE COVID ในขั้นของ ACE คือการรับรู้ความคิดและความรู้สึกในปัจจุบัน ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมากโดยเฉพาะกรณีที่มีเรื่องยุ่งยากหรือไม่สบายใจ เพราะการฝึกทักษะทิ้งสมอสามารถใช้ในการจัดการกับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ แรงกระตุ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เหมือนเป็นการปิดสวิทช์และดำเนินชีวิตไปอย่างอัตโนมัติ วางสายไต้ดินทำลายความคิดที่เข้าครอบงำเพื่อให้ตนเองมั่นคงแม้ว่าจะสถานการณ์ที่ยากลำบาก และมุ่งความสนใจไปที่กิจกรรมหรืองานที่กำลังทำ ยิ่งทิ้งสมอมีที่ยึดเหนี่ยวอยู่กับปัจจุบันขณะจะสามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น อย่างไรก็ตามการทำความสะอาด ฆ่าเชื้อ และรักษาระยะห่างทางสังคมยังเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ ดังนั้นการกระทำที่มุ่งมั่นจะสอดคล้องกับคุณค่าของตนเอง และเป็นการกระทำที่แสดงออกถึงความห่วงใยตนเองด้วย

นอกจากการปรับใช้ในวิกฤต COVID-19 แล้ว ACT ยังถูกนำมาใช้ในการบำบัดโดยทางจิตเวชในเด็กและวัยรุ่นอีกหลายโรค เช่น major depressive disorder⁷, anorexia Nervosa⁸, generalized anxiety disorder⁹, diabetes⁹ และ suicidal behaviors¹⁰ อย่างไรก็ตามการบำบัดแบบ ACT จะใช้ได้ดีในวัยรุ่นมากกว่าในเด็กเล็ก เพราะเป็นลักษณะของการ ใช้เหตุผลเชิงนามธรรม การประเมินคุณค่า (value) และการหลีกเลี่ยง (avoidance) สิ่งที่ถูกเก็บไว้ในใจของวัยรุ่น ซึ่งเป็นความท้าทายอย่างหนึ่ง การปรับใช้วิธีการบำบัดแบบ ACT ในโรคทางจิตเวชที่พบบ่อยในเด็กและวัยรุ่น

1. Major depressive disorder

วัยรุ่นที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า⁷ จะมีแรงจูงใจในระดับต่ำ อธิบายเหตุการณ์ภายใน ความคิด ความรู้สึกและอารมณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ควรเปลี่ยนแปลง โดยใช้ metaphors เช่น like clouds in the sky เพื่อปรับประสบการณ์และค่านิยมให้บรรลุเป้าหมาย ต่อมาฝึก mindfulness และการรับรู้ตัวตนในบริบทผ่านกระบวนการ The chessboard metaphors รวมถึงความกลัวได้มีการใช้ ACT เข้ามาแก้ปัญหาโดยพิจารณา Values, Evaluation, Avoidance และ Reason-giving เมื่อจบกระบวนการได้มีการประเมิน ten-point scale เพื่อประเมินความมุ่งมั่นและการให้ความสำคัญกับตนเอง

2. Anorexia nervosa

วัยรุ่นที่มีปัญหาด้านการกิน⁸ เป็นกลุ่มที่มีปัญหาการยอมรับเรื่องรูปร่างและน้ำหนักตนเอง กลัวน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นหรืออ้วนมากเกินไป ผลที่ตามมาจากปัญหาในกลุ่มนี้ คือ ปัญหาด้านสังคม และปัญหาด้านการทำงานของร่างกายที่อาจทำให้ย้วยระลึมหิวหรือเสียชีวิตได้ โดยส่วนใหญ่มักพบในเด็กและวัยรุ่น อย่างไรก็ตามการบำบัดแบบ ACT สามารถช่วยแก้ปัญหาเหล่านี้โดยใช้หลัก acceptance เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ในสิ่งที่ปัญหาผ่านกระบวนการ chinese finger trap metaphor จากนั้นเข้าสู่หลัก self as context ที่จะช่วยให้วัยรุ่นตระหนักถึงการรับรู้ ความรู้สึกของตนเองโดยใช้การสังเกต มุมมอง ทศนคติ การยอมรับเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงประสบการณ์นั้นที่เกิดจากความคิดของเราผ่านกระบวนการ The chessboard metaphors การใช้หลัก cognitive defusion การมองความคิดเป็นเพียงความคิดจากกระบวนการ thought parade metaphors และ The passengers on the bus metaphors หลังจากนั้นลองให้วัยรุ่นค้นหา values ความหมายของชีวิต สิ่งทีพึงพอใจทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สามารถที่จะแสดง committed action ซึ่งขั้นตอนนี้วัยรุ่นจะต้องลองคิดอาจจะไม่ต้องบอกว่าจะทำอะไรแต่ให้พยายามแสดงให้เห็นว่าจะทำอะไร เพื่อคว่าเป้าหมายนั้นสัมพันธ์กับค่านิยมมากน้อยเพียงใด

3. Generalized anxiety disorder

วัยรุ่นที่มีความวิตกกังวล⁹ มีปัจจัยหลักที่เกิดจากความเครียด ความกังวลใจที่มากเกินไป และแสดงพฤติกรรมอาการหลีกเลี่ยงที่จะไปโรงเรียน แยกตัวออกจากสังคม และส่งผลให้เกิดปัญหาทางร่างกายต่างๆ ตามมาอีกด้วย ดังนั้นการช่วยเหลือวัยรุ่นในกลุ่มนี้ ด้าน cognitive defusion ผ่านกระบวนการ tin can monster และ chinese finger trap เพื่อใช้ในการกำหนดควบคุมปัญหา และผู้ปกครองคอยช่วยเหลือฟื้นฟูเพิ่มเติม

4. Diabetes

วัยรุ่นที่มีโรคเบาหวาน⁹ ได้มีการนำการบำบัดแบบ ACT มาใช้อธิบายเหตุการณ์เชิงลบที่วัยรุ่นไม่สามารถจัดการปัญหานั้นได้ โดยให้วาดวงกลมลงบนกระดาษเพื่อแยกแยะความแตกต่างที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมภายนอก (ความถี่ของการกินอาหารที่มี

รสหวาน) และภายใน (ความคิดที่ว่า “ฉันไม่สามารถทนได้” เป็นความรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้กิน) แล้วยังให้ระบุถึงการพยายามรับมือกับความเจ็บปวดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ในการกำหนดเป้าหมายพฤติกรรมวัยรุ่นที่เป็นโรคเบาหวาน ใช้การฝึกสติอาเริ่มต้นด้วยการสังเกตลมหายใจเสียงและความรู้สึกทางร่างกาย จากการนั่ง ความรู้สึกของผิวหนังบนเสื้อผ้าหรือความรู้สึกของแขนกับเก้าอี้ อย่างไรก็ตามอาจมีความคิดและอารมณ์ว่า “ฉันป่วย” จึงต้องมุ่งไปเปลี่ยนความสัมพันธ์กับประสบการณ์เหล่านั้น ไม่ต้องพยายามแก้ไขความคิด แต่ให้เปลี่ยนวิธีการทำงานของความคิด จากนั้นกำหนดทิศทางการใช้ชีวิต โดยให้พิจารณาการดูแลตนเองทางร่างกาย วิธีจัดการกับโรคเบาหวาน ผ่านการลงมือปฏิบัติที่มุ่งมั่นออกมาอาจแสดงออกผ่านการออกกำลังกาย

5. Suicidal behaviors

วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตาย¹⁰ ซึ่งการฆ่าตัวตายเป็นวิธีการเรียนรู้ การแก้ปัญหาแบบหลบหนีหรือหลีกเลี่ยงอารมณ์เชิงลบ อาจเกิดจากความโกรธ ซึมเศร้า ถูกไล่ออกจากบ้าน มีปัญหาเพื่อน ครอบครัวหรือแฟน โดยผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายมักมองตัวเองในแง่ลบ ไร้คุณค่า ดังนั้นจึงต้องใช้การแยกแยะความคิดของตนเอง การฝึกให้อยู่กับปัจจุบันขณะ โดยใช้การกำหนดลมหายใจเข้ามาเกี่ยวข้อง และใช้พฤติกรรมทางวาจา (verbal behavior) วิธีการพูดเข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างกรอบความคิดขึ้นมาว่า “ถ้า...จากนั้น” เช่น “ถ้าฉันตาย การชมเชยของเพื่อนจะหยุดลง” และ “ถ้าฉันมีชีวิตอยู่พ่อแม่ของฉันอาจจะได้เห็นฉันเรียนจบวิทยาลัย” หรือ “ถ้าฉันฆ่าตัวตาย คนในครอบครัวจะไปงานศพฉัน” ทั้งนี้พฤติกรรมทางวาจา (verbal behavior) เป็นเหมือนดาบสองคม ดังนั้นวิธีที่ดีในการพูดคุยเกี่ยวกับความคิดนี้ คือการบอกว่า “สิ่งเหล่านี้เป็นตัวเลือกที่ใหญ่ที่สุด ซึ่งจะมีผลต่อตัวเองและคนรอบข้างมากมาย” อีกด้วย

วิจารณ์

แม้งานวิจัยที่เชื่อมโยงกับสถานการณ์ COVID-19 กับวัยรุ่น มีปรากฏค่อนข้างน้อย หากแต่เมื่อพิจารณาตามแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในผู้ใหญ่แล้ว มีความเป็นไปได้ว่าการรับรู้ในมุมมองต่างๆ ของผู้ใหญ่ ช่วยให้เกิดการยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นจากความไม่แน่นอนได้ แสดงถึงความมีน้ำใจ การเห็นคุณค่าต่อตนเองและการมีคุณค่าต่อกันได้ ทั้งนี้มีงานสนับสนุนว่า จากสถานการณ์ COVID-19 ที่ส่งผลกระทบต่อการค้าเดินชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากสำหรับเด็กและวัยรุ่น บางคนอาจมีการตอบสนองทันทีโดยแสดงออกเป็นความวิตกกังวล เครียด และส่งผลให้เกิดปัญหาพฤติกรรมย่ำคิดย้ำทำเพื่อความปลอดภัยของสุขอนามัย แต่บางคนอาจแสดงการตอบสนองในภายหลังได้¹¹ ดังนั้นการบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญาจะช่วยให้ตระหนักต่อความรู้สึกตนเองในช่วงกักตัวทั้งในเด็กและวัยรุ่นที่ไม่ได้ไปโรงเรียน และพ่อแม่ที่ไม่ได้ไปทำงาน ร่วมกับการพยายามทำกิจกรรมต่างๆ ให้เป็นกิจวัตรจะช่วยให้จิตใจมีความยืดหยุ่นมากขึ้นด้วย

สรุป

Acceptance and Commitment Therapy: (ACT) เป็นแนวการบำบัดคลื่นลูกที่สามของพฤติกรรมบำบัด (3rd wave of CBT) โดยมุ่งเน้นการยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน และการปล่อยวาง ซึ่งเป็นการทำงานของประสบการณ์ทั้งด้านความคิด

อารมณ์ ความจำ การรับรู้ทางด้านร่างกาย และการค้นหาความหมายของชีวิต เพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ดังนั้นผู้บำบัดจึงต้องมีการอบรมและฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจะเกิดความสำเร็จอย่างมาก

References

1. Amanda E, Halliburton, Lee D.Cooper. Applications and adaptations of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for adolescents. Journal of Contextual Behavioral Science[Internet]. 2015 [cited 2020 April 29]; 4:7. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212144715000034>.
2. Haenjohn J. Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Chon buri: Get good creation co.,ltd; 2018.
3. Harris R. ACT Made Simple: The Extra Bits[Internet].2019 [cited 2020 April 29]. Available from: <https://www.actmindfully.com.au/wp-content/uploads/2019/05/ACT-made-simple-The-Extra-Bits-Russ-Harris-May-2019-version2.pdf>.
4. Harris R. FACE COVID How to respond effectively to the Corona crisis[Internet].2020. [cited 2020 April 29].Available from: <https://www.actmindfully.com.au/wp-content/uploads/2020/03/FACE-COVID-eBook-by-Russ-Harris-March-2020.pdf>.
5. Psychwire.com [Internet]. COVID-19 anxiety: How can ACT help?. [updated 2020; cited 2020 April 29] Available from: <https://psychwire.com/ask/topics/zdqb0/covid19-anxiety-how-can-act-help>.
6. Daks SJ, Peltz SJ, Rogge DR. Psychological flexibility and inflexibility as sources of resiliency and risk during a pandemic: Modeling the cascade of COVID-19 stress on family systems with a contextual behavioral science lens. Journal of Contextual Behavioral Science[Internet]. 2020 [cited 2020 Oct 24];18:16-27. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212144720301691>.
7. Towsyfy N, Sabet HF. The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on the Improving of Resilience and Optimism in Adolescents with Major Depressive Disorder. International Journal of Humanities and Social science[Internet]. 2017 [cited 2020 May 15];7:239-245. Available from: https://www.ijhssnet.com/journals/Vol_7_No_3_March_2017/27.pdf.
8. Murrell RA, Scherbarth JA. State of the Reach & Literature Address: ACT with Children, Adolescent and Parents. International Journal of Behavioral Consultation and Therapy[Internet]. 2006 [cited 2020 May 22];2:532-533. Available from: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ804059.pdf>.
9. Hadlandsmyth K, White SK, Nesin EA, Greco AL. Proposing an Acceptance and Commitment Therapy Intervention to Promote Improved Diabetes Management in Adolescents: A Treatment Conceptualization. International Journal of Behavioral Consultation and Therapy[Internet]. 2013 [cited 2020 May 21];7:12-15. Available from: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1017498.pdf>.
10. Murrell RA, Al-jabari R, Moyer D, Novamo E, Connally EM. An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Adolescent Suicide. Department of Psychology University of NorthTexas[Internet].[cited 2020 May 22] Available from: <http://thehappinesstrap.com/wp-content/uploads/2017/06/ACT-Teen-Suicide-Article-FinalVersion.pdf>.
11. Public Health England.Guidance for parents and carers on supporting children and young people’s mental health and wellbeing during the coronavirus (COVID-19) pandemic [Internet]. 2020 [cited 2020 Dec 24]. Available from:<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-parents-and-carers-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak>.