



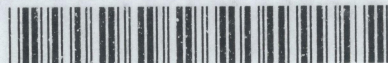
ศาสตร์และศิลป์

การ ๐ สูงอายุ

ที่ ๐ ศรั

ศาสตร์และศิลป์การบำบัดดูแลผู้ส..

WY160 ส658ศ 2564



B0007281

bib:13399117294

สายฝน เอกวางกูร

สายฝน เอกวารสาร

ศาสตร์และศิลป์การบำบัดดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า / สายฝน เอกวารสาร

1. ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ -- ผู้ป่วย -- การดูแล.
2. ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ -- ผู้ป่วย -- การฟื้นฟูสมรรถภาพ.
3. ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ -- การรักษา. 4. ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ.
5. ผู้สูงอายุ -- สุขภาพจิต. 6. ผู้ป่วยจิตเวช -- การดูแล. 7. จิตเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ.

618.9768527

ISBN 978-974-03-4007-2

สพจ. 2474

เลขเรียกหนังสือ..... NY 160

..... 658 ๘ 2564

เลขทะเบียนหนังสือ..... B0007281

วันที่ลงทะเบียน..... ๒๐ พ.ค. 2566

ได้มาจาก..... งบประมาณ ๒๕๖๖



assคุณค่าวิชาการ สู่สังคม
Knowledge to All
www.cupress.chula.ac.th

สิทธิในการผลิตและพิมพ์หนังสือเล่มนี้เป็นของสำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยแต่ผู้เดียว
การผลิตและการลอกเลียนหนังสือเล่มนี้ไม่ว่ารูปแบบใดทั้งสิ้น
ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากสำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 800 เล่ม พ.ศ. 2564

บรรณาธิการอำนวยการ : นางอรทัย นันทนาดิษฐ์

รองศาสตราจารย์ ดร.อัญญา หาญสืบสาย

บรรณาธิการฝ่ายวิชาการ : ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ปิยนภ บุนนาค

รองศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์พันธ์ เดชะคุปต์

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ชิษณุ พันธุ์เจริญ

รองศาสตราจารย์ ดร.วิมลวรรณ พิมพ์พันธุ์

ผู้ประสานงาน : วาสนา ชำเซ็น

พิสูจน์อักษร : นิตยา ฤกษ์ถนอม

ออกแบบปกและรูปเล่ม : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้จัดทำหน่วย ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทร. 0-2218-7000-3, 0-2218-9872 โทรสาร 0-2254-9495

Call Center (จัดส่งทั่วประเทศ) โทร. 0-2255-4433 <http://www.chulabook.com>

แผนกขายส่ง สาขาหัวหมาก โทร. 0-2374-1375-6 โทรสาร 0-2374-1375

พิมพ์ที่ สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [CUB 6401-009] โทร. 0-2218-3562-3

www.cupress.chula.ac.th

คำนำ

สารบัญเนื้อหา

สารบัญภาพ

บทที่ 1	ผู้สูงอายุกับภาวะซึมเศร้า : สถานการณ์ ความต้องการ และแนวทางการบำบัดรักษาพยาบาลและการดูแลช่วยเหลือ	1
1.1	สังคมสูงอายุกับสถานการณ์ปัญหาสุขภาพที่เชื่อมโยงกับการเกิดภาวะซึมเศร้า	1
1.2	อุบัติการณ์ ความรุนแรง และผลกระทบของการเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ	3
1.3	ความต้องการการดูแลช่วยเหลือ ความสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพ และแนวทางการบำบัดรักษาพยาบาลและการดูแลช่วยเหลือ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า	6
บทที่ 2	ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าและการเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ	15
2.1	ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า	15
2.2	การเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ	31
บทที่ 3	ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ	41
3.1	ปัจจัยด้านบุคคล	41
3.2	ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	49
3.3	ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม	51
บทที่ 4	การบำบัดรักษาพยาบาลและการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า	59
4.1	การรวบรวมข้อมูล : การสังเกต การสัมภาษณ์ และการตรวจสภาพจิต	59
4.2	การคัดกรองและการประเมินภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ	62
4.3	กระบวนการเข้าถึงและเชื่อมโยงใจผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า	67
4.4	เป้าหมายของการบำบัดรักษาพยาบาลและการดูแลช่วยเหลือ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า	68
4.5	แนวทางการบำบัดรักษาพยาบาลและการดูแลช่วยเหลือ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า	69
4.6	องค์ประกอบของการบำบัดทางด้านจิตใจ	96

	หน้า
4.7 บทบาท หน้าที่ ความรับผิดชอบ และกระบวนการทำงานร่วมกัน ของทีมสหวิชาชีพ ผู้ดูแล และผู้เกี่ยวข้องในการบำบัดรักษาพยาบาล และการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า	102
4.8 การประเมินผลการบำบัดรักษาพยาบาลและการดูแลช่วยเหลือ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า	107
บทที่ 5 การบำบัดด้านจิตสังคมสำหรับผู้สูงอายุ: บทเรียนจากคลินิกเพื่อใจ (Smile Clinic)	119
5.1 กรณีศึกษาที่ 1 “ฉันอยู่คนเดียวท่ามกลางคนที่รักมากมาย”	120
5.2 กรณีศึกษาที่ 2 “ความดีของแม่...จงดุ่มครองให้ลูกปลอดภัยและเป็นสุข”	127
5.3 กรณีศึกษาที่ 3 “ลูกรัก...ขออย่าจากพ่อไปอีกคน”	136
บทที่ 6 จิตอาสาเด็กและเยาวชนกับการใช้ภาษารักเพื่อดูแลใจ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในชุมชน: เชื่อมโยงบทเรียนเชิงพื้นที่จากงานวิจัย สู่การเรียนการสอน การบริการวิชาการ และการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม	143
6.1 แนวคิดการดำเนินงาน : สร้างคุณค่า “การดูแลใจ” จากจิตอาสาเด็ก และเยาวชน ต้นทุนทรัพยากรบุคคลของพื้นที่	144
6.2 ภาษารัก (Love Language) : เครื่องมือสร้างการดูแลใจผู้สูงอายุ ที่มีภาวะซึมเศร้าในชุมชน	147
6.3 จากศาสตร์สู่ศิลปะของปฏิบัติการดูแลใจผู้สูงอายุจากจิตอาสาเด็ก และเยาวชน : กระบวนการเปลี่ยนผ่านความรู้สึก	149
6.4 ผลการดำเนินงานเชื่อมโยง “การดูแลใจ” ระหว่างวัย	162
6.5 การขยายผลจากงานวิจัยสู่การเรียนการสอน การบริการวิชาการ และการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม	167
6.6 บทเรียนการดำเนินงาน : ความหมายจากเส้นทางการทำงานดูแลใจ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในชุมชน	171
บทที่ 7 อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านกับการพลิกฟื้นภาวะจิตใจของผู้สูงอายุ ที่มีภาวะซึมเศร้า: บทเรียนจากงานวิจัยสู่งานบริการวิชาการเชิงพื้นที่	177
7.1 เส้นทางสู่การเป็น อสม. ดูแลใจผู้สูงอายุในชุมชน : การสร้างคุณค่าและพัฒนา พลังทรัพยากรต้นทุนบุคคลเชิงพื้นที่	177
7.2 เครื่องมือการดูแลใจผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในชุมชนโดย อสม.	182

	หน้า
7.3 จากศาสตร์สู่ศิลปะการดูแลใจ : จาก อสม. ส่งต่อถึงผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า ในชุมชน	184
7.4 ผลการดำเนินงานดูแลใจผู้สูงอายุในชุมชน	186
7.5 การขยายผลงานวิจัยสู่งานบริการวิชาการเชิงพื้นที่	189
7.6 บทเรียนการดำเนินงาน : ความหมายจากเส้นทางการทำงานดูแลใจ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในชุมชนด้วย อสม. พลังเล็กที่ยิ่งใหญ่	191
บทที่ 8 การดูแลใจตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า	197
8.1 พลังชีวิตบวก : ทรัพยากรภายในกับการมีชีวิตที่เป็นสุขของผู้สูงอายุ	197
8.2 การเปิดใจ เชื่อมโยง และสัมผัสกับพลังชีวิตบวกภายในตนเองของผู้สูงอายุ	199
8.3 ปฏิบัติการเติมเต็มพลังชีวิตบวกอย่างเข้าใจและสลายภาวะซึมเศร้า ภายในตนเองของผู้สูงอายุ	199
8.4 กรณีศึกษาปฏิบัติการเติมเต็มพลังชีวิตบวกภายในตนเองของผู้สูงอายุ ที่มีภาวะซึมเศร้า	208
8.5 ผลการดำเนินงานเติมเต็มพลังชีวิตบวกภายในตนเองของผู้สูงอายุ ที่มีภาวะซึมเศร้า	211
8.6 บทเรียนรู้จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุด้วยตนเอง	214
ดัชนี	220
INDEX	227
ประวัติผู้เรียบเรียงหนังสือ	231

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
2.1	โครงสร้างของสมองที่สัมพันธ์กับการเกิดภาวะซึมเศร้า	21
2.2	เซลล์ประสาทสมอง (Neuron)	25
2.3	การเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาทสมอง	25
2.4	ความผิดปกติด้านการทำงานของสมองในผู้ป่วยซึมเศร้า	26
4.1	ชั้นต่าง ๆ ของภูเขาน้ำแข็ง	79
4.2-4.5	ถาดทรายและตัวอย่างโมเดล (Figurines) ที่ใช้ในกระบวนการบำบัด	82
4.6	กระบวนการให้การปรึกษา	88
4.7	การนั่งเยื้องกันในลักษณะตั้งฉาก	100
4.8	การนั่งตรงกันข้ามในลักษณะเข้าต่อเข้า	101
4.9	การนั่งขนานกันในลักษณะนั่งรถไฟแบบสวนทาง	101
6.1-6.2	การอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเตรียมความพร้อมของจิตอาสาเด็กและเยาวชน	151
6.3-6.4	การอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเตรียมความพร้อมของจิตอาสาเด็กและเยาวชน	152
6.5-6.6	จิตอาสาเด็กและเยาวชนนำภาษารักไปใช้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในชุมชน	154
6.7-6.8	จิตอาสาเด็กและเยาวชนนำภาษารักไปใช้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในชุมชน	155
6.9	กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential Learning)	156
6.10-6.15	การส่งต่อผลงานวิจัยสู่การบริการวิชาการผ่านการพัฒนาการเรียนการสอน เพื่อสร้างการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมในโรงเรียนและชุมชน	169
6.16-6.19	จิตอาสาเด็กและเยาวชนของพื้นที่เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ การดูแลใจผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้ากับบุคลากรสุขภาพ	170
6.20-6.21	สื่อดูแลใจ	171
7.1-7.4	การขยายผลเพื่อส่งต่อปฏิบัติการดูแลใจผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าของ อสม.	190
7.5-7.6	วิถีทัศนขยายผลเพื่อส่งต่อปฏิบัติการดูแลใจผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าจาก อสม.	191
8.1	ภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg)	200
8.2	กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential Learning)	202
8.3	ปฏิบัติการเติมเต็มพลังชีวิตบวกภายในตนเองของผู้สูงอายุ	204