

การพัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิกโดยใช้การบำบัดการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรควิตกกังวลทั่วไป

THE DEVELOPMENT OF CLINICAL NURSING PRACTICE GUIDELINES FOR THE USE OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY IN REDUCING ANXIETY IN PATIENTS WITH GENERALIZED ANXIETY DISORDER

รจนา ต่อทรัพย์ 4836951 NSMH/M

พย.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: อติรัตน์ วัฒนไพลิน, กศ.ค., อัจฉราพร สิริรัฐวงศ์, พย.ด.

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิกโดยใช้การบำบัดการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรควิตกกังวลทั่วไป โดยใช้ขั้นตอนการดำเนินการตามหลักฐานเชิงประจักษ์ของ Polit & Beck (2004) เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาล ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) เลือกประเด็นหรือปัญหาที่ต้องการศึกษา 2) การสืบค้นและประเมินหลักฐานเชิงประจักษ์ 3) การประเมินความเป็นไปได้ของการปฏิบัติ 4) พัฒนาการนำไปใช้และประเมินนวัตกรรม จากการสืบค้นหลักฐานเชิงประจักษ์ พบการทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบ จำนวน 2 เรื่อง งานวิจัยระดับ Randomized Controlled Trials (RCTs) ที่เป็นงานวิจัยเดี่ยว จำนวน 4 เรื่อง มาสังเคราะห์และบูรณาการหลักฐานเชิงประจักษ์ และนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา ปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาล ซึ่งสามารถใช้บำบัดผู้ป่วยโรควิตกกังวลทั่วไป อายุ 18 - 65 ปี ระยะเวลาการบำบัด 12-16 ครั้ง สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เป็นการให้การบำบัดรายบุคคล ประกอบด้วยองค์ประกอบของการบำบัด 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การให้ความรู้โรควิตกกังวลทั่วไปและการรักษา 2) การฝึกการตระหนักรู้อาการวิตกกังวล 3) การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 4) การปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิดและความเชื่อ 5) การฝึกทักษะการเผชิญปัญหา 6) การมอบหมายการบ้าน ข้อเสนอแนะในการนำแนวปฏิบัติการพยาบาลไปใช้ คือ ควรมีการศึกษานำร่องเพื่อประเมินกระบวนการ และผลลัพธ์ของการนำแนวปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิกโดยใช้การบำบัดการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรควิตกกังวลทั่วไปในการบำบัดผู้ป่วยผู้ใหญ่โรควิตกกังวลทั่วไปในหน่วยงาน

คำสำคัญ : ผู้ป่วยโรควิตกกังวลทั่วไป / การบำบัดการรู้คิดและพฤติกรรม / อาการวิตกกังวล /
แนวปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิก

THE DEVELOPMENT OF CLINICAL NURSING PRACTICE GUIDELINES FOR
THE USE OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY IN REDUCING ANXIETY
IN PATIENTS WITH GENERALIZED ANXIETY DISORDER

RAJCHA TORSUP 4836951 NSMH/M

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

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: ATIRAT WATTANAPAILIN,
Ed.D., ACHARAPORN SEEHERUNWONG, D. N. S.

ABSTRACT

This study aimed to develop a set of nursing practice guidelines for the use of cognitive behavioral therapy in reducing anxiety in patients with generalized anxiety disorder. Polit and Beck's evidence-based approach to clinical appraisal was used as a framework of study (2004). The evidence-based approach is composed of 4 steps: 1) selecting a topic or problem, 2) assembling and evaluating evidence, 3) assessing implementation potential, and 4) developing, implementing, and evaluating the innovation. According to the search for evidence, one systematic review study and four randomized controlled trials (RCTs) were retrieved for evidence analysis and synthesis to develop the practice guidelines. The practice guidelines were content- and language-validated as well as improved by three experts. The practice guidelines can be used with patients 18-65 years old with generalized anxiety disorder.

The duration of therapy takes 12-16 sessions; 1-2 sessions a week. The therapy is conducted as individual therapy. The therapy includes six components: 1) education on generalized anxiety disorder and treatment, 2) anxiety awareness training, 3) progressive relaxation training, 4) developing alternative thoughts and beliefs, 5) problem-solving skill training, and 6) homework assignments.

The recommendation for applying the practice guidelines is to conduct a pilot study to assess the process of guidelines implementation and to evaluate the outcomes of applying the nursing practice guidelines for the use of cognitive behavioral therapy in reducing anxiety in patients with generalized anxiety disorder in the organization.

KEY WORDS: GENERALIZED ANXIETY DISORDER / COGNITIVE
BEHAVIORAL THERAPY / ANXIETY / CLINICAL PRACTICE
GUIDELINES

172 pages