

การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมในผู้ติดสุราเรื้อรัง

A SYNTHESIS OF RESEARCH ON COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY FOR
ALCOHOLISM

ครีววรรณ สารนานนท์ 4737441 RAMH/M

พ.ย.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: พัชรินทร์ นินทัณทร์, Ph.D. (Nursing), โสภิน แสงอ่อน,
Ph.D. (Nursing)

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ สังเคราะห์งานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการที่เกี่ยวกับการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมในผู้ป่วยติดสุราเรื้อรัง โดยทำการรวบรวมงานวิจัยและหลักฐานทางวิชาการจากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ร่วมกับการสืบค้นด้วยมือ ซึ่งหลักฐานงานวิจัยที่นำมาศึกษานี้จำนวน 9 เรื่อง เป็นงานวิจัยที่เป็น Randomized Clinical Trials อยู่ในระดับ A จำนวน 5 เรื่อง และเป็นระดับ B จำนวน 4 เรื่อง สรุปสาระสำคัญได้ดังนี้ 1) รูปแบบการบำบัด มี 2 รูปแบบ คือ การบำบัดแบบรายบุคคล และการบำบัดแบบกลุ่ม 2) ผู้บำบัด เป็นบุคลากรไม่จำกัด วิชาชีพแต่ต้องมีประสบการณ์ทางคลินิก และผ่านการอบรมโปรแกรม CBT ระดับมาตรฐาน 3) ผู้รับการบำบัด เป็นผู้ติดสุราเรื้อรัง ไม่มีโรคทางกายที่รุนแรง ไม่มีอาการทางจิต และไม่มีความบกพร่องทางการนึกคิด 4) ระยะเวลาในการบำบัด ใช้เวลา 1-2 ชั่วโมงต่อครั้ง จำนวน 5-42 ครั้ง ขึ้นอยู่กับอาการของผู้รับการบำบัด 5) กิจกรรมการบำบัด ประกอบด้วย การจัดการกับความอ้ายด้วยตัวตัวเอง สถานการณ์ที่เสี่ยง การจัดการกับภาวะวิกฤต การแก้ปัญหา การปฏิเสธการคุ้มครอง การจัดการกับอาการกำเริบ และการรักษาระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มสุรา 6) เทคนิคการบำบัด ได้แก่ การผ่อนคลาย การเสริมแรง การใช้ตัวแบบทางสังคม การจัดการกับอารมณ์และการนอนหลับ 7) ผลลัพธ์การบำบัด พบว่า การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมสามารถลดปริมาณการดื่มสุรา หยุดดื่มสุรา การกลับไปดื่มสุราช้าลง และเพิ่มจำนวนวันที่หยุดดื่มสุรา นอกจากนี้ยังสามารถลดความวิตกกังวล ลดระดับอาการทางจิต มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น และประทับค่าใช้จ่ายในการรักษา ผลที่ได้จากการศึกษาหลักฐานงานวิจัยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการบำบัดผู้ติดสุราเรื้อรังให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป

คำสำคัญ : การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม / ผู้ติดสุราเรื้อรัง

**A SYNTHESIS OF RESEARCH ON COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY
FOR ALCOHOLISM**

SRIWAN SARACHANANONT 4737441 RAMH/M

M.N.S. (MENTAL HEALTH AND PSYCHIATRIC NURSING)

**THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: PATCHARIN NINTACHAN,
Ph.D. (NURSING), SOPIN SANGON, Ph.D. (NURSING)**

ABSTRACT

This study aimed at analyzing and synthesizing research literature on cognitive behavior therapy (CBT) for alcoholism. Research evidence was gathered from information databases and electronic databases, and a total of nine research studies were selected in this study. Of these, five were randomized controlled trials categorized under Level A, and four were categorized under Level B. Major findings regarding cognitive behavior therapy for alcoholism are as follows. First, there are two types of cognitive behavior therapy for alcoholism - individual therapy and group therapy. Second, therapists can be any professionals who have clinical experiences and who have undergone training on standardized CBT programs. Third, patients who received therapy are individuals with alcoholism who have no serious physical illnesses or mental disorders as well as no defective cognition. Fourth, the therapy sessions lasted one to two hours per session, ranging from five to 42 sessions, depending on the symptoms of patients. Fifth, the activities in the therapy included management of craving, arousals, risky situations, crisis management, problem-solving, refusal of drinking, management of symptoms, and maintenance of changes in drinking behavior. Sixth, the techniques used in the therapy included relaxation, reinforcement, social role model, management of emotions, and homework assignments. Finally, as regards the outcome of the therapy, CBT can reduce the amount of alcohol intake or result in abstinence, reduced relapses, and increase the number of days of abstinence. Also, CBT can reduce anxiety and mental symptoms, increase quality of life, and decrease medical expenses. The findings of this study should be subsequently implemented to more effectively provide care to patients with alcoholism.

KEY WORDS : COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY / ALCOHOLISM

207 pages