

## การพัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาลในการป้องกันโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น

## DEVELOPMENT OF CLINICAL NURSING PRACTICE GUIDELINE FOR PREVENTION OF DEPRESSIVE DISORDERS IN ADOLESCENTS

ประจำปี ๘๘ ลําดับสุวรรณ ๔๙๓๖๖๘๔ NSMH/M

พย.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : อพิทยา พรหัชเกตุ โยว ของ, Ph.D. (Nursing),  
อัจฉราพร สีทิรัญวงศ์, พย.ด.

## บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแนวปฏิบัติการพยาบาลในการป้องกันโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น โดยประยุกต์ใช้รูปแบบการดำเนินการใช้ผลงานวิจัยของโพลิตและเบค (Polit & Beck, 2006) เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนา จากการปฏิบัติงานพบว่าัง ไม่มีแนวปฏิบัติที่ชัดเจนในการป้องกันหรือให้การช่วยเหลือวัยรุ่นที่เริ่มมีอาการซึมเศร้า การทบทวนองค์ความรู้พบว่าการนำบัดแบบการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) มีประสิทธิภาพในการลดอาการซึมเศร้าในวัยรุ่นได้ จากการศึกษาพบหลักฐานเชิงประจักษ์จำนวน 6 เรื่อง โดยเป็นงานวิจัยแบบ Randomized Controlled Trials จำนวน 5 เรื่องและงานวิจัยเชิงทดลองที่มีการออกแบบเป็นอย่างดีแต่ไม่มีการสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 1 เรื่อง ภายหลังการวิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัยได้ข้อเสนอแนะมาสร้างเป็นแนวปฏิบัติการพยาบาลในการป้องกันโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น โดยใช้การนำบัดในรูปแบบกลุ่มจำนวน 10-15 ครั้ง โดยทำกิจกรรมสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งๆ ละ 45-90 นาที ซึ่งจะให้การนำบัดกับวัยรุ่นทั่วไปและวัยรุ่นที่มีอาการซึมเศร้าเล็กน้อยถึงปานกลางและไม่เข้าเกณฑ์การวินิจฉัยโรคซึมเศร้า โดยมีขั้นตอนการนำบัด 5 ขั้นตอน ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำบัดกับวัยรุ่น ขั้นตอนที่ 2 การเชื่อมโยงความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิด ขั้นตอนที่ 3 การทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดและปัญหา รวมถึงการหาแนวทางในการจัดการกับความเครียดและปัญหา ขั้นตอนที่ 4 การฝึกทักษะทางสังคม การสร้างสัมพันธภาพที่ดีในกรอบครัว การสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม ขั้นตอนที่ 5 สรุปและยุดการนำบัด ทั้งนี้ก่อนนำแนวปฏิบัติไปใช้ควรมีการศึกษานำร่อง หากพบว่าแนวปฏิบัติมีประสิทธิผลดีจึงจะนำไปเผยแพร่ให้กับหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปใช้ต่อไป

คำสำคัญ: วัยรุ่น / การปรับความคิดและพฤติกรรม / อาการซึมเศร้า / แนวปฏิบัติการพยาบาล

DEVELOPMENT OF CLINICAL NURSING PRACTICE GUIDELINE FOR  
PREVENTION OF DEPRESSIVE DISORDERS IN ADOLESCENTS

PRATHAUNG LAORSUWAN 4936684 NSMH/M

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

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: ATITTAYA PORNCHAIKATE  
AU-YEONG, Ph.D. (Nursing), ACHARAPORN SEEHERUNWONG, D.N.S.

ABSTRACT

This thematic paper was conducted with the objective of developing a clinical nursing practice guideline for prevention of depressive disorders in adolescents by using methods of research utilization proposed by Polit and Beck (2006). Currently, in nursing practice there are no guideline for the prevention of depressive disorders in adolescents or methods to help with the reduction of depressive symptoms in at-risk adolescents. From review of the literature, it was found that Cognitive Behavioral Therapy (CBT) has been found to be effective in decreasing depressive symptoms in adolescents. After an appraisal of the research quality and levels of research evidence, 6 studies were used: five randomized controlled trials were employed, and one was a well-designed experimental study without randomization. After an analysis and synthesis of the evidence, the recommendations for clinical nursing practice guidelines using CBT for prevention of depressive disorders were derived, which suggested group cognitive behavioral therapy with 10 to 15 sessions. Therapy consisted of activities conducted weekly for one or two sessions per week with a duration of 45 to 90 minutes. The overall processes of the therapy were establishing the relationship between the therapist and adolescents; creating a link between cognition, emotion, and behavior and performing cognitive restructuring; developing an understanding of stress and problems, and learning stress management and problem solving strategies; social skill training, promoting relationships within the family, and building social support networks; and the final process, summary and termination. Before utilizing the practice guidelines pilot study should be conducted. If the research findings have found the guidelines to be effective, then the guidelines should be disseminated to related agencies for further implementation.

KEY WORDS: ADOLESCENT(S) / COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY /  
DEPRESSIVE SYMPTOMS / CLINICAL NURSING PRACTICE  
GUIDELINES