

การใช้ศิลปะบำบัดกับอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตในทหารผ่านศึก

โอภาสจารัส นันทวัน

Art therapy for “Post-Traumatic Stress Disorder: PTSD” In veterans

Ophascharas Nandawan

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ศิลปะและการออกแบบ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

School of Architecture, Art, and Design - King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

*Corresponding author. E-mail address: dhapranee.nee@gmail.com

Received: February 1,2022; revised: October 20,2022; accepted: October 21,2022

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่อง การใช้ศิลปะบำบัดกับอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตในทหารผ่านศึกมีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด 2. เพื่อศึกษากระบวนการบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด และ 3. เพื่อศึกษาผลยืนยันการบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัดงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) และการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ขั้นตอนการวิจัย 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ศึกษาพฤติกรรม สภาวะอารมณ์ และประวัติผู้ป่วย โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และ การเฝ้าสังเกต 2. ออกแบบเครื่องมือทางศิลปะสำหรับบำบัด 3. เก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้ป่วยทหารผ่านศึกที่มีอาการ PTSD เข้าร่วมโครงการ 40 คน และ 4. วิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการใช้ศิลปะบำบัดกับอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตในทหารผ่านศึก ผลงานวิจัยพบว่า 1.อาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด สามารถรับรู้เรื่องราวความทุกข์ใจ สิ่งที่อยู่ในจิตใจ ปัญหาที่เป็นรากเหง้า ผู้ป่วยไม่กล้าแสดงออก 2. กระบวนการบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน โดยขั้นแรกสนับสนุนความคิดเชิงบวกให้แก่ผู้ป่วย ขั้นที่ 2 การทำศิลปะบำบัดทำให้ผู้ป่วยกล้าเปิดใจเปิดตัวเอง การคิดเชิงสร้างสรรค์ และการบำบัดผ่านชิ้นงานศิลปะ 3. ผลยืนยันการบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด ผู้ป่วยสามารถสร้างผลงานศิลปะออกมาเป็นรูปธรรม ผู้ป่วยมีความสุขในการทำงานศิลปะ ที่ไม่คิดว่าตัวเองจะทำได้รู้สิ่งใหม่ ลดการบาดเจ็บในจิตใจ และเกิดความภูมิใจในชิ้นงานของตนเองสร้างความภูมิใจ มีความสุขสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะบำบัด ทั้งนี้จึงแสดงให้เห็นว่า ศิลปะบำบัด มีความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และมีความเป็นประโยชน์สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง ซึ่งผลการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมากเทียบได้ 100 %

คำสำคัญ: PTSD สภาวะป่วยทางจิต ศิลปะบำบัด

ABSTRACT

The research on art therapy for “Post-Traumatic Stress Disorder: PTSD” in veterans had three objectives: 1.to study a symptom of PTSD in veterans by art therapy, 2. to study a therapy process for PTSD in veterans by art therapy, and 3. to study a confirmation of art therapy for PTSD in veterans. The descriptive research and qualitative research were applied for this study process. There were 4 steps of this research: 1. study with an in-depth interview on the behavior and emotional by individual monitoring the veterans, 2. applied the art therapy process while observing their response, 3.collecting the data from those sample, and 4. analyzing and summary the finding of art therapy for PTSD in veterans. The findings of this study were as follows: 1.The symptoms of veterans beyond art therapy, they were able to understand their upset and unhappiness, which

in-depth in their mind, and also understand root of their problems. The veteran's patients were scared to behave, stress, and distracted the others. 2. The therapy process for PTSD in veterans by art therapy had 3 steps. First, supporting positive thinking to the patients. Second, applied art therapy to the patients for opening their mindset and creative thinking, and third therapy with artwork. 3. The confirmation of art therapy for PTSD in veterans shown that the patients could create artwork. They fill happy with their work even they didn't think that they could do it. They could learn a new thing and decrease their heard pain, and they could fill appreciate, happy with art activities. This circumstantial shown that art therapy was accuracy, appropriately, possibility, and utility while the sample were satisfied at a high level.

Keywords: PTSD, Mental illness, Art therapy

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ศิลปะบำบัดได้รับการยอมรับมากขึ้นเรื่อย ๆ เป็นรูปแบบการดูแลแบบบูรณาการและส่งเสริมสำหรับผู้ป่วยทหารผ่านศึกที่ได้รับผลกระทบจากการบาดเจ็บในหน้าที่การงาน อย่างไรก็ตามไม่ค่อยมีคนรู้จักเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้ศิลปะบำบัดสำหรับการบาดเจ็บที่ถูกกระทบจิตใจส่งผลภาวะเกิด โรคเครียดหลังมีบาดแผล ภาวะป่วยทางจิตใจ โดยการศึกษาเน้นไปที่ศิลปะบำบัดกับทหารผ่านศึกที่ทุพพลภาพ และผู้ป่วยทหารผ่านศึกที่มีอาการ Post-traumatic stress disorder: PTSD คือภาวะป่วยทางจิตใจ (Levy, Spooner, Lee, Sonke, Myers, & Snow, 2018) จากกรณีศึกษานี้นำเสนอกระบวนการบำบัดด้วยศิลปะในกรณีของทหารอาวุโสที่มีอายุ 45-62 ปี ที่ต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลทหารผ่านศึกตลอดชีวิตในรูปแบบของการดูแลรักษาเสริม การแพทย์ภาวะป่วยทางจิตจากเหตุการณ์รุนแรงหลังเหตุการณ์ทารุณ ร้ายแรง คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้หลังจากสัมผัสเหตุการณ์ที่น่ากลัว หรือเหตุการณ์รุนแรงต่อเนื่อง เช่น การต่อสู้ Car bomb การระดมยิงการป้องกันตัว ทำให้เกิดความกลัว หดหนทาง หรือสยองขวัญ เป็นเรื่องปกติของทหารแนวหน้า ในรูปแบบของความทรงจำ ผันรำลึก ความคิดที่น่ากลัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ต้องเผชิญกับบาดแผลที่ย้ำเตือน (สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ: ด้านสุขภาพจิต โรงพยาบาลทหารผ่านศึก)

ทั้งนี้ทุกครั้งที่วันครบรอบเหตุการณ์นี้ มักมีอาการชาในอารมณ์ นอนไม่หลับ ความน้อยเนื้อต่ำใจ ปัญหาชีวิต ปัญหาเศรษฐกิจ กระทั่งกระทบจิตใจ อาจนำไปสู่ความเครียดในสังคม ความพิศวง การได้เคารพ ไม่อยากรบต่อสู้แต่ต้องต่อสู้ ถ้าไม่ได้ สวมชุดยุทธโศภรณ์ ก็ต้องไปทำอาหาร ด้วยทหารผ่านศึกรุ่นเก่าที่กลับจากการสู้รบตามชายแดนประเทศไทย ประเทศจึงควรมีหน้าที่ ทำทุกอย่างที่ทำได้เพื่อปรับปรุงการดูแลโรคเครียดหลังการสู้รบ แม้ว่าศิลปะบำบัด จะได้รับการศึกษากับทหารไม่เพียงพอ ในบริบทของการรักษาร่วมกับการแพทย์ในโรงพยาบาล การรักษาสำหรับทหารผ่านศึกทางจิตใจควรเป็นแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุด โครงการขอแนะนำให้รักษาแบบตัวต่อตัวและรายกลุ่มด้วยกันความกังวลด้านสุขภาพของทหารผ่านศึกเป็นกรณีที่ซับซ้อนทหารผ่านศึกอาจไม่ได้รับการรักษาทางใจอย่างแท้จริง พวกเขาจะได้รับการรักษาแบบผู้ป่วย ไปเผชิญกับการรักษาแบบให้ยาทั่วไป การให้ศิลปะบำบัดเป็นเช่นเดียวกับการให้ยาทางเลือก เป็นการบูรณาการรักษาด้วยยาและศิลปะบำบัดทางใจ ดังนั้นการให้ศิลปะบำบัดจึงเป็นการสร้างแบบจำลองที่เป็นบทบาทสำคัญอย่างยิ่งยวดในการรักษาความบาดเจ็บทางกายและทางใจ (สัมภาษณ์กลุ่มผู้ป่วย: โรงพยาบาลทหารผ่านศึก, กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2564)

ปัญหาของการวิจัย

จากความผิดปกติของความเครียดหลังจากการบาดเจ็บ พิการ เป็นความผิดปกติของความวิตกกังวลที่สามารถเกิดได้หลังจากสัมผัสเหตุการณ์ที่น่ากลัว เช่น การปะทะ การต่อสู้ การยิงระเบิด ซึ่งเกิดอันตรายร้ายแรงต่ออวัยวะ ชีวิต ทำให้เกิดความน่าสะพรึงกลัวหรือสยดสยอง เกิดความรู้สึกตบสนองที่ทำให้ตกใจกลัวเกินจริง ผันรำลึกเป็นเรื่องปกติของทหารผ่านศึกผู้ที่เป็นโรคเครียด หรือมีความทรงจำที่น่ากลัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเผชิญกับการเตือนถึงความบอบช้ำทางจิตใจ วันครบรอบเหตุการณ์สามารถกระตุ้นอาการทางอารมณ์ รบกวนการนอนหลับ ความโกรธ น้อยเนื้อต่ำใจ และปัญหาชีวิตที่เกิดจากการรับคำตักเตือนที่กระทบกระเทือนจิตใจ ประสบการณ์ซ้ำ ๆ ซึ่งนำไปสู่ความโดดเดี่ยวทางสังคมที่อาจจะบานปลาย ความรู้สึกผิดอย่างรุนแรง หรือการเกลียดชังตนเอง อาการ PTSD ภาวะป่วยทางจิตใจมักจะกลายเป็นเรื้อรัง (สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ: ด้านสุขภาพจิต โรงพยาบาลทหารผ่านศึก , กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2564)

จากที่กล่าวมานี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้ศิลปะบำบัดกับอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึก เพื่อช่วยบำบัดผู้ป่วยทหารผ่านศึกที่มีอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจ โดยการนำศิลปะบำบัด ในประเทศไทยยังมีผู้สนใจงานศิลปะบำบัดน้อยมากส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนสอนพิเศษเกี่ยวกับการวาดภาพ แต่การสอนยังไม่ลึกเข้าไปในเรื่องการบำบัด อีกทั้งในประเทศไทยยังไม่มีผู้ทำวิจัยศิลปะบำบัดกับผู้ป่วยทหารผ่านศึกเลย ทั้งการเป็นผู้รับการบำบัด ผู้ให้การบำบัด หน้าที่นี้ใครเป็นผู้สัมผัส แพทย์ทำศิลปะบำบัดไม่ได้เพราะไม่มีสอนในคณะแพทย์ ศิลปินทำไม่ได้เพราะไม่มีสอนศิลปะบำบัดในคณะหรือภาคศิลปกรรม ไม่มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านสุขภาพ สุขภาวะสนับสนุนเกี่ยวกับวิธีการศิลปะบำบัดให้กว้างขวางเพิ่มวิธีการรักษาที่มีคุณภาพ นอกเหนือจากการใช้ยาคลายเครียด งานวิจัยนี้ยังเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการบำบัดรักษา เป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยทหารผ่านศึก และเป็นการช่วยเหลือสังคม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด
2. เพื่อศึกษากระบวนการบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด
3. ผลยืนยันการบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด

คำถามของการวิจัย

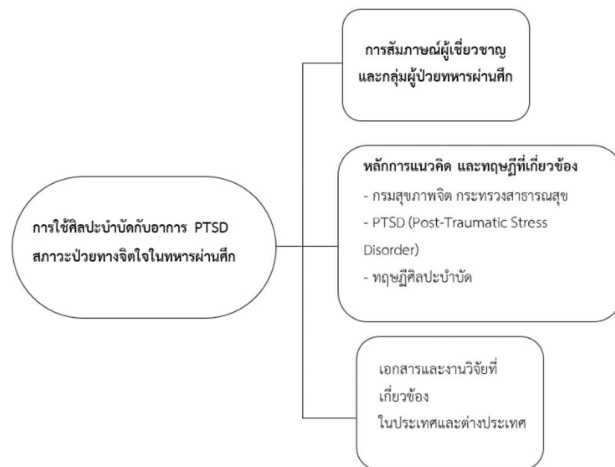
1. อาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัดเป็นอย่างไร
2. กระบวนการบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัดเป็นอย่างไร
3. ผลยืนยันการบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัดเป็นอย่างไร

สมมติฐานของการวิจัย

เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการกำหนดสมมติฐานของการวิจัยดังต่อไปนี้ การศึกษาอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด กระบวนการบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด และผลยืนยันการบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด มีความถูกต้อง เหมาะสม เป็นไปได้ และเป็นประโยชน์

กรอบแนวคิดของการวิจัย

กรอบแนวคิดของการวิจัยเรื่อง การใช้ศิลปะบำบัดกับอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึก ผู้วิจัยได้บูรณาการจากแนวคิด หลักการ ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual framework) ดังภาพ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

PTSD คืออะไร

PTSD เป็นสภาวะป่วยทางจิตใจ หลังจากต้องเผชิญกับเหตุการณ์กระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง เหตุการณ์ร้ายแรงต่าง ๆ ที่ไม่คาดฝัน สถานการณ์อันตรายที่คุกคามต่อชีวิตของผู้นั้นหรือคนอื่น ๆ ที่ต้องตกเป็นผู้เผชิญโดยตรง หรืออาจเป็นพยานรับรู้ เหตุการณ์เหล่านั้นไม่ใช่อาการสูญเสียทั่วไป แต่เป็นเหตุการณ์รุนแรงเกินปกติ อาทิเช่น แผ่นดินไหว สงคราม ถูกทำร้ายร่างกาย สูญเสียอวัยวะ ความตาย ภายหลังเหตุการณ์เลวร้ายต่าง ๆ ผ่านไปแล้ว เกิน 4 สัปดาห์แล้วยังมีความทรงจำอยู่ส่งผลเชื่อมโยงกับอาการของโรคสมองเสื่อม (Dementia) เป็นภาวะที่สมองมีอาการแย่ลง จนส่งผลถึงชีวิตประจำวัน ประกอบด้วยกลุ่มอาการหลงลืมง่าย คิดเงินไม่ถูก หายของไม่เจอ หลงทางที่คุ้นเคย (กรมสุขภาพจิต: อาการโรค PTSD) รวมทั้งยังสามารถเชื่อมโยงกับโรค BPSD (Behavior and Psychological Symptoms of Dementia) ซึ่งเป็นปัญหาของโรคด้านพฤติกรรม อารมณ์จิตใจ ผู้ป่วยสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ มีการศึกษารูปแบบของการระบายสีต่อทหารผ่านศึกที่ประสบกับ PTSD โดยพบว่า 1. ความวิตกกังวลของผู้เข้าร่วมการบำบัดลดลงเมื่อ ผู้เข้าร่วมระบายสีในกรอบภาพที่ให้ (Structured coloring) แต่ตรงกันข้ามกับการวาดภาพระบายสีอย่างอิสระ ที่ไม่ลดความวิตกกังวลของผู้เข้าร่วม 2. ความเครียดของผู้เข้าร่วมการบำบัดลดลงจากการระบายสีทั้งสองรูปแบบ แต่อย่างไรก็ดีผลลัพธ์ของการศึกษานี้ยังไม่ถือว่าเป็นการทำศิลปะบำบัด (Rodak, Alloway, & Rizzo, 2018)

ศิลปะบำบัดคืออะไร

ศิลปะบำบัด (Art therapy) หมายถึงการบำบัดโดยใช้การทำงานศิลปะ เป็นการบำบัดอยู่เหนือการให้เสียงของความรู้สึกที่ผู้ป่วยเคยคิดว่าไม่มีคำพูดใด ๆ อธิบายและศิลปะบำบัดเป็นเวลาสำหรับผู้ป่วยที่จะใช้ศิลปะ เพื่อสำรวจความหลากหลายของปัญหาที่เกิดขึ้นกับความเจ็บป่วย การทำศิลปะบำบัดช่วยเมื่อผู้ป่วยเจ็บปวดหรือเครียด เพราะประสบการณ์การเจ็บป่วยเหล่านี้มักจะถูกเก็บไว้ในส่วนที่สมองไม่สามารถทำให้เขาสร้างคำพูดบอกเล่าได้ สมองจะถูกทำให้มีความพร้อม ในการทำหน้าที่ ที่ยากขึ้น ในการคิดวิเคราะห์ หรืออยู่ในสภาวะที่ทำเรื่องเดิมที่เคยยาก และใช้พลังงานมาก เปลี่ยนเป็นให้ มันง่ายขึ้น และใช้พลังงานน้อยลง เมื่อนักบำบัด และผู้ได้รับการบำบัด ทำศิลปะบำบัดขณะนั้น นักบำบัดจะเน้นจะไปที่ความเจ็บปวดหรือเหตุการณ์ที่เคยเกิดความเครียด มันสามารถทำให้สมองเปลี่ยนแปลงการจัดเรียงและประมวลผลในระดับที่ลึกขึ้น ต่อมาในการเปรียบเทียบตามระยะเวลาที่ผู้ป่วยจะเอ่ยถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ในความหมายของการบำบัด ผู้ป่วยสามารถเข้าถึงในระดับลึกที่จะเข้าใจเรื่องราวของตน และประสบการณ์ของตน ด้วยสิ่งนี้จึงทำให้ ศิลปะบำบัดไม่เหมือนกันกับทำงานศิลปะของศิลปิน การทำศิลปะบำบัดสื่อสารและแสดงออกผ่านการสร้างสรรค์ศิลปะมากกว่าการทำศิลปะเพื่อความงามเพื่อขายเลี้ยงชีพสร้างฐานะทำหากิน เพื่อชื่อเสียงของตนเอง (ทวิศักดิ์, 2564)

ศิลปะบำบัด สำหรับใคร มีประโยชน์อย่างไร คาดหวังอะไร

คนส่วนใหญ่คิดว่า ศิลปะต้องเรียนตั้งแต่เด็ก หรือจากมัธยม ไม่มีความสามารถทางนี้ ซึ่งนั่นคือ ประสบการณ์ทางลบ ในครั้งอดีต ศูนย์ศิลปะบำบัด Swedish Cancer Institute, Art therapy foundation อยากให้คนป่วยมั่นใจว่า พวกเขาไม่ต้อง มีทักษะทางศิลปะมาก่อน หรือต้องมันใจมาก่อน ศิลปะบำบัดไม่มีผิด ไม่ต้องกะเอาไว้อีกก่อน ถึงภาพวาดจะออกอะไรมาหรือ ว่าผู้ป่วยควรวาดอะไร ศิลปะบำบัดคือ ท่าที่กริยาแสดงออกที่รวมเอาการทำศิลปะและการให้คำปรึกษาพูดคุยกับผู้ให้การบำบัด ใครก็ตามก็สามารถเข้าร่วมการบำบัดได้ ทางศูนย์ Swedish Cancer Institute, Art therapy foundation อยากได้ช่วยเหลือ ผู้ป่วยที่เคยมีความเจ็บปวด หรือความเครียดซึ่งทางศูนย์เข้าใจได้ ศูนย์ฯ ได้คอยสนับสนุนให้ผู้ป่วยทดลองเล่นกับอุปกรณ์ทาง ศิลปะต่าง ๆ ที่ทำให้ความรู้สึกของพวกเขาเป็นความรู้สึกที่ยอดเยี่ยมในการเรียนรู้ว่าเป็นการบริการ เปิดให้ผู้ป่วยและสมาชิก ในครอบครัวได้รับการบริการ และค้นหาความรู้สึกที่กำลังยากลำบากที่ต้องเผชิญเรื่องราวทุกอย่าง (Edwards, 2004) ทั้งนี้การบำบัด ด้วยศิลปะยังมิได้รับการวิจัยอย่างกว้างขวางในต่างประเทศพบว่าศิลปะบำบัด เช่น การบำบัดแบบกลุ่ม การแสดงละคร Drawing การบำบัดด้วยศิลปะ และการ Collage คาดการณ์ว่ามีประสิทธิภาพเพราะมันทำให้เกิดแรงบันดาลใจที่น่าพึงพอใจ ร่วมกับการเปิดรับเนื้อหาที่ยากลำบาก เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติประมวลผลเนื้อหาที่กระทบจิตใจ โดยครุ่นคิดมากกว่าทางวาจาหรือ ถ้อยคำที่ยากเข้าถึง ของบุคคลที่มีปัญหาในการเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับบาดแผลที่สอดคล้องกันกับคำพูด การสร้างงานศิลปะ นั้น เป็นรูปแบบการสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูดซึ่งอาจเหมาะสมกว่าในการรวบรวมความทรงจำที่กระทบจิตใจ ยกตัวอย่างเช่นถ้าเห็นวัสดุที่ กระทบจิตใจเป็นของส่วนหนึ่งประวัติศาสตร์ของบุคคลนั้น ๆ (Adrian Hill, 1940) โดยผลจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยทหารมักมี ความทรงจำที่โหดร้าย การสู้รบ การต้องแยกจากครอบครัว ความกลัว ความเครียด หดหู่ใจ การสูญเสียอวัยวะ การไม่มี ปฏิสัมพันธ์กับแพทย์ พยาบาล อาจเป็นสาเหตุที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากข้างใน หน่วยทหารส่งตัวพวกเขากลับ โดยที่ ปราศจากการบำบัดก่อนกลับสู่สังคม ประเทศไทยจึงยังขาดการบำบัดในเชิงศิลปะจริงจังโดยมีข้อตกลงโดยรวมว่าต้องพัฒนาให้มี ความปลอดภัยทางอารมณ์ การรับรู้ ความสามารถของตนเองและคุณค่าในตนเอง ทหารผ่านศึกจำเป็นต้องมีอิสระในการควบคุม ตนเอง ทำให้พวกเขาสามารถจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้น กิจกรรมศิลปะคนได้รับการแนะนำให้ทำแบบจับแพะชนแกะ ควรใช้วัสดุที่ ทนทาน เช่นดินสอ กระดาษหนา ๆ ใช้งานได้จริง เพื่อผลลัพธ์ที่ผู้ป่วยทหารผ่านศึกสามารถคาดเดาได้ สำหรับการแสดงอารมณ์ รุนแรงหรือท่วมท้น สีสันที่ไหลได้มักจะให้ผลลัพธ์ที่ประหลาดใจ (สัมภาษณ์กลุ่มผู้ป่วย: โรงพยาบาลทหารผ่านศึก กุมภาพันธ- มีนาคม 2564)

วิธีดำเนินการวิจัย

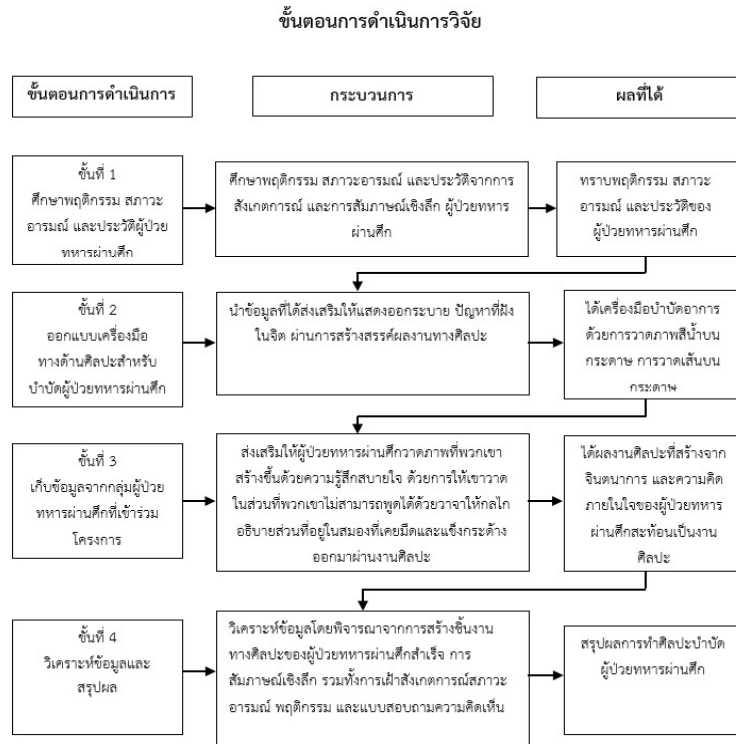
การศึกษาวิจัย เรื่อง การใช้ศิลปะบำบัดกับอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกมีวัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด
2. เพื่อศึกษากระบวนการบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด
3. ผลยืนยันการบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) และการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) โดย การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) การเฝ้าสังเกตการณ์ โดยมีผู้ป่วยทหารผ่านศึกที่มีอาการ PTSD สมัครงใจเข้าร่วม โครงการ จำนวน 40 คน เป็นหน่วยวิเคราะห์ (Unit of analysis) รวมทั้งการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ด้านสุขภาพจิตโรงพยาบาล ทหารผ่านศึก จำนวน 5 ท่าน ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนดำเนินการวิจัย และระเบียบวิธีวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้ ขั้นตอนวิจัย 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย

1. ศึกษาพฤติกรรม และสภาวะอารมณ์ ประวัติผู้ป่วยทหารผ่านศึก โดยการเฝ้าสังเกตการณ์ และการสัมภาษณ์เชิงลึก ถึงประวัติความพื้นฐานครอบครัวการทำงานบทบาทหน้าที่ ความประทับใจในชีวิต ความเสียใจผิดพลาด ปัญหาในชีวิต รวมทั้งสิ่งที่คาดหวังในจิตใจ
2. ออกแบบเครื่องมือทางด้านศิลปะสำหรับบำบัดผู้ป่วยทหารผ่านศึก โดยการนำข้อมูลที่ได้จากการเฝ้าสังเกตการณ์ และการสัมภาษณ์เชิงลึกเชื่อมโยงการสร้างสรรค์ผลงานทางศิลปะ
3. เก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้ป่วยทหารผ่านศึกที่เข้าร่วมโครงการ จากการส่งเสริมให้ผู้ป่วยทหารผ่านศึกที่เข้าร่วมโครงการสร้าง งานศิลปะ สร้างชิ้นงานที่ทำด้วยความสบายใจ รวมทั้งการวาดถึงสิ่งที่พวกเขาไม่สามารถพูดออกมา สิ่งที่มีดีและแข็งแกร่งต่างใน จิตใจ ผ่านงานศิลปะ

4. วิเคราะห์ข้อมูลพิจารณาจากการสร้างชิ้นงานทางศิลปะ พร้อมทั้งการสัมภาษณ์เชิงลึก ในสิ่งที่สร้างสรรค์ผลงานทางศิลปะ รวมทั้งการเฝ้าสังเกตการณ์สภาวะอารมณ์ พฤติกรรม และแบบสอบถามความคิดเห็น



ภาพ 2 ระเบียบวิธีวิจัย

กลุ่มตัวอย่างประชากร

กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ทหารอาวุโสที่มีอายุ 45-62 ปี ที่ต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลทหารผ่านศึกตลอดชีวิต โดยคัดเลือกจากความสมัครใจยืนยันเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อแสดงถึงการยินยอมเข้าร่วมโครงการ จำนวน 40 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured interview)
2. ชุดวาดภาพสีน้ำ และชุดวาดภาพลายเส้น กลุ่มตัวอย่างมีความคุ้นเคยจึงเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยผ่านมาตรฐานการอบรมจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ ทั้งนี้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลทำการเก็บด้วยตนเอง ซึ่งระยะเวลาการทำศิลปะบำบัดคือ 3 เดือน 12 ครั้ง ผลงานศิลปะที่สร้างจากจินตนาการ สภาวะอารมณ์ในจิตใจ และความคิดภายในของผู้ป่วยทหารผ่านศึกสะท้อนเป็นงานศิลปะ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้ป่วยทหารผ่านศึกที่เข้าร่วมโครงการ สามารถสร้างชิ้นงานทางศิลปะที่สื่อออกมาจากส่วนลึกภายในจิตใจ โดยใช้งานศิลปะที่ตนเองสร้างขึ้นมาเป็นตัวเชื่อมโยง ออกมาเป็นรูปธรรม
2. ผลจากการพิจารณาชิ้นงานศิลปะเชื่อมโยงแนวคิดด้านศิลปะบำบัด (Art therapy) ที่ผู้ป่วยสร้างขึ้นรวมทั้งควบคู่ไปกับการสัมภาษณ์ เฝ้าสังเกตการณ์ร่วมกัน ผู้ป่วยทหารผ่านศึกที่เข้าร่วมโครงการสามารถบรรยายถึงงานศิลปะของตนเอง สภาวะอารมณ์ในจิตใจ สิ่งที่อยู่ในส่วนลึกภายในใจไม่อาจพูดออกมาได้ และการตอบแบบสอบถามความคิดเห็นในงานวิจัยครั้งนี้

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้โดยมีวัตถุประสงค์ 1.เพื่อศึกษาอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด 2. เพื่อศึกษากระบวนการบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด และ 3. ผลยืนยันการบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ แบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ศึกษาอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด ในการวิเคราะห์ อาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด จากการสัมภาษณ์ผู้ป่วย การเฝ้าสังเกตการณ์ จำนวน 40 คน สามารถสรุปได้ว่า อาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึก ผู้ป่วยมีความกดดัน เครียดได้ง่าย ไม่กล้าแสดงออก มีความคิดในเชิงลบ จากการนำศิลปะบำบัดมาใช้สามารถรับรู้เรื่องราวความทุกข์ใจ สิ่งที่อยู่ในจิตใจ ปัญหาที่เป็นรากเงา ของผู้ป่วย

ตอนที่ 2 ศึกษากระบวนการบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด

ขั้นที่ 1 คือ พุดคุยการแนะนำตัวเอง ลดความตึงเครียด สร้างความเป็นธรรมชาติ และ อิสระทางความคิด ลดอาการถูกเร้าอารมณ์ เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองทางอารมณ์กระตุ้นให้เกิดอารมณ์เชิงบวก เพื่อสร้างความปลอดภัยทางอารมณ์และความผูกพันทางสังคมในหมู่ทหารผ่านศึก เพื่อเป็นรากฐานสำหรับการบำบัดต่อไป

ขั้นที่ 2 คือ มุ่งการสัมภาษณ์เชิงลึก เฝ้าสังเกตการณ์ พฤติกรรม อาการต่าง ๆ มุ่งเน้นการประมวลผลความทรงจำในเชิงลบ และเชิงบวก ในอารมณ์ที่กระทบจิตใจ ผ่านการแสดงออกที่ไม่ใช้คำพูด แต่ใช้สัญลักษณ์ผ่านการวาดภาพลายเส้น และชุดสีน้ำ ทั้งนี้ผู้ป่วยสามารถบอกเรื่องราวความทรงจำที่ถูกกระตุ้นเป็นเรื่องราวด้วยวาจาได้ หรือด้วยภาพวาดที่บุคคลเป็นเจ้าของภาพวาดรับรู้และถูกมองว่าเป็นอดีตของบุคคลนั้น

ขั้นที่ 3 คือ ให้สมาชิกในกลุ่มบำบัดช่วยเหลือกันโดยการพูดคุยแลกเปลี่ยน นำความเข้าใจใหม่ ๆ เข้ามาในชีวิตมีข้อตกลงที่สำคัญในหมู่ผู้สอนว่าด้วยศิลปะบำบัด ต้องมีมุมมองทางการแพทย์ ร่วมด้วยและการบำบัดโดย ศิลปะบำบัดการสร้างรูปแบบแนวคิดใหม่การออกมาสู่โลกใหม่ โลกแห่งความจริงที่มีทั้ง บวกและลบ แต่สามารถอยู่ร่วมกันได้เป็นสังคมใหญ่ ผลงานที่ออกมา และการสนทนาอธิบายว่าศิลปะบำบัดสามารถลดอาการเครียด เหนง สามารถปลดปล่อย ใส่ที่เป็นรากเงาในจิตใจ ของผู้ป่วย

ตอนที่ 3 ผลยืนยันการบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด จากการทำชิ้นงานศิลปะ ได้ออกมาเป็นรูปธรรม และการสนทนา การทำแบบสอบถาม พบว่า ผู้ป่วยมีความพึงพอใจมากในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ มีความถูกต้อง เหมาะสม เป็นไปได้ และเป็นประโยชน์ ได้ร้อยละ 100

ภาพกิจกรรม

เทคนิคเหล่านี้ เรียกว่า Changing Affect

คือการ Changing Affect ในบางสิ่ง
การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกที่อยู่ภายใน
อะไรที่รู้สึก อารมณ์ข้างใน



ภาพ 3 การลงมือปฏิบัติชิ้นงาน ศิลปะบำบัด



ภาพ 4 ชิ้นงานศิลปะบำบัด

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการใช้ศิลปะบำบัดกับอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกวัดอุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด 2. เพื่อศึกษากระบวนการบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด และ 3. ผลยืนยันการบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยในลักษณะของระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed method research) เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) และการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) โดยมีผู้ป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกที่ต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลทหารผ่านศึกตลอดชีวิต เป็นหน่วยวิเคราะห์ (Unit of analysis)

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึก พบว่า 1. จากการศึกษาอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด สามารถรับรู้เรื่องราวความทุกข์ใจ สิ่งที่อยู่ในจิตใจ ผู้ป่วยมีความกดดัน เครียดได้ง่าย ไม่กล้าแสดงออก มีความคิดในเชิงลบ จากการนำศิลปะบำบัดมาใช้สามารถรับรู้เรื่องราวความทุกข์ใจ สิ่งที่อยู่ในจิตใจ ปัญหาที่เป็นรากเงาของผู้ป่วย 2. จากการศึกษากระบวนการบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด มี 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นที่ 1 คือ พุดคุยการแนะนำตัวเอง ลดความตึงเครียด สร้างความเป็นธรรมชาติ และ อธิบายทางความคิด ลดอาการถูกเร้าอารมณ์ เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองทางอารมณ์กระตุ้นให้เกิดอารมณ์เชิงบวก เพื่อสร้างความปลอดภัยทางอารมณ์ และความผูกพันทางสังคมในหมู่ทหารผ่านศึก เพื่อเป็นรากฐานสำหรับการบำบัดต่อไป ขั้นที่ 2 คือ มุ่งการสัมผัสสัมผัสเชิงลึก ฝ่าสังเกตรณณ์ พฤติกรรม อาการต่าง ๆ มุ่งเน้นการประมวลผลความทรงจำในเชิงลบและเชิงบวก ในอารมณ์ที่กระทบจิตใจ ผ่านการแสดงออกที่ไม่ใช้คำพูด แต่ใช้สัญลักษณ์ผ่านการวาดภาพลายเส้น และชุดสีน้ำ ทั้งนี้ผู้ป่วยสามารถบอกเรื่องราวความทรงจำที่ถูกกระตุ้นเป็นเรื่องราวด้วยวาจาได้ หรือด้วยภาพวาดที่บุคคลเป็นเจ้าของภาพวาดรับรู้และถูกมองว่าเป็นอดีตของบุคคลนั้น และขั้นที่ 3 คือ ให้สมาชิกในกลุ่มบำบัดช่วยเหลือกันโดยการพุดคุยแลกเปลี่ยนนำความเข้าใจใหม่ ๆ เข้ามาในชีวิตมีข้อตกลงที่สำคัญในหมู่ผู้สอนว่าด้วยศิลปะบำบัด ต้องมีมุมมองทางการแพทย์ ร่วมด้วย และการบำบัดโดยศิลปะบำบัด การสร้างรูปแบบแนวคิดใหม่การออกมาสู่โลกใหม่ โลกแห่งความจริงที่มีทั้ง บวกและลบ แต่สามารถอยู่ร่วมกันได้ เป็นสังคมใหญ่ ผลงานที่ออกมาและการสนทนาอธิบายว่าศิลปะบำบัดสามารถลดอาการเครียด เหนง สามารถปลดปล่อย ใส่ที่เป็นรากเงาในจิตใจ ของผู้ป่วย และ 3. ผลยืนยันการบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด

จากการทำชิ้นงานศิลปะได้ออกมาเป็นรูปธรรม และการสนทนา การทำแบบสอบถาม พบว่า ผู้ป่วยมีความพึงพอใจมากในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ มีความถูกต้อง เหมาะสม เป็นไปได้ และเป็นประโยชน์ ได้ร้อยละ 100

อภิปรายผล

1. จากการศึกษาอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัดการสัมผัสเชิงลึก การให้ระบายความรู้สึกในใจที่ไม่อาจบอกใคร โดยการสนับสนุนความคิดเชิงบวกให้แก่ผู้ป่วย การทำศิลปะบำบัดยังทำให้ผู้ป่วยกล้าเปิดใจเปิดตัวเองเรียนรู้สิ่งใหม่ สอดคล้องกับ (Hunter, 2019) กล่าวว่า การคิดเชิงสร้างสรรค์ ผ่านชิ้นงานศิลปะ มีความสุขในการทำงานศิลปะ ที่ไม่คิดว่าตัวเองจะทำได้ ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ลดการบาดเจ็บในจิตใจ รวมทั้งเกิดความภูมิใจในชิ้นงานของตนเอง สอดคล้องกับ (Bowen-Salter et al., 2021) กล่าวว่า การใช้ศิลปะบำบัดต่อทหารผ่านศึกประสบกับโรค PTSD ทั้งรูปแบบกลุ่มและรายบุคคล ซึ่งผลลัพธ์ที่ออกมาเป็นรูปธรรม ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมมีแนวโน้มที่ดีขึ้น ช่วยให้ทำใจกับการบาดเจ็บทางจิตใจได้ ช่วยลดความรู้สึกผิด ความเศร้า และสูญเสียได้ ซึ่งมีการทบทวนและเรียบเรียงอยู่ในรายงานมากมาย สอดคล้องกับ (Conard et al., 2016) กล่าวว่าโรค PTSD อันเนื่องมาจากการเป็นเหยื่อของความโหดร้าย และ/หรือแม้แต่เป็นผู้กระทำความโหดร้ายเอง จำเป็นต้องรักษาภาวะจิตใจในเชิงบวกและใช้ระยะเวลาต่อเนื่อง

2. การศึกษากระบวนการบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด มีการแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ขั้นที่ 1 การพูดคุยการแนะนำตัวเอง ลดความตึงเครียด สร้างความเป็นธรรมชาติ และ อิสระทางความคิด ลดอาการถูกเร้าอารมณ์ สอดคล้องกับ (Edwards, 2004) กล่าวว่า ศิลปะบำบัด ช่วยลดความตึงเครียด สร้างความเป็นธรรมชาติในตัวตนออกมา ทำให้ผู้ป่วยมีความกล้าเผชิญในโลกของความเป็นจริง ขั้นที่ 2 มุ่งการสัมผัสเชิงลึก เผชิญเหตุการณ์ พฤติกรรม อาการต่าง ๆ มุ่งเน้นการประมวลผลความทรงจำในเชิงลบและเชิงบวก ในอารมณ์ที่กระทบจิตใจ เพื่อพัฒนาการรับรู้การใช้ศิลปะบำบัด สอดคล้องกับ (Hacmun, Regev & Salomon, 2021) กล่าวว่า การพูดคุยการเผชิญเหตุการณ์ สามารถช่วยในการรับรู้ตัวตนของบุคคลนั้นได้ ขั้นที่ 3 การพูดคุยแลกเปลี่ยนนำความเข้าใจใหม่ๆ เข้ามาในชีวิตมีข้อตกลงที่สำคัญในหมู่ผู้สอนว่าด้วยศิลปะบำบัด ต้องมีมุมมองทางการแพทย์ร่วมด้วย และการบำบัดโดย ศิลปะบำบัด การสร้างรูปแบบแนวคิดใหม่การออกมาสู่โลกใหม่เพื่อช่วยบำบัดการบาดเจ็บทางจิตใจของแต่ละบุคคล ที่ซึ่งไม่สามารถบรรยายด้วยคำพูดได้ สอดคล้องกับ (Lobban and Murphy., 2019) และ (Schnitzer, Holttum, & Huet, 2022) กล่าวว่า ผลกระทบของการทำศิลปะบำบัดต้องมีรูปแบบระบบในการรักษา กลุ่มทหารผ่านศึกที่ประสบโรค PTSD ต้องมีความเข้าใจบุคคลเหล่านี้ ส่งเสริมสนับสนุนร่วมกันบำบัดรักษา ให้บุคคลเหล่านี้รู้สึกได้รับพื้นที่ปลอดภัย ซึ่งสำหรับการเข้าถึงบาดแผลทางจิตใจที่ไม่สามารถบรรยายด้วยคำพูดได้ ภายใต้อสิ่งแวดล้อมที่ควบคุม ผลงานศิลปะที่ถูกสร้าง อาจเป็นสะพานเชื่อมเพื่อการสื่อสารประสบการณ์ภายในต่อไป

3. ผลยืนยันการบำบัดอาการ PTSD สภาวะป่วยทางจิตใจในทหารผ่านศึกด้วยศิลปะบำบัด จากการทำชิ้นงานศิลปะได้ออกมาเป็นรูปธรรม สอดคล้องกับ (ทวีศักดิ์, 2564) กล่าวว่า การทำศิลปะบำบัดช่วยเมื่อผู้ป่วยเจ็บปวดหรือเครียด เพราะประสบการณ์การเจ็บป่วยเหล่านี้มักจะถูกเก็บไว้ในส่วนที่สมองไม่สามารถทำให้เขาสร้างคำพูดบอกเล่าได้ สอดคล้องกับ (Jones, Drass, & Kaimal, 2019) กล่าวว่า สมองจะถูกทำให้มีความพร้อม ในการทำหน้าที่ที่ยากขึ้น การใช้ศิลปะบำบัดเป็นหนึ่งในการปรับความคิดในเชิงบวก สอดคล้องกับ (Kaimal, Jones, Dieterich-Hartwell, Acharya & Wang, 2019) กล่าวว่า ผลงานการสร้างสรรคทางศิลปะ ก่อเกิดความอ่อนโยนในจิตใจ การปลดปล่อยจินตนาการให้ออกมาในรูปชิ้นงานศิลปะสามารถ ลดอาการป่วยในจิตใจได้ ทั้งนี้จากการคิดวิเคราะห์ และการสนทนา การทำแบบสอบถาม พบว่า ผู้ป่วยมีความพึงพอใจมากในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ มีความถูกต้อง เหมาะสม เป็นไปได้และเป็นประโยชน์ ได้ร้อยละ 100

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ผู้วิจัยขอเสนอข้อเสนอแนะเพื่อเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมดังนี้
ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ภาครัฐควรส่งเสริมการนำศิลปะบำบัดเข้ามาบูรณาการรักษาร่วมกับผู้ป่วยให้ครอบคลุม กลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการ PTSD เพื่อเป็นอีกหนึ่งทางเลือกและเป็นการพัฒนาสังคม ช่วยจัดปัญหาด้านทรัพยากรมนุษย์ และงบประมาณในการดูแลรักษา
ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ นักศิลปะควรสนับสนุนส่งเสริม ให้ความสำคัญและสนใจในการทำวิจัยและร่วมกันส่งเสริมกิจกรรมศิลปะบำบัดให้เกิดการแพร่หลาย เป็นการช่วยเหลือสังคม และยังเป็นการสร้างคุณค่าในผลงานต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. อาการโรค "PTSD" บาดแผลทางใจที่ต้องเยียวยา คุณเข้าข่ายหรือไม่? เข้าถึงเมื่อ 1 มกราคม 2565 จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31736>
- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือเยียวยาจิตใจ. เข้าถึงเมื่อ 1 มกราคม 2565 จาก https://dmh.go.th/search/search_result.asp?cof=FORID%3A11&cx=001360930190496801044%3A4x4-ywjkg4&q=ptsd
- ทวีศักดิ์ สิริวัตรเรขา. (2564). ศิลปะบำบัด ศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัด จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น. เข้าถึงเมื่อ 1 มกราคม 2565 จาก https://www.happyhomeclinic.com/alt02-arttherapy_artandscience.htm
- Adrian Hill, London Art Therapy Centre. , **Tuberculosis and Art Therapy**. <https://bit.ly/2ZomsJ3>
- Bowen-Salter, H., Whitehorn, A., Pritchard, R., Kernot, J., Baker, A., Posselt, M., .Boshoff, K. (2021). Towards a description of the elements of art therapy practice for trauma: a systematic review. **International Journal of Art Therapy**, 1-14. doi:10.1080/17454832.2021.1957959
- Conard, P. L., Armstrong, M. L., Young, C., Lacy, D., & Billings, L. (2016). Person-centered older military veteran care when there are consequences. **Nurse Education Today**, 47, 61-67. doi:<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.01.014>
- Edwards,D. (2004). **Art Therapy**. (Thousand Oaks: SAGE Publications
- Edwards D. (2004). **Art therapy**. London: SAGE publications.
- Hacmun, I., Regev, D., & Salomon, R. (2021). Artistic creation in virtual reality for art therapy: A qualitative study with expert art therapists. **The Arts in Psychotherapy**, 72, 101745. doi:<https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101745>
- Hunter, S. R. (2019). Drawing soldiers out of post-traumatic stress disorder. **Military Medical Research**, 6(1), 5. doi:10.1186/s40779-019-0195-8
- Jones, J. P., Drass, J. M., & Kaimal, G. (2019). Art therapy for military service members with post-traumatic stress and traumatic brain injury: Three case reports highlighting trajectories of treatment and recovery. **The Arts in Psychotherapy**, 63, 18-30. doi:<https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.04.004>

- Kaimal, G., Jones, J. P., Dieterich-Hartwell, R., Acharya, B., & Wang, X. (2019). Evaluation of long- and short-term art therapy interventions in an integrative care setting for military service members with post-traumatic stress and traumatic brain injury. **The Arts in Psychotherapy**, 62, 28-36. doi:<https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.10.003>
- Levy, C. E., Spooner, H., Lee, J. B., Sonke, J., Myers, K., & Snow, E. (2018). Telehealth-based creative arts therapy: Transforming mental health and rehabilitation care for rural veterans. **The Arts in Psychotherapy**, 57, 20-26. doi:<https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.08.010>