

Mindfulness-based acceptance and self development (MBASD)

Dutsadee Juengsiragulwit, MD, MSc, MRCPsychT

Chanatda Poowichai, BA

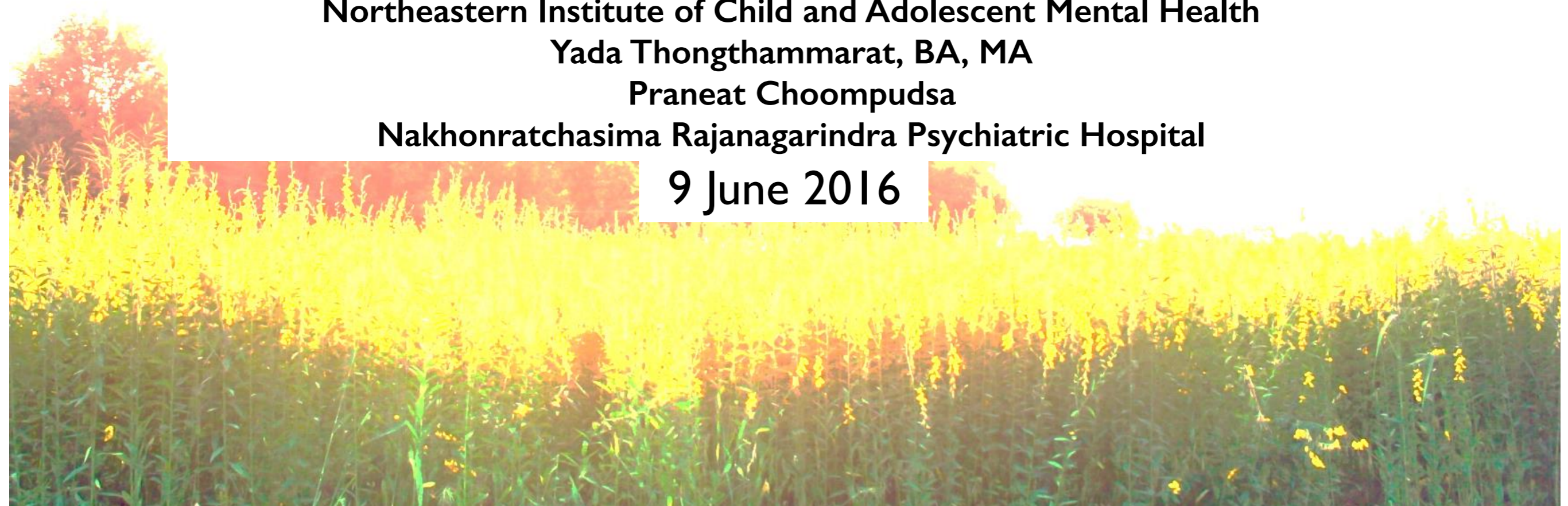
Northeastern Institute of Child and Adolescent Mental Health

Yada Thongthammarat, BA, MA

Praneat Choompudsa

Nakhonratchasima Rajanagarindra Psychiatric Hospital

9 June 2016





Adolescent depression

N

- โรคซึมเศร้าสร้างภาระโรคเป็นอันดับหนึ่งในประชากรวัย 10-24 ปี → 8.2% (193,000 ปี)

E

- ปัจจัยเสี่ยงสำคัญ 3 ประการ

C

- ประวัติโรคซึมเศร้าในครอบครัว

A

- สาเหตุกระตุ้นด้านจิตสังคม

M

- อาการซึมเศร้าที่ยังไม่ครบเกณฑ์การวินิจฉัย



Adolescent depression prevention

N

E

C

A

M

- 4 RCTs from meta-analysis
 - 3 RCTs for CBT
 - 1 RCT for IPT
- Mindfulness-based cognitive therapy is a third wave CBT.



Mindfulness in MBCT

N

E

C

A

M

- Mindfulness
 - Awareness of one's mind & body (ระลึการู้สิ่งที่เกิดขึ้นในกายและใจ)
 - Present moment (ปัจจุบันขณะ)
 - Autopilot (อัติโนมัตติ/จิตใต้สำนึก)



Mindfulness in oriental culture

N

- Unawake - Unaware จิตหลับ

E

- Awake - Unaware จิตเผลอ (จิตหลง)

C

- Awake - Aware จิตตื่น

A

- Aware of one object continuously
—> Meditation จิตตื่นพัก (สมาธิ)

M

- Aware of the change in body and mind
—> Mindfulness จิตตื่นรู้ (สติ)



Developing the Program

N

E

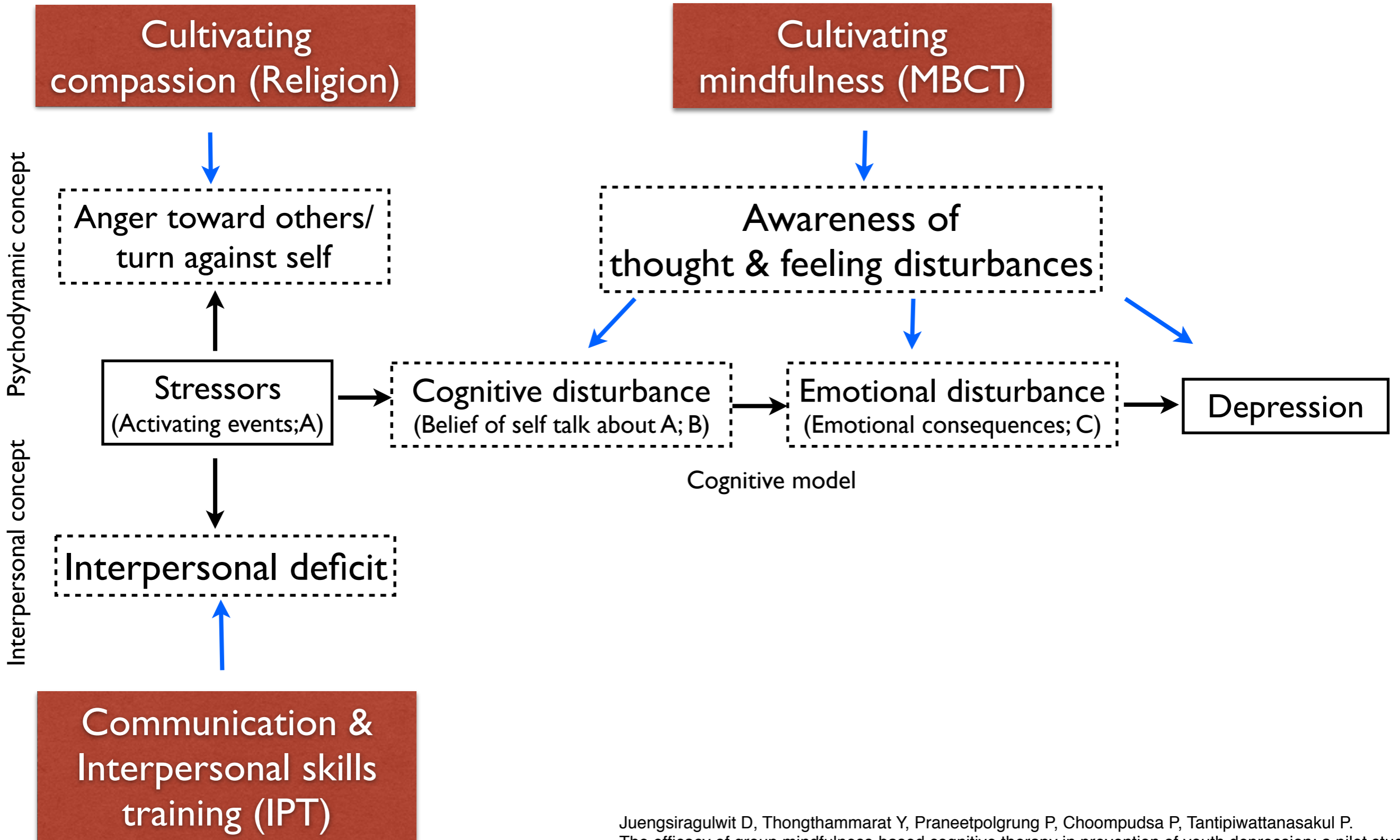
C

A

M

- โปรแกรมป้องกันโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงที่มีภาวะเครียดและซึมเศร้าอายุ 15-24 ปี
- ถอดบทเรียนจากผู้นำกลุ่มฝึกสติในวัยรุ่นและพัฒนาโปรแกรมต้นแบบ นำร่องทดลองในวัยรุ่น 44 คน
- ทดลองเปรียบเทียบในกลุ่มทดลองและควบคุม 100 คน/กลุ่มใน 10 โรงเรียน/สถาบัน

Conceptual framework for the Mindfulness-based Acceptance Self Development (M-BASD)





8-session MBASD

N

- Meeting each others (รู้จักกัน)

- Self compassion (รู้จักเมตตาตัวเอง)

E

- Learning for mindfulness (รู้จักสติ)

- Compassion for others (รู้จักเมตตาผู้อื่น)

C

- Mindful awareness of your emotion (รู้จักอารมณ์)

- Mindfulness communication (รู้จักสื่อสาร)

A

- Mindful awareness of your thoughts (รู้จักความคิด)

- Mindfulness in real life (รู้จักใช้ชีวิต)

M

กิจกรรมที่ 4 ปริศนาอารมณ์ (Mood Puzzle)

อ	ก	ที่	ค	ต	จ	ทุ	ก	ซ์	ม	ง	ค	ร	ท	ม	ส	บ	ช	ก	โ	
ม	ย	ย	ปี	พ	ำ	โ	ล	ย	โ	ก	ร	ธ	ล	ใ	ร	เ	ง	ฝ	ว	
ร	ใ	อ	น	ม	มี	ค	ว	า	ม	สุ	ข	ส	ข	ว	ป	ล	ม	ใ	จ	
กิ	โ	เ	ง	ป	ล	ด	า	ตำ	โ	ส	ยะ	ช	มี	ง	ระ	ย	ว	ช	บ	
ย	ด	ด	มี	ล	ดี	ก	อ	ญ	ห	ด	แ	ฉ	บ	อ	ท	ม	ที่	ง	ย	
โ	ม	ข	อ	า	ย	ม	ล	ด	ง	ภ	ข	มี	ดี	ส	บ	า	ย	ใ	จ	
ม	ง	เ	ใ	ล	ข	า	เ	ห	นี้	อ	ย	ใ	จ	ถ	ใ	ล	ส	จ	พ	
ด	ส	นี้	ด	บ	นี้	ป	ค	ง	ป	ล	ง	เ	ล	ใ	จ	ง	ใ	ม	แ	
เ	พ	อ	ไ	ศ	ล	โ	โ	ด	ด	เ	ดี	ย	ว	ต	แ	น	เ	ใ	ช	
ง	ป	ย	ตุ	ก	ส	ผ	ม	ห	ด	หู่	ใ	จ	โ	ฉ	ด	อ	ด	ท	ป	
จ	น	ใ	อ	ม	นุ	ร	ฉ	ง	ส	อ	อ	ห	อ	น	พ	พ	โ	อ	น	
ป	ว	จ	พ	เ	ก	ล	ย	ด	พ	พ	ม	ดี	ดี	เ	ม	ร	ต	แ	อ	
ป	จ	ฝ	น	ว	ส	ะ	เ	ที่	อ	น	ใ	จ	ร	ฉ	น	น	ร	ป	ธ	
พ	ด	อ	ก	ย	น	ดี	จ	ว	ใ	โ	จ	ห	น	ย	ส	า	อ	ผ	ร	
ร	ง	ฝ	จ	ต	า	ฎ	มิ	ใ	จ	ป	ท	ดี	า	ว	ะ	ร	ม	ช	ฟ	
ง	ม	อ	บ	อ	น	ไ	ต	มี	ว	ค	ช	ว	ช	จ	โ	ม	ใ	ช	เ	
ม	ย	น	ใ	อ	ำ	เ	ศ	ร	า	ถ	มี	โ	ป	อ	ฒ	ต	จ	ร	ว	
ง	ถ	ค	จ	ด	ญ	ดี	ห	ช	ช	เ	ก	ร	ช	ไ	ป	ห	ย	ต	อ	
ปี	เ	ล	ก	นี้	ป	ย	า	ง	ไ	ต	น	ต	ก	ม่	ก	เ	บ	ค	ด	
ห	ว	า	ด	ก	ล	ว	ด	แ	า	ด	บ	ก	ดี	พ	ฉ	ธ	ล	ท	ร	
ม่	บ	ย	ร	ห	ร	ด	ร	โ	จ	พ	ค	ป	ล	อ	ด	โ	ป	ร	ง	
น	จ	ใ	อ	จ	ฉ	า	ห	รู้	อ	ต	ด	ระ	ถ	ใ	ห	ล	ม	ภ	พ	
ไ	นำ	ท	ผ	โ	ส	ย	พ	ก	ล	ดี	ต	ย	ห	ง	จ	วั	ง	ช	โ	จ
ล	ว	า	ช	ง	ล	ดี	ทำ	นี้	ม	ก	ว	ล	เ	ช	ง	ป	จ	พ	ห	
ว	พ	แ	ส	ด	ช	น	ด	อ	ด	ใ	ฉ	า	ปี	ง	เ	ถ	ช	ป	ก	
ก	ร	ล	ไ	จ	น	เ	ล	ย	ใ	จ	ร	ด	อ	โ	ดี	ป	โ	ด	ว	
ล	เ	ง	ผ	พ	ช	ด	ช	ใ	ส	จ	ย	ใ	ช	ส	ช	ด	ใ	จ	น	
ด	บ	น	ไ	ม่	ม	น	อ	จ	กิ	น	ใ	จ	ส	า	ห	ร	ท	า	ว	

กิจกรรมที่ 6 คลี่ใบไม้แห้ง



เมื่อฉัน "เป็น" ใบไม้แห้ง

ฉันรู้สึก

.....

.....

.....

.....

ฉันอยากให้คนอื่น

.....

.....

.....

.....

Young people aged 15-24 years old in 10 schools/institute

Anxiety screening with Thai Self Analysis Stress Test (20 items)
Depression screening with BDI-II (21 items)

enrollment

Inclusion criteria
1.Thai Self Analysis Stress Test score 18-60 points in the last 6 months
2.BDI-II score \geq 10 points
3.The ability to read and write
4.Inform consent

Exclusion criteria
1.Had been diagnosed with depression or major psychiatric illnesses
2.Positive for depression on M.I.N.I. interview
3.Low IQ or academic grade/score < 50%

allocation

MBCT group
1.Evaluate mindfulness with 14-item Srithanya Sati Scale (SSS) (The modified Philadelphia Mindfulness Scale) & 7-item MBASD Mindfulness Questionnaire
2.Evaluate happiness with Thai Mental Health Indicator Version 2007 (15 items)
3.Eight-session group MBCT within 8 weeks

Wait list group
1.Evaluate mindfulness with 14-item Srithanya Sati Scale (SSS) (The modified Philadelphia Mindfulness Scale) & 7-item MBASD Mindfulness Questionnaire
2.Evaluate happiness with Thai Mental Health Indicator Version 2007 (15 items)
3.Routine student support service

follow up

Post-test evaluation
1.Evaluate depression with BDI-II
2.Evaluate anxiety with Thai Self Analysis Stress Test
3.Evaluate mindfulness with 14-item Srithanya Sati Scale (SSS) (The modified Philadelphia Mindfulness Scale) & 7-item MBASD Mindfulness Questionnaire
4.Evaluate happiness with Thai Mental Health Indicator Version 2007 (15 items)

3-month post-test evaluation
1.Evaluate depression with BDI-II
2.Evaluate anxiety with Thai Self Analysis Stress Test
3.Evaluate mindfulness with 14-item Srithanya Sati Scale (SSS) & 7-item MBASD Mindfulness Questionnaire
4.Evaluate happiness with Thai Mental Health Indicator Version 2007 (15 items)



Table 1 Anxiety score, depressive score and mindfulness score at pre-test (T1), post-test (T2) and 3-month post-test (T3) (n=44)

Score	Pre-test	Post-test	3-month post-test	Pre-test vs Post-test	Pre-test vs 3-month post-test
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	p-value	p-value
Anxiety	19.4 (5.2)	13.3 (6.2)	11.8 (5.4)	<.01	<.01
Depression	17.7 (6.3)	6.2 (3.8)	6.7 (5.0)	<.01	<.01
Mindfulness	37.4 (7.7)	33.5 (9.0)	39.3 (6.1)	<.01	<.01

Table 1 Anxiety score, depressive score, mindfulness score and happiness score between case (n=99) and control (n=96) at pre-test (T1), post-test (T2) and 3-month post-test (T3)

Score	Pre-test Mean (SD)		Post-test Mean (SD)		3-month post-test Mean (SD)		p-value
	Case	Control	Case	Control	Case	Control	
Anxiety	22.89 (6.65)	22.54 (5.63)	14.01 (7.25)	16.38 (7.05)	12.70 (6.89)	15.13 (8.13)	0.055
Depression	21.76 (6.82)	21.39 (6.38)	10.05 (8.21)	12.98 (8.26)	8.65 (7.53)	10.90 (8.94)	0.052
Mindfulness by SSS	46.07 (7.69)	44.24 (7.82)	48.71 (9.16)	43.43 (9.52)	47.77 (9.54)	42.87 (13.21)	<.01
Mindfulness by MBASD	49.07 (11.63)	47.73 (10.69)	54.59 (10.35)	48.22 (12.97)	52.52 (10.52)	49.96 (12.71)	0.012
Happiness	28.44 (3.55)	27.66 (4.14)	31.07 (4.23)	28.19 (3.99)	29.88 (4.10)	28.66 (4.05)	<.01



MBASD in juvenile delinquency

N
E
C
A
M





**KEEP
CALM
and
CULTIVATING
MINDFULNESS**

