

การปฏิบัติสมาธิ SKT สำหรับเด็กนักเรียน (ประถมศึกษา – มัธยมศึกษา)

ทัศนวิเวศ ยะโส

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

กองการแพทย์ทางเลือก

จากข้อมูลของกรมการปกครอง ณ เดือนธันวาคม 2561 ประเทศไทยมีเด็กแรกเกิดถึงอายุ 18 ปี จำนวน 14,368,190 คน คิดเป็นร้อยละ 22.17 ของประชากรคนไทยทั้งประเทศ ในขณะที่สถานการณ์จำนวนเด็กไทย ลดลงอย่างต่อเนื่องแต่กลับพบว่าปัญหาของเด็กไทยเพิ่มสูงขึ้นอย่างชัดเจน ปัญหาที่สำคัญ ได้แก่ ปัญหาด้าน การศึกษา ปัญหาด้านพฤติกรรม การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาคุณธรรม จริยธรรม ปัญหาการใช้เวลาว่าง การก่ออาชญากรรม และการใช้ยาเสพติด¹ ซึ่งเกิดจากคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ของคนไทยยังอยู่ใน ระดับค่อนข้างต่ำ ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเศรษฐกิจและสังคมทั้งในระดับประเทศและระดับ โลก การที่จะแก้ไขปัญหาลักษณะนี้จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือกันของหน่วยงานทุกภาคส่วน ทั้งจากภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในฐานะที่มีบทบาทในการสร้าง เสริมสุขภาพ ป้องกัน ควบคุม รักษาโรค และฟื้นฟูสุขภาพของประชาชนให้ครอบคลุมทุกกลุ่มวัยด้วยการแพทย์ แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก ที่ผ่านมาได้ส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคมาอย่างต่อเนื่อง ได้จัดอบรมวิทยากรสมาธิบำบัด SKT ทั่วประเทศ ซึ่งสามารถนำไปขยายผลครอบคลุมทุกจังหวัดและทุกกลุ่มวัย มีการขยายผลไปสู่กลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่นได้ประสบ ผลสำเร็จด้วยดี พบว่าช่วยให้เด็กนักเรียนมีสมาธิในการเรียน ผลการเรียนดีขึ้น เด็กมีสุขภาพแข็งแรง สถิติการ เจ็บป่วยของนักเรียนลดลง จำนวนเด็กอ้วนและน้ำหนักเกินลดลง เด็กสมาธิสั้นและมีปัญหาการเรียนรู้ดีขึ้น หากมี การขยายงานสมาธิ SKT ไปใช้ในสถานศึกษาโดยนำไปผสมผสานเข้ากับการเรียนการสอนและกิจกรรมสวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิที่ปัจจุบันมีการดำเนินการอยู่แล้วภายในสถานศึกษา ก็จะเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการช่วยพัฒนา คุณภาพเด็กไทยให้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม

ความหมายของการปฏิบัติสมาธิ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ให้นิยามของคำว่า สมาธิ (สมาธิ) หมายถึง ความตั้งมั่น แห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อให้จิตใจสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง² ทางด้านวิทยาศาสตร์การปฏิบัติ สมาธิคือการฝึกควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และการเคลื่อนไหว ซึ่งมีผลต่อการทำงานของ ระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบประสาทส่วนปลาย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบ อารมณ์ ระบบฮอร์โมน ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบไหลเวียนเลือด และระบบอื่น ๆ ในร่างกายทุกระบบอย่างสมบูรณ์ ผลคือเกิดการปรับสมดุลในร่างกายและได้ผลลัพธ์คือสุขภาพที่ดี³

งานวิจัยการปฏิบัติสมาธิในเด็ก

การปฏิบัติสมาธิเป็นที่ยอมรับในระดับสากลและมีหลักฐานทางด้านวิทยาศาสตร์สนับสนุนถึงกลไกด้าน วิทยาศาสตร์ที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ มีการศึกษาวิจัยทั้งในไทยและต่างประเทศที่สนับสนุนว่าการฝึกสมาธิให้ ผลดีต่อคนทุกเพศทุกวัย แม้แต่ในเด็กก็สามารถฝึกได้ รวมทั้งให้ผลดีทั้งในกลุ่มเด็กปกติตลอดจนกลุ่มเด็กพิเศษ รูปแบบงานวิจัยที่พบแบ่งเป็น 2 แบบ คือ แบบที่ 1 การฝึกสมาธิแบบผสมผสานหลายรูปแบบเข้าด้วยกัน แบบที่ 2 การฝึกสมาธิเพียงอย่างเดียว ตัวอย่างงานวิจัยรูปแบบที่ 1 เช่น การฝึกฝัสน่วมกับฝึกสติ และโยนิโสมนสิการทำให้ เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น⁴ การฝึกขั้นต้นรวมกับการแผ่เมตตา และการทำสมาธิแบบเดินจงกรมทำให้ เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นเช่นกัน⁵ การฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัญญา 4 ร่วมกับ SKT1 ช่วยเพิ่ม

ความสามารถทางสมองให้ดีขึ้น การตระหนักรู้ในตนเองด้านอารมณ์สูงขึ้น และมีความมั่นใจในตนเองสูงขึ้น⁶ การฝึกสมาธิเพื่อการเยียวยาเทคนิค SKT1 SKT3 และSKT7 ช่วยให้ความเครียดลดลง สุขภาพองค์รวมดีขึ้น⁷ ตัวอย่างงานวิจัยรูปแบบที่ 2 คือการฝึกสมาธิเพียงอย่างเดียว เช่น การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติทำให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น^{8,9} ช่วยพัฒนาพฤติกรรมให้นักเรียนมีความตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้น¹⁰ มีการควบคุมตนเองด้านการมีวินัยและการมีเหตุผลเชิงจริยธรรมเพิ่มขึ้น¹¹ ช่วยให้เด็กพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์โดยรวม และคุณลักษณะอื่น คือ ความมีเมตตา กรุณา ความซื่อสัตย์สุจริต ด้านการใช้สิ่งของและทรัพย์สินอย่างประหยัดและคุ้มค่าทั้งของตนเองและส่วนรวมสูงขึ้น¹² มีผลดีต่อสุขภาพจิตของเด็ก 6 ด้าน คือ ด้านการย่ำคิดย่ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น ด้านความวิตกกังวล ด้านความกลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวง ด้านอาการโรคจิต¹³ ช่วยให้มีภาวะซึมเศร้า¹⁴ ช่วยลดความเครียดจากการเรียน^{15,16} การฝึกสมาธิแบบวิปัสสนาช่วยลดความเครียดจากการเรียน¹⁷

นอกจากนี้ยังมีการวิจัยการฝึกสมาธิในกลุ่มเด็กพิเศษซึ่งก็ใช้ได้ผลดีเช่นเดียวกัน การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการฝึกสร้างจินตนาการในเด็กที่มีความเสี่ยงสมาธิสั้นพบว่าสมาธิของเด็กดีขึ้น¹⁸ การเดินจงกรมและนั่งสมาธิช่วยให้เด็กที่มีความต้องการพิเศษมีพัฒนาการเรียนรู้ในห้องเรียนดีขึ้น พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนน้อยลง¹⁹

สมาธิแบบ SKT คืออะไร

สมาธิแบบ SKT เป็นเทคนิคการปฏิบัติสมาธิลิขสิทธิ์ที่คิดค้นขึ้นโดย รศ.ดร. สมพร กันทรดุษฎี-ตรีเยี่ยมชัยศรี อาจารย์ประจำภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นการนำองค์ความรู้เรื่องสมาธิ โยคะ ชี่กง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การหายใจ มาผสมผสานกัน เพื่อควบคุมระบบประสาทสัมผัสทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหว ซึ่งจะส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบอารมณ์และพฤติกรรม ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ระบบไหลเวียนเลือด และระบบอื่น ๆ ในร่างกาย ทำให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะสมดุลและเกิดการเยียวยาตนเอง

การปฏิบัติสมาธิบำบัด SKT สามารถฝึกในเด็กได้ทุกช่วงชั้น โดยช่วงชั้นที่ 1-3 ช่วงชั้นนี้เด็กกำลังมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ชอบเคลื่อนไหวและไม่ชอบอยู่นิ่ง มีความอดทนยังไม่มาก จึงควรเริ่มจากท่าที่ฝึกได้ง่าย ใช้เวลาฝึกประมาณ 10 นาที เหมาะสำหรับฝึกท่า SKT1 SKT2 และSKT 3 ส่วนช่วงชั้นที่ 4 เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกายเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ ต่อมต่าง ๆ เจริญเติบโตเต็มที่ สามารถฝึกปฏิบัติท่าที่ยากขึ้นเพิ่มระยะเวลาการฝึกเป็น 10 – 15 นาที ท่าที่เหมาะสมคือ SKT1 SKT2 SKT 3 และ SKT 5

ช่วงชั้นที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ท่าที่ใช้ SKT 1, SKT2, SKT 3

ช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ท่าที่ใช้ SKT 1, SKT2, SKT 3

ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ท่าที่ใช้ SKT 1, SKT 2, SKT 3

ช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ท่าที่ใช้ SKT 1, SKT 2, SKT 3, SKT 5

ท่าที่ 1 (SKT 1) “นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต” เป็นการนั่งหรือนอนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ

1. ทำนั่งให้หายใจฝ่ามือทั้งสองข้างวางบนหัวเข่า ทำนอนให้วางแขนหายใจฝ่ามือไว้ข้างตัวหรือคว่ำฝ่ามือไว้ที่หน้าท้อง
2. ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้า ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ

สมาธิบำบัด SKT SKT 1

ผู้เริ่มต้นฝึก
สูดลมหายใจเข้า-ออก 20 รอบ ลมหายใจ

ผู้ฝึกชำนาญแล้ว
สูดลมหายใจเข้า-ออก 30-40 รอบ ลมหายใจ

โดย : รศ.ดร. สมพร กันทรดุษฎี ตรีเยี่ยมชัยศรี
ลิขสิทธิ์และเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางจิต 1-2019-042

พร้อมกับนับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 30-40 รอบ แล้วค่อยล้มตาคืนซ้ำ ๆ

3. สามารถปฏิบัติได้วันละ 3-4 รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร 30 นาที

“ช่วยเพิ่มความสามารถทางสมองให้ดีขึ้น ความตระหนักรู้ในตนเองด้านอารมณ์สูงขึ้นและมีความมั่นใจในตนเองสูงขึ้น⁶ ช่วยให้เด็กนักเรียนมีความเครียดลดลง สุขภาพองค์รวมดีขึ้น⁷ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวาน²⁰ ลดความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง^{21,22,23} ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกาย ลดความเครียด ช่วยให้นอนหลับได้ดีในผู้ป่วยเอชไอวี²⁴”

ท่าที่ 2 (SKT 2) “ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต”



1. ยืนตรงในท่าที่สบายสวมหรือไม่สวมรองเท้าก็ได้ ถ้าสวมรองเท้าต้องเป็นรองเท้าส้นแบน แยกเท้าห่างเท่ากับช่วงไหล่ ค่อย ๆ กลับตาลงซ้ำ ๆ

2. ค่อย ๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกัน นิ้วไม่เกี่ยวกัน ต้นแขนแนบศีรษะ

3. สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ซ้ำ ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ซ้ำ ๆ แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากซ้ำ ๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่า

ครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 30 รอบ

4. เปลี่ยนมาหายใจปกติ ค่อย ๆ แยกฝ่ามือทั้งสองออกจากกันช้า ๆ แขนเหยียดตรงในท่าหายใจฝ่ามือ ค่อย ๆ ลดระดับแขนที่เหยียดและมือลงช้า ๆ นับ 1 ลดระดับแขนและมือลงไปอีก 1 จังหวะ นับ 2 นับและลดระดับแขนและมือลงไปเรื่อย ๆ จนครบ 30 แขนและมือจะอยู่ที่ระดับต้นขาพอดี คว่ำมือชิดต้นขา ขยับมือ ขา และเท้ามาชิดกัน ยืนปกติ

5. สามารถปฏิบัติได้วันละ 1 รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร 30 นาที

“ช่วยลดความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ^{23,25,26} ลดน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่สอง²⁷ ช่วยให้ผู้ป่วยติดสุราระยะฟื้นฟูมีความมั่นใจเพิ่มขึ้น ความสามารถในการกำกับตนเองเพิ่มขึ้น และมีความผูกงอกรวมเพิ่มขึ้น²⁸”

ท่าที่ 3 (SKT 3) “นั่งยืด-เหยียด ผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต”

1. นั่งบนพื้นราบในท่าที่สบาย เหยียดขา เข่าตึง หลังตรง เท้าชิด คว่ำฝ่ามือบนต้นขาทั้ง 2 ข้าง ค่อย ๆ กลับตาลงซ้ำ ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ซ้ำ ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ซ้ำ ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากซ้ำ ๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ทำแบบนี้ 3 รอบ (ดังรูปที่ 1)

2. หายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ซ้ำ ๆ พร้อมกับค่อย ๆ โน้มตัวไปข้างหน้า แขนตึง ผลักฝ่ามือทั้งสองข้างไปด้านหน้า ค่อย ๆ ลูบมือจากเข่า หน้าแข้งไปถึงข้อเท้าให้ปลายนิ้วกลางจรดข้อเท้า กลั้นลมหายใจ นับ 1-3 (ประมาณ 3 วินาที) (ดังรูปที่ 2)

3. ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากซ้ำ ๆ ฝ่ามือลูบหน้าแข้ง เข่า พร้อมกับค่อย ๆ เอนตัวไปข้างหลัง เงยหน้าขึ้นหน้าท้องตึงให้ได้มากที่สุด (ดังรูปที่ 3) นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำกัน 30 รอบ แล้วค่อย ๆ ล้มตาคืนซ้ำ ๆ นั่งตัวตรงตามปกติ

4. สามารถปฏิบัติได้วันละ 1 รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร 30 นาที

“ช่วยให้เด็กนักเรียนมีความเครียดลดลง สุขภาพองค์รวมดีขึ้น⁷ ลดความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง²² เพิ่มจำนวนเม็ดเลือดขาวชนิดซีดีสี่ในผู้ติดเชื้อเอชไอวีเด็กและวัยรุ่น²⁹ ช่วยลดอาการหายใจลำบากในผู้ป่วยมะเร็งปอด



ระยะลุกลามที่ได้รับเคมีบำบัด³⁰ ช่วยผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง³¹ ช่วยลดปวดในผู้ป่วยมีอาการปวดหลังร้าวไปที่
 ขาส่วนล่างและเพิ่มความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ³² บรรเทาอาการท้องผูก³³ ปรับการทรงตัวของร่างกายและการทำงานของ
 ของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวในผู้มีปัญหาในเรื่องการหลอนห้วงอากาศและการทรงตัวไม่ได้³⁴”

ท่าที่ 5 (SKT 5) “ยืดเหยียดอย่างไทย เยียวายกาย ประสานจิต”



1. เริ่มจากยืนตรงในท่าที่สบาย เข่าตึง ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลม
 หายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้า ๆ
 แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ทำแบบนี้ 5
 รอบ
2. ค่อย ๆ ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะฝ่ามือประกบกัน แขนตั้ง
 แขนไขว่ หายใจเข้าออก 1 ครั้ง (ดังรูปที่ 1) ค่อย ๆ โนมศีรษะ ตัว
 และแขนลงไปพร้อม ๆ กัน ช้า ๆ นับเป็นจังหวะที่ 1 หายใจ เข้า-
 ออก ครั้งที่ 2 ค่อย ๆ โนมศีรษะ ตัว และแขนลงไปพร้อม ๆ กัน ช้า ๆ นับเป็นจังหวะที่ 2 ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ โดย
 ดันแขนแนบกับใบหูตลอดเวลา (ดังรูปที่ 2) นับจนครบจังหวะที่ 30 ปลายนิ้วกลางจรดพื้นพอดี (ดังรูปที่ 3)
3. จากนั้นหายใจเข้า-ออก ช้า ๆ 10 ครั้งในท่าก้มปลายนิ้วกลางจรดพื้น หายใจเข้า-ออก ช้า ๆ 1 ครั้ง ค่อย ๆ ยก
 ศีรษะ ตัว แขนขึ้นช้า ๆ ดันแขนแนบใบหู ยกตัวขึ้นตามจังหวะการหายใจ นับจังหวะที่ 30 กลับมาอยู่ในท่าเดิม(ดัง
 รูปที่ 1)
4. เปลี่ยนมาหายใจปกติ ค่อย ๆ แยกฝ่ามือทั้งสองออกจากกันช้า ๆ แขนเหยียดตรงในท่าหงายฝ่ามือ ค่อย ๆ ลด
 ระดับแขนที่เหยียดและมือลงช้า ๆ นับ 1 ลดระดับแขนและมือลงไปอีก 1 จังหวะ นับ 2 นับและลดระดับแขนและ
 มือลงไปเรื่อย ๆ จนครบ 30 แขนและมือจะอยู่ที่ระดับต้นขาพอดี คว่ำมือชิดต้นขา ขยับมือ ขา และเท้ามาชิดกัน
 ยืนปกติ
5. สามารถปฏิบัติได้วันละ 1 รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร 30 นาที โดยเริ่มจากวันละ 10 จังหวะ และค่อย ๆ เพิ่มขึ้น
 ในวันต่อ ๆ จนครบ 30 จังหวะ

“ช่วยลดอาการผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง^{31,35,36} ผู้ป่วยหอบหืดมีค่าไขมันในเลือดลดลงปกติและค่าความจุปอด
 เพิ่มขึ้น³⁷ สามารถเพิ่มภูมิต้านทาน CD4 T Cells ในผู้ติดเชื้อเอชไอวี เอดส์ได้³⁸ ปรับการทรงตัวของร่างกายและการทำงาน
 ของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวในผู้มีปัญหาในเรื่องการหลอนห้วงอากาศและการทรงตัวไม่ได้³⁴”

ข้อควรระวัง

1. ขณะฝึกปฏิบัติ ควรสวมเสื้อผ้าหลวม ๆ ไม่รัดตึง
2. อุณหภูมิของสถานที่ฝึกต้องไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป
3. ไม่ควรฝึกขณะหิวหรืออิ่มเกินไป
4. จิตจะต้องเป็นสมาธิ ไม่ไหวตามสิ่งเร้ารอบข้าง เช่น เสียง กลิ่น การพูดคุยของคนที่อยู่ข้าง ๆ เป็นต้น
5. ควรควบคุมอารมณ์และความคิดให้นิ่ง ไม่คิดเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น ให้จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออก
6. ระวังการถูกรบกวนทันที ต้องควบคุมจิตใจให้เป็นสมาธิอย่างแน่วแน่
7. ขณะฝึกอาจมีอาการง่วงนอน ห้ามฝึกขณะขับชี่ยานพาหนะ ขณะทำงานกับเครื่องจักร หรือในสถานที่ที่เสี่ยงต่อ
 อุบัติเหตุ
8. หากมีอาการแน่นอึดอัดหรือหน้ามืด ให้หยุดฝึก และลงนั่งหรือนอนพักทันที
9. ผู้ที่เป็นเบาหวาน ควรพกกลูโคมติดตัวไว้ด้วย
10. ควรเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ นุ่มนวล ระวังการบาดเจ็บของอวัยวะภายใน ได้แก่ หัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต³⁹

เอกสารอ้างอิง

1. สมพงษ์ จิตระดับและอัญญมณี บุญเชื้อ. หลักสูตร สิทธิเด็กและการวางแผนท้องถิ่นเพื่อเด็กและเยาวชน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด; 2551.
2. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานราชบัณฑิตยสภา ; 2019 [วันที่อ้างถึง 8 สิงหาคม 2562]. ที่มา : <http://www.royin.go.th/dictionary/index.php>.
3. สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี. การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ : บริษัท วี อินดี ดีไซน์ จำกัด ; 2561.
4. แม่ชีสุตา โรจนอุทัย. การพัฒนาเขาวน้อารมณ์ของวัยรุ่นตามหลักพุทธธรรม. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์. 2561 ; 2 :13 – 25.
5. พระมหาสำนิจ วีระสร. ผลของการใช้เทคนิควิธีการฝึกขั้นต้น วิธีการแผ่เมตตา และวิธีการทำสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. [วิทยานิพนธ์ ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา]. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2548.
6. ศุภวรรณ ธนภาพรังสรรค์ และมาลีวัล เลิศสาครศิริ. ผลของการใช้รูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัญญาฐาน 4 กับ เอสเคที 1 ต่อความสามารถทางสมอง ความตระหนักรู้ และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล. วารสารวิทยาลัยพยาบาลสงขลานครินทร์.) 2559 ; 36(ฉบับพิเศษ) : 13-28.
7. พัชรพร ลัดดาพงศ์. การศึกษาประสิทธิผลการสร้างสุขภาพองค์รวมด้วยสมาธิบำบัดแบบ SKT ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสัจดีวิทยาคม อำเภอสัจดีหีบ จังหวัดชลบุรี. [สารนิพนธ์ ปริญญาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์ศึกษา]. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2556.
8. พระวุฒิชัย เขียวโสภา. ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติ ต่อการฝึกสมาธิ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. [วิทยานิพนธ์ ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา]. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2547.
9. ศศิธร บัวสอน. ผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อเขาวน้อารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 โรงเรียนบ้านคลองสะทอน จังหวัดนครราชสีมา. [วิทยานิพนธ์ ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา]. นครราชสีมา : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, 2552.
10. พระมหาสุริยันต์ สัตตะยาภุมภ์. ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร [ปริญญาานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว)]. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2555.
11. พระจิตตะวงษ์ อนุตตโร, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, ประพันธ์ กุลวินิจฉัย, วีรชัย คำธร, สมบัติ นามบุรี. ผลการฝึกสมาธิที่มีต่อการควบคุมตนเองของนักเรียนอาชีวศึกษาในกรุงเทพมหานคร [รายงานการวิจัย]. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2550.
12. จิระพงษ์ วัชรินทร์วงศ์. การพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ : กรณีศึกษาโรงเรียนภัทรบพิตร สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามุขมนตรี เขต 1. [วิทยานิพนธ์ ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา]. บุรีรัมย์ : มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์, 2548.
13. กัญญ์ชลิ บุญสอน. ผลการฝึกสมาธิที่มีต่อสุขภาพจิต. [วิทยานิพนธ์ ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา]. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2542.
14. ฐิติมา ปัญญาสังข์. ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพสตรีจังหวัดนครราชสีมา. [วิทยานิพนธ์ ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ]. นครราชสีมา : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, 2550.

15. กิจจศีร์ธย์ จันทร์โป้. ผลของการสวดมนต์ตามแนวพุทธศาสนาและการทำสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียดของ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. [วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556.
16. สุธาพิทย์ บูรพันธ์. ผลการใช้เทคนิคการนั่งสมาธิกับเทคนิคการนวดคลายเครียดต่อความเครียด ในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. [วิทยานิพนธ์ ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา]. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2546.
17. Sunita M.Watore, Milind B. Kurane. Effect of Vipassana Meditation on Academic Stress among Adolescence. *The International Journal of Indian Psychology* 2017 ; 4(3) : 118-126.
18. อรวรรณ จันทรมณี. ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการฝึกสร้างจินตนาการต่อระดับสมาธิของเด็กที่มีความเสี่ยงสมาธิสั้น. *วารสารพยาบาลตำรวจ*. 2557 ; 6(1) : 56-70.
19. สิริธารณ์ พูลพิพัฒน์, พระครูสุนทรสังฆพินิต, วิโรจน์ อินทนนท์. ผลการใช้กิจกรรมการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาการเรียนรู้สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ. *Asia-Pacific Journal of Science and Technology*. 2561; 10(3) : 161-175.
20. สมพงษ์ ชัยโอภาณนท์. ศึกษาผลการลดระดับน้ำตาลในเลือดของการปฏิบัติสมาธิออกกำลังกายประสาทสัมผัส Sitting Breathing Meditation Exercise ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ศูนย์สุขภาพชุมชนวัดแคนอก จังหวัดนนทบุรี. *J Med Assoc Thai* 2008 ; 91(1) : 93-98.
21. ญัฐธิดา พระสว่าง, รักชนก คชไกร, ยุพา จิวพัฒน์กุล. ผลของสมาธิบำบัด นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิตร่วมกับการรักษาแบบเดิมต่อความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุในหน่วยบริการปฐมภูมิ. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ* 2561; 36 : 33-42.
22. ประชุมพร กวีกรณ์, ภูเบศร์ แสงสว่าง, เนาวรัตน์ คำข้าว, เพชรสุดา ครองยุติ. รูปแบบการใช้สมาธิบำบัด SKT โดยครู ก เพื่อควบคุมความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจังหวัดยโสธร. *วารสารสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย* 2559 ; 6(3) : 231-239.
23. อรุมา ปัญญาโชติกุล, สุธินา เศษคง, สุขุมารณ์ ศรีวิศิษฐ์. ผลของสมาธิบำบัด SKT ในการลดระดับความดันโลหิต ของผู้ที่มารับบริการ โรงพยาบาลสิเกา จังหวัดตรัง. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*. 2560 ; 4(2) : 245-255.
24. สมพร เตรียมชัยศรี และคณะ. การบริหารจัดการวิญญานและการเยียวยาในผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์ในประเทศไทย ทำการทดลองผลให้กลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวี เอดส์[รายงานการวิจัย]. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2547.
25. สุภาพร แนวบุตร. ผลของการปฏิบัติเทคนิคสมาธิเพื่อการเยียวยา SKT 2 ต่อระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ. *วารสารการพยาบาลและสุขภาพ* 2558 ; 9(3) : 14-22.
26. ประภาส จิบสมานบุญ, อุบล สุทธิเนียม. สมาธิบำบัด SKT 2 ต่อระดับความดันโลหิตและตัวบ่งชี้ทางเคมี. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ* 2556 ; 29(2) : 122-133.
27. Triamchaisri, S.K., et al. (2010). Effectiveness of SKT2 an Innovation Meditation Exercise to Reduce Blood Sugar among Diabetic Type 2 Patients. In the 42nd APACPH Conference Bali Indonesia, November 24-27, 2010, Book of Abstract, 120.
28. Phumikhokrak M., Triamchaisri SK., Amnartsatsue K. Effectiveness of Buddhist meditation among the alcoholic patients in rehabilitating stage. Poster presentation in the 43rd APACPH Conference October 20-22, 2011. Graduate school of public health, Yonsei University, Korea.

29. ชัยวัฒน์ งามปิยะสกุล, คณิศร แก้วแดง, นวพร ไพรวลัยสภาพร, วันดี บุญเกิด. ผลของการใช้เทคนิค SKT 3 “นั่งยืด-เหยียดผ่อนคลายประสานกาย ประสานจิต” ต่อจำนวนเม็ดเลือดขาวชนิดซีดีสี่ ซีโมโกลบิน เม็ดเลือดขาวทั้งหมด และนิวโทรฟิล ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีเด็กและวัยรุ่น. วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า 2559 ; 33(4) : 276-287.
30. นงนุช จิตรารัตน์, สุรีพร ธนศิลป์, นพมาศ พัดทอง. ผลของโปรแกรมการจัดการอาการร่วมกับการปฏิบัติสมาธิต่ออาการหายใจลำบากในผู้ป่วยมะเร็งปอดที่ได้รับเคมีบำบัด. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์. 2560 ; 37(1) : 24-37.
31. กฤษณา พุทธวงศ์. ผลของโปรแกรมการจัดการอาการร่วมกับการปฏิบัติสมาธิต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง [วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554.
32. Rawiworakul, T., Sresumatchai, V., & Triamchaisri, S.K. Effectiveness of a Complementary Therapy Technique (SKT3) on Relieving Low Back Pain. In the 44rd APACPH Conference. Colombo Srilanka, October 13-18, 2012, Book of Abstract, 164.
33. Sresumatchai, V., & Triamchaisri, S.K. Effectiveness of SKT3 : Palliative care for the relief of constipation among chronic illness patients. In 20th Hospice New Zealand Palliative Care Conference 2012, 14-16 November. Conference Handbook and Book of Abstract, 19.
34. Triamchaisri, S.K., Triamchaisri, S., & Sresumatchai, V. Effectiveness of SKT Meditation Innovation Exercise on Spatial Disorientation and Vestibular Effects : A Pilot Study in a Hostess. In 45th APACPH Conference. Wuhan University China, October 24-27, 2013, Book of Abstract, 414-415.
35. Thongtumlueng M. The effect of Symptom management and meditation program on acute exacerbation in persons with chronic obstructive pulmonary disease [dissertation]. [Chulalongkorn]: Chulalongkorn University; 2010. 104 p.
36. Puttawong K. The effect of symptom management and meditation program on health-related quality of life in elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease [dissertation]. [Chulalongkorn] : Chulalongkorn University; 2011. 205 p.
37. Triamchaisri, S.K., Triamchaisri, S., & Sresumatchai, V. Effectiveness of SKT5 an Innovation Meditation to Peak Expiratory Flow Rate among Asthmatic Patients in Winter Season. In the 44th APACPH Conference. Colombo Srilanka, October 13-18, 2012, Book of Abstract, 163.
38. Triamchaisri, S.K., Sresumatchai, V., Amnatsatsue, K., Rawiworakul, et al. Effectiveness of SKT5 to CD4 T cells levels among ARV receiving patients. Abstract Book in 15th International Congress on Infectious Disease, Centara Grand, Bangkok, Thailand, June, 13-16, 2012, 101.
39. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. สร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิบำบัดแบบ SKT 1-7[แผ่นพับ]. กรุงเทพมหานคร : กรมฯ ; 2561.