

## เรื่องเล่า

### เพิ่มคุณภาพชีวิตด้วยสมาธิบำบัด SKT ดีต่อทุกคน

นางมาลีจิตร์ ชัยเนตร พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ โรงพยาบาลแม่ลาว อ.แม่ลาว จ.เชียงราย

#### จุดเริ่มต้น

ดิฉันได้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการครั้งแรกเรื่อง “การทำสมาธิบำบัด SKT 1-7” โครงการยกระดับการพัฒนาคุณภาพการตรวจมะเร็งเต้านมสตรี จังหวัดเชียงราย” วันที่ 10-12 มิถุนายน พ.ศ 2556 ณ ห้องประชุมคชสาร องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เป็นเวลา 3 วัน โดย รศ.ดร.สมพร กันทรคุชฎีเตรียมชัยศรี ได้อบรมทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ทำให้เข้าใจถึงกลไกการทำงานของสมองและร่างกายที่เกิดขึ้นหลังการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยา SKT 1-7 ที่สามารถช่วยให้เซลล์ในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับที่ดีขึ้น ในการอบรมครั้งนี้ได้ชวนพี่พยาบาลที่ป่วยเป็นมะเร็งเต้านมที่อยู่ในช่วงรักษา ผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย และผู้ป่วยมะเร็งที่ให้การดูแลที่บ้านแล้วมีอาการดีขึ้น จำนวน 10 คน และต่อมาทางโรงพยาบาลแม่ลาวร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย จัดอบรม โครงการสมาธิเคลื่อนไหวเพื่อการเยียวยาสุขภาพ จังหวัดเชียงราย สำหรับบุคลากรสาธารณสุข วันที่ 20 พฤศจิกายน 2556 ณ ห้องประชุมเฮือนแม่พอง โรงพยาบาลแม่ลาว จึงได้เข้าร่วมอบรมครั้งที่ 2 และได้เชิญชวน เจ้าหน้าที่ทั้งในโรงพยาบาล เครือข่ายสุขภาพอำเภอแม่ลาวและในจังหวัดเชียงรายมาร่วมอบรม เมื่อตนเองได้ผ่านการอบรม 2 ครั้ง ทำให้มีความรู้และทักษะในการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยา จึงเกิดความมั่นใจในการนำสมาธิบำบัด SKT มาใช้กับตนเอง ครอบครัว ผู้ป่วยและญาติ รวมทั้งคนในชุมชนมากขึ้น

ดิฉันเองมีปัญหาปวดคอ บ่า ไหล่ และปวดเอวเรื้อรัง (ออฟฟิศ ซินโดรม) และเครียดจากการทำงาน จึงนำสมาธิ SKT มาทดลองปฏิบัติด้วยตนเองในท่า 1,3,7 ได้ประมาณ 1 สัปดาห์ รู้สึกหายเครียด ผ่อนคลายหลับสบาย อาการปวดคอ บ่า ไหล่ ปวดเอวลดลงและหายปวดในสัปดาห์ที่ 2 และจากการประเมินอาการของน้องจิตอาสาโรคไต อายุ 38 ปี ที่เป็นไตวายระยะสุดท้ายที่ต้องฟอกไตด้วยเครื่องไตเทียมอาทิตย์ละ 3 ครั้งมานานกว่า 10 ปี มีปัญหาความดันสูง ซีดและเกล็ดเลือดต่ำเป็นระยะๆ ไม่มีปัสสาวะออกเลย ได้ชวนมาอบรม SKT 1-7 กับอาจารย์ 2 วัน อาจารย์ก็เมตตาสอนน้องอย่างใกล้ชิดตัวต่อตัวและน้องได้นำไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ในท่า 1 ,7 พบว่า สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ดี ผลเลือดพบค่าความเข้มข้นของเลือดและเกล็ดเลือดปกติไม่ต่ำเหมือนช่วงก่อนทำ SKT เริ่มรู้สึกว่าปัสสาวะออกมาเป็นหยด 2-3 หยดเขาดีใจมากและได้นำความรู้เรื่อง SKT นำไปแนะนำผู้ป่วยโรคไตที่ต้องมาฟอกไตด้วยกันเมื่อมีโอกาสและเป็นจิตอาสาโรคไตจนถึงปัจจุบัน ในเดือนกันยายน 2562 ดิฉันได้ไปตรวจอุลตราซาวด์และเมมโมแกรมที่ รพ.ศิริราช พบมีก้อนที่เต้านมข้างขวา ขนาด 6.1x3.7 mm. และได้ทำ SKT ท่า 1,3,7 เป็นระยะ และในวันที่ 6 ตุลาคม 2563 ได้ตรวจซ้ำพบก้อนลดลงขนาด 2.9 mm ดังนั้นดิฉันจะตั้งใจปฏิบัติ SKT ต่อไปเพื่อจะได้ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บและโรคร้ายต่างๆมีสุขภาพที่ดีขึ้น

## วัตถุประสงค์ในการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้

1. เพื่อใช้ส่งเสริมป้องกันโรคแก่ตนเองและครอบครัว ทำให้มีสุขภาพกายและใจดีขึ้น
2. เพื่อสร้างเสริมสุขภาพกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (NCD) และผู้ป่วยระยะสุดท้าย (Palliative care)
3. เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย ทั้งในโรงพยาบาลและชุมชน ให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
4. เพื่อเพิ่มทางเลือกในการดูแลสุขภาพตนเองที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ง่ายโดยตนเองเพื่อตนเอง

## เป้าหมายการนำไปใช้

แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. **ตนเองและครอบครัว** : ช่วยทำให้มีสุขภาพแข็งแรง บรรเทาอาการเจ็บป่วยจากการทำงาน บิดา มารดาใช้ในการป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ
2. **กลุ่มผู้ป่วยและญาติ** : ใช้ในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถควบคุมอาการได้และต้องได้รับการดูแลต่อเนื่องที่บ้าน และใช้ในการบรรเทาความทุกข์ทรมานในผู้ป่วยระยะสุดท้าย
3. **ชุมชน** : ใช้ส่งเสริม ป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพในศูนย์มิตรภาพบำบัด โรงเรียนผู้สูงอายุ และในชุมชน

## กระบวนการนำไปใช้

การนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้ 3 ระดับ ได้แก่

1. การสร้างเสริม ป้องกันและบำบัดโรคแก่ตนเองและครอบครัว
2. ใช้ในการบำบัดเยียวยาแก่ผู้ป่วยโรคเรื้อรังและระยะสุดท้ายทั้งในโรงพยาบาลและที่บ้าน
3. ขยายเครือข่ายการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์ทางเลือก สมาธิบำบัด SKT แก่ชุมชน เช่น ศูนย์มิตรภาพบำบัดวัดท่าตันตัน ศูนย์มิตรภาพบำบัดวัดห้วยसानดอนจั่น ศูนย์มิตรภาพบำบัดโป่งแพ้ว โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลปาก่อตำโรงเรียนผู้สูงอายุวัดท่าตันตัน เป็นต้น

## เทคนิคการใช้สมาธิบำบัด SKT

ตนเองและครอบครัว		ผู้ป่วยและญาติ		ชุมชน	
SKT 1,3,5 และ7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อารมณ์เย็น จิตใจสงบ</li> <li>- บรรเทาอาการปวดคอ บ่า ไหล่ และปวดเอว (ออฟฟิศ ซินโดรม)</li> <li>- ขับถ่ายได้เป็นปกติตามนาฬิกาชีวิต ท้องไม่ผูก</li> <li>- ก้อนที่เต้านมข้างขวา ขนาดลดลงจากขนาด 0.73 cm เหลือขนาด 0.2 cm</li> <li>- มีพลังงาน พลังใจ มีความสุข และมีความรักที่จะเชื่อเหลือผู้ป่วยและญาติ รวมทั้งคนรอบข้างให้มีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีเหมือนตนเอง</li> <li>- บิดาเป็นไตวายเรื้อรัง ระยะสุดท้าย ทำเส้นรอกไตไว้ได้ 4 ปี ปฏิบัติ SKT1,7 เพิ่งได้ฟอกไต</li> </ul>	SKT 1,3,7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ลดความเครียด ช่วยให้หลับง่ายและหลับได้ดีขึ้น</li> <li>- ช่วยลดอาการหายใจเหนื่อยหอบ ในผู้ป่วยโรคถุงลมปอดโป่งพองและหอบหืด</li> <li>- ช่วยลดการใช้ยาและบรรเทาอาการปวดในผู้ป่วยระยะสุดท้าย</li> <li>- ช่วยลดระดับความดันโลหิต และระดับเบาหวาน ช่วยให้สามารถควบคุมได้ดีขึ้น</li> <li>- ช่วยชลอความเสื่อมของไต ในผู้ป่วยไตวายเรื้อรังและในผู้ป่วยไตวายระยะสุดท้ายที่ปฏิเสธการฟอกไต</li> <li>- ช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น</li> </ul>	SKT 1-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นำสมาธิบำบัดไปสอนแก่กลุ่มที่มาบำบัดฟื้นฟูสุขภาพในศูนย์มิตรภาพบำบัด อำเภอแม่ลาว</li> <li>- นำไปอบรมให้ความรู้และฝึกทักษะให้แก่นักเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>- นำไปสอนแก่จิตอาสาผู้ป่วยมะเร็ง นำไปสอนแก่ผู้ป่วยมะเร็งด้วยกันที่บ้านแบบเพื่อนช่วยเพื่อน</li> <li>- นำไปสอนแก่กลุ่มป่วยและกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงในชุมชน</li> </ul>

### ตัวอย่างการเยียวยาด้วยสมาธิบำบัด SKT

1.อบรมสมาธิ SKT เพื่อการเยียวยา ในผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง อำเภอแม่ลาว ช่วยชะลอความเสื่อมของไตลดการฟอกไตลง



2.อบรมสมาธิ SKT เพื่อการเยียวยา ในผู้ป่วยมะเร็งเพื่อนำไปปฏิบัติแก่ตนเอง และต่อมาผู้ป่วยมะเร็งที่มีอาการดีขึ้นได้เป็นจิตอาสาสมัคร นำความรู้และทักษะสมาธิ SKT ไปแนะนำผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่แบบเพื่อนช่วยเพื่อน



หลังฝึกปฏิบัติผู้ป่วยมะเร็งหน้าตาสดชื่นและมีความสุขทั้งทางกายและใจ ออกเยี่ยมให้กำลังใจผู้ป่วยมะเร็งอย่างมีความสุข



3.สอนและฝึกทักษะ SKT 1,3 แก่ผู้ป่วยมะเร็งระยะท้าย ช่วยลดอาการอึดแน่นท้องและอาการปวดหลังปวดเอว โดยสามารถลดการใช้ยา M.O Syr. ที่ต้องทานเพิ่มจากวันละ 3-4 ครั้ง เป็นทาน 1 ครั้ง บางวันไม่ได้ทานเลย และเมื่อถึงวาระสุดท้ายผู้ป่วยจากไปอย่างสงบที่บ้านหลังจากปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาได้ประมาณ 1 เดือน



4.สอนและฝึกทักษะ SKT 1,3,7 แก่ผู้ป่วย DM,HT,CKT Stage 3b และผู้ดูแล ช่วยทำให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมระดับเบาหวานและความดันได้ดีขึ้น ค่า eGFR เพิ่มขึ้น ช่วยทำให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลมีความสุขมากขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



5.สอนและฝึกทักษะ SKT 1,3,7 แก่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย ผู้ป่วยปฏิเสธการฟอกไต (HT, CKD Stage 5 No RRT) เนื่องจากอายุมากและอยู่กับสามี 2 คน เริ่มมีอาการขีด บวมที่เท้า 2 ข้างและหายใจเหนื่อยหอบเป็นระยะ ถึงแม้ว่า ผู้ป่วยปฏิบัติไม่ต่อเนื่องทุกวัน แต่ก็ช่วยยืดระยะเวลาในการมีชีวิตอยู่ได้นานประมาณ 2 ปี ไม่ได้ไป Admit ที่โรงพยาบาลบ่อยๆ ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้ป่วยและสามีที่ดูแลและสุดท้ายคุณยายก็จากไปอย่างสงบที่บ้าน



6.สอนและฝึกทักษะ SKT 1,3,7 แก่ผู้ป่วยโรคถุงลมโป่งพอง(COPD) ที่ต้องมานอนโรงพยาบาลบ่อยครั้งด้วยเรื่องหายใจเหนื่อยหอบ หลังปฏิบัติสมาธิ SKT ต่อเนื่อง ลดอัตราการมานอนโรงพยาบาล จาก 6-10 ครั้ง/ปี ลดลงเหลือ 1-2 ครั้ง/ปี ลดการมาพ่นยาขยายหลอดลมที่ห้องฉุกเฉินลง (ลด Re-admit ,Re-visit) เพิ่มคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยประทับใจมาก นำกว่างเกาะบนขอนไม้ที่ทำเองด้วยความตั้งใจ มามอบผู้สอนให้ที่โรงพยาบาล



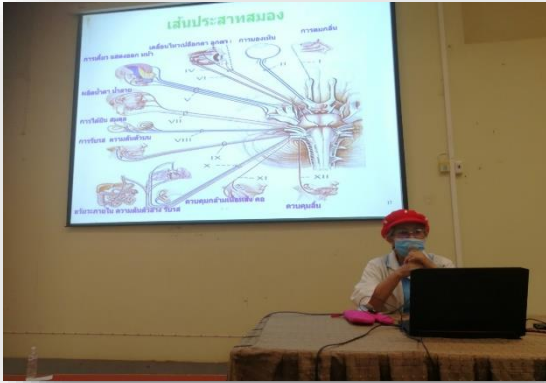
7.สอนและฝึกทักษะ SKT ทำ 1,3,7 แก่ผู้ป่วย COPD, ผู้ป่วย Palliative Care ที่มา Admit ที่แผนกผู้ป่วยในของ รพ.



8.สอนและฝึกทักษะ SKT 1-7 แก่กลุ่มเสียงและกลุ่มผู้ป่วยโรคทาง NCD เช่น DM , HT, CKD ในศูนย์มิตรภาพ  
บำบัดอำเภอแม่ลาว ,โรงเรียนผู้สูงอายุ และในหมู่บ้าน เพื่อเพิ่มทางเลือกในการดูแลสุขภาพที่สามารถนำไปปฏิบัติได้



9.วันที่ 22 ตุลาคม 2563 รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี และ ดร.อมรรัตน์ อนุวัฒน์นนทเขตต์ สอนและฝึกทักษะสมาธิเพื่อการเยียวยา SKT 1-7 แก่กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคทาง NCD ในชุมชน และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแม่ลาว และเครือข่ายสุขภาพ จำนวน 100 คน เพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพะสุขภาพที่ดี





## ผลการใช้สมาธิบำบัด

### ตนเอง

1. สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยด้วยโรค NCD และก้อนที่เต้านมลดลง
2. สามารถนำความรู้ไปดูแลสุขภาพคนในครอบครัวและญาติพี่น้อง รวมทั้งคนใกล้ชิดให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น
3. รู้สึกมีพลังกาย พลังใจ และภาคภูมิใจในการนำความรู้และทักษะสมาธิบำบัด SKT ไปถ่ายทอดให้แก่ภักขณมิตรรอบตัว
4. มีความรู้ด้านศาสตร์การแพทย์ทางเลือกเพิ่มขึ้นที่สามารถนำไปถ่ายทอดแก่ผู้สนใจได้ทุกที่ทุกเวลาโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ

### กลุ่มผู้ป่วยและญาติ

1. ใช้ในกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งและระยะท้ายในโรคอื่นๆ ช่วยลดอาการปวด อาหารหายใจเหนื่อยหอบและอาการทุกข์ทรมานต่างๆ และช่วยให้ผู้ป่วยสามารถจากไปอย่างสงบและสมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์
2. ใช้สอนและฝึกทักษะแก่ผู้ป่วยระยะประคับประคองในคลินิก Palliative care ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตและความพึงพอใจแก่ผู้ป่วยและญาติ มากกว่าร้อยละ 80
3. ลดอัตราการ Re-admit , Re-visit ในผู้ป่วย ช่วยลดค่าใช้จ่ายแก่ผู้ป่วย ครอบครัวและองค์กร
4. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมระดับเบาหวานและความดันได้ดีขึ้น ลดการใช้จ่ายลง
5. ลดกลุ่มเสี่ยงโรคทาง NCD ไม่ให้เป็นโรคทาง NCD เช่น DM , HT รายใหม่ ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

### ชุมชน

1. จิตอาสาเครือข่ายศูนย์มิตรภาพบำบัดอำเภอแม่ลาว นักเรียนผู้สูงอายุ มีความรู้และสามารถนำสมาธิบำบัด SKT 1-7 ไปปฏิบัติแก่ตนเอง ครอบครัว และคนในชุมชน ทำให้มีสุขภาพดี ลดการเจ็บป่วย มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
2. เกิดเครือข่ายจิตอาสาดูแลสุขภาพคนในชุมชน ออกเยี่ยมเยียนให้ความรู้และดูแลสุขภาพผู้ป่วยติดบ้าน ติดเตียง แบบเพื่อนช่วยเพื่อน คนแม่ลาวไม่ทอดทิ้งกัน เกิดความรักความสามัคคีของคนในชุมชน
3. ส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนมีศักยภาพในการดูแลสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ เพิ่มคุณภาพชีวิต

### ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. ผู้บริหารเห็นความสำคัญและส่งเสริมให้มาการใช้สมาธิบำบัด SKT มาใช้ในโรงพยาบาลและชุมชน เพื่อเพิ่มทางเลือกในการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวด้วยศาสตร์การแพทย์ทางเลือก

2. เจ้าหน้าที่ที่กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม เจ้าหน้าที่กลุ่มงานการแพทย์แผนไทย แพทย์ทางเลือกและงานเวชกรรมฟื้นฟู และเครือข่ายสุขภาพ มีความสนใจเข้าร่วมอบรมและฝึกปฏิบัติ สมาธิบำบัด SKT จาก ดร.สมพร กันทรคุชฎี เตรียมชัยศรี ที่ได้มาให้ความรู้และฝึกอบรมแก่เจ้าหน้าที่และผู้สนใจ ถึง 2 ครั้ง
3. ผู้นำเสนอมีความรักและเชื่อมั่นในการใช้สมาธิบำบัด SKT ว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพจริงสามารถนำไปถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้ป่วย ครอบครัวและในชุมชนได้ทุกที่ ทุกเวลา โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ มีใจและความมุ่งมั่นที่จะทำต่อเนื่อง
4. เกิดเครือข่ายจิตอาสาศูนย์มิตรภาพบำบัดอำเภอแม่ลาวที่เข้มแข็ง ผู้เข้าร่วมอบรมนำไปสอนแก่ผู้ป่วยและคนในชุมชนแบบเพื่อช่วยเพื่อน

### ความภาคภูมิใจในการใช้สมาธิบำบัด SKT

1. สามารถใช้สมาธิบำบัด SKT มาดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัวได้ด้วยความรักและศรัทธา
2. สมาธิบำบัด SKT ช่วยทำให้ผู้ป่วยที่รักษาแบบประคับประคองและระยะสุดท้าย (Palliative Care) นำมาใช้แก่ผู้ป่วยที่แผนกผู้ป่วยใน , คลินิก Palliative care และที่บ้าน ช่วยลดความเจ็บปวด ความทุกข์ทรมานจากอาการต่างๆลง และช่วยทำให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบและสมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์
3. เกิดเครือข่ายจิตอาสาศูนย์มิตรภาพบำบัดในชุมชน ช่วยเผยแพร่ความรู้ สมาธิบำบัด SKT

### ปัญหา/อุปสรรคและการแก้ไข

1. กลุ่มป่วยและกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและโรคเรื้อรังต่างๆบางคน ยังไม่เห็นความสำคัญในการทำสมาธิ SKT และปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ แก้ไขโดยให้ผู้ป่วยที่มีระดับน้ำตาลที่สูงมากหรือผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูงมากทำสมาธิ SKT จนครบ 30 รอบ แล้วเจาะเลือดหรือวัดความดันโลหิตหลังปฏิบัติให้เห็นการเปลี่ยนแปลงว่าหลังสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิตได้จริง / ใ้บุคคลตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ให้ฟัง และเสริมพลังอำนาจและแรงจูงใจให้เป็นระยะ
2. เจ้าหน้าที่บางคนยังไม่สนใจและเห็นความสำคัญ เวลาเรานำไปสอนผู้ป่วยอาจจะรู้สึกว่าได้ประโยชน์และเสียเวลา ผู้สอนสอนไปเรื่อยๆและเก็บข้อมูลผู้ป่วยที่ปฏิบัติต่อเนื่อง ที่สามารถลดการใช้ยา ลดการ Re-admit, Re-visit คั้นข้อมูลให้แก่เจ้าหน้าที่กลุ่มดังกล่าว
3. ผู้ป่วยสูงอายุเวลาสอนจะหลงลืมง่าย ต้องสอนร่วมกับญาติหรือผู้ดูแลร่วมด้วยเพื่อช่วยจำและนำไปสอนหรือกระตุ้นให้ผู้ป่วยทำต่อเนื่องที่บ้าน

## โอกาสในการพัฒนาและขยายผลการนำสมาธิบำบัด SKT ไปใช้ในการดูแลสุขภาพ

1. จัดตั้งคลินิกสมาธิบำบัด SKT ในกลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม เพื่อสอนและฝึกทักษะสมาธิ SKT แก่กลุ่มผู้ป่วย กลุ่มเสี่ยง NCD , ผู้ป่วย Palliative care และผู้ที่สนใจ มารับบริการ
2. ขยายเครือข่ายสมาธิบำบัด SKT ในชุมชน และเครือข่ายสุขภาพ
3. ทำวิจัยผลของการทำสมาธิบำบัด SKT ในกลุ่มผู้ป่วยหรือกลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง