



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล

Smart-Mindfulness for Medical Students

Assoc.Prof.Rattapon Thuangtong

MD., MISHRS

Board of Internal Medicine

Board of Dermatology

Fellowship in Dermatology UCLA and Upenn

Deputy Dean in Student Affairs, Faculty of Medicine Siriraj hospital



ปัญญาเหนือพละ



Salamat Datang

What is mindfulness?



**“Mindfulness
exercise”**



- Mindfulness
- is a state of awareness and a practice
- involves attending to the present
- cultivating an attitude of curiosity, openness and acceptance of one's experience

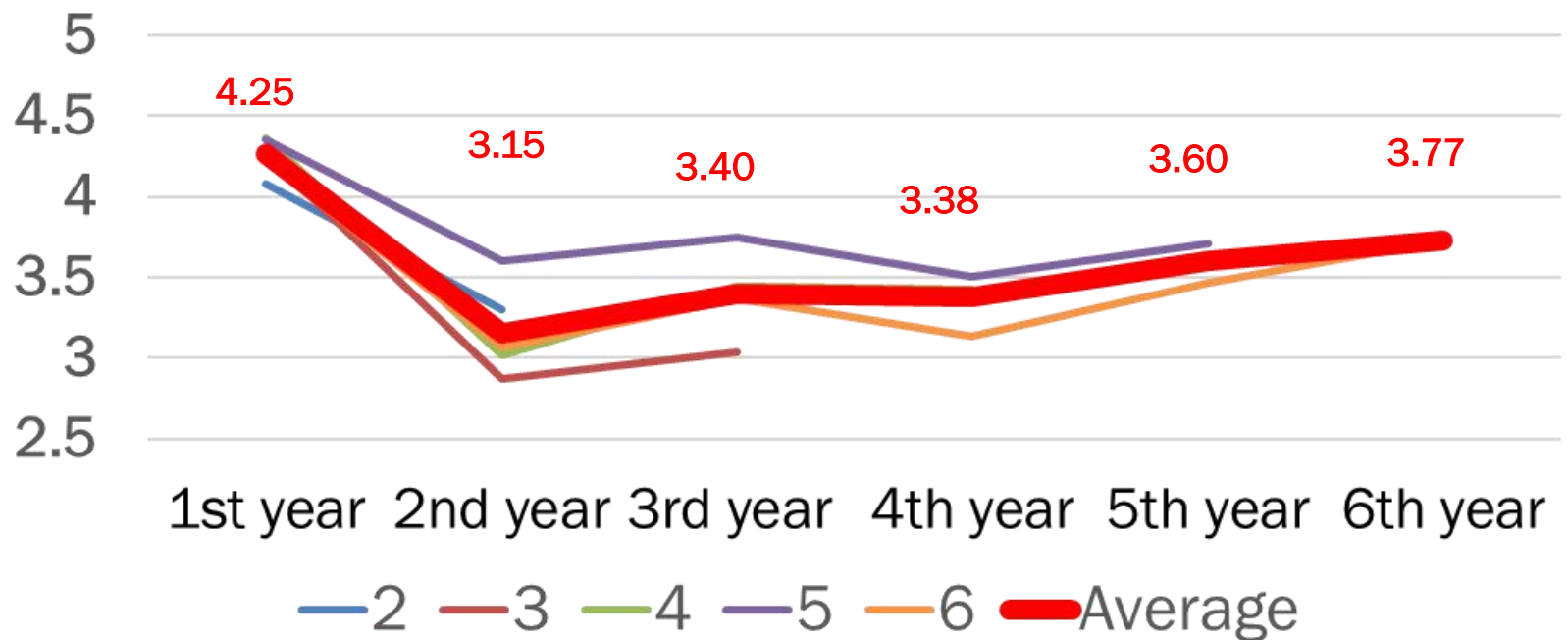


- non-religious practice
- scientific evidence

Why mindfulness for medical students?



Happiness





ต้องการคำปรึกษา โทรหางานกิจฯ



065-502-6174



@mnh6806x

081-553-3305 (อ.รัฐพล)

084-640-8889 (อ.รัตนา)

081-816-6381 (อ. บุญเลิศ)

087-719-3649 (อ. พิชยา)

080-779-0285 (อ. เรวิกา)

089-202-9201 (อ. พัทยา)

094-312-2929 (อ. สุชานัน)

081-345-4775 (อ. ชินวรุ)

081-906-9699 (อ. กนกวรรณ)



งานกิจการนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
จ.ปทุมธานี

ชั้น 3 ตึกตรีสวรินทิรา โทร. 02-419-7616

Without
Mindfulness



With
Mindfulness



WITHOUT MINDFULNESS		
STIMULUS	REACTION	REACTION...
		
WITH MINDFULNESS		
STIMULUS	MINDFULNESS	RESPONSE
		

Academic

- Improvements in cognitive performance, school self-concept, and engagement⁴
- Greater attention⁸
- Reduction of anxiety in high-stakes testing⁹

Mental & Behavioral Health

- Decreases in stress levels⁸, emotional over-excitement and depression symptoms¹⁰
- Increases in emotional well-being and self-compassion¹¹
- Lower self-harm¹²

Social Behavior

- Healthier responses to difficult social situations¹³
- Reduction of implicit bias¹⁴
- Increases in compassionate responses to others in need¹¹

When mindfulness for medical students in Siriraj?





Soul (professional spiritual)

Knowledge (professional knowledge)

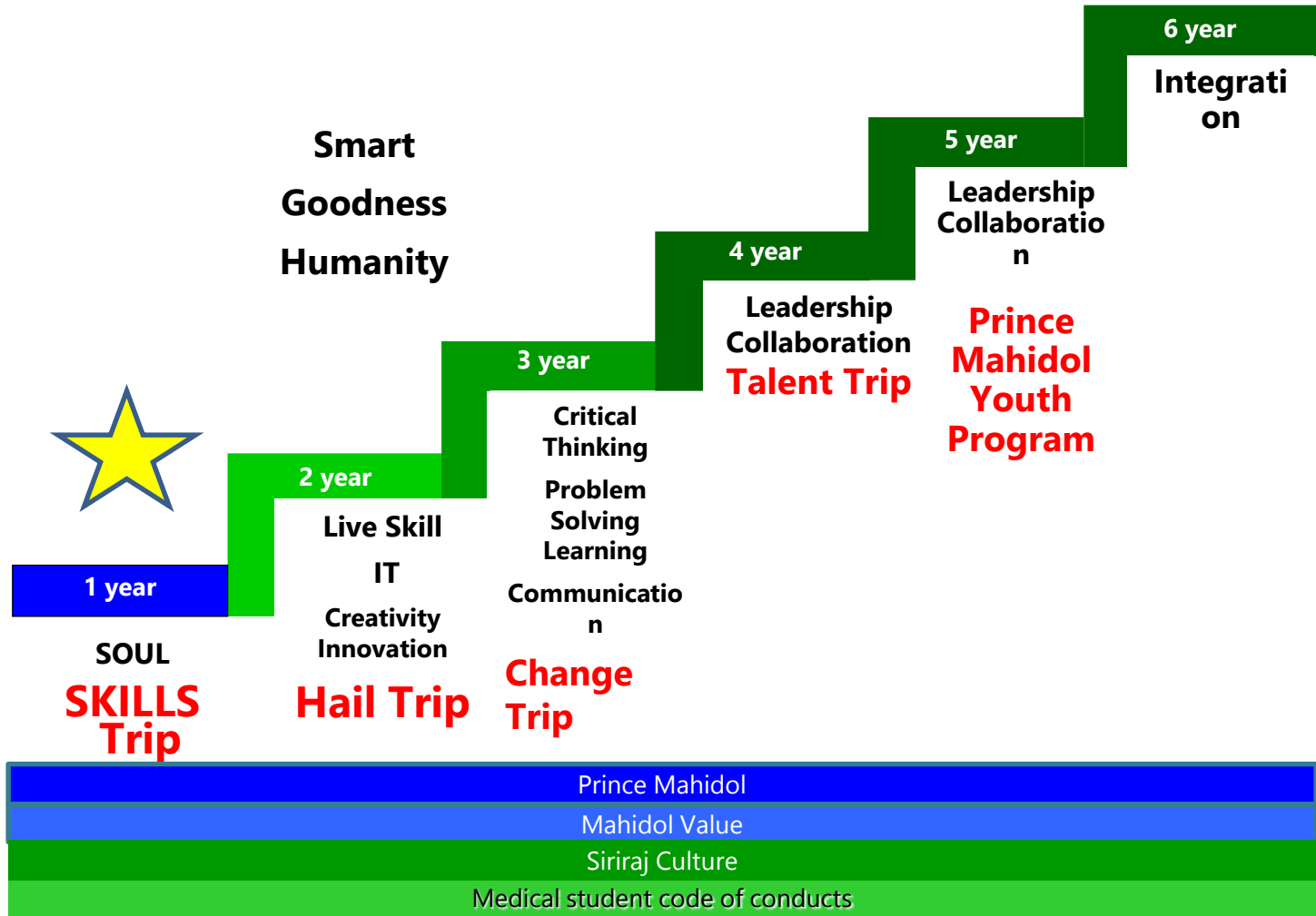
Information (information, media, technology skills)

Learning (learning and innovation skills)

Leadership (leadership and life skills)

Skills (professional skills)





How about mindfulness for medical students in Siriraj ?



Phase 1

Phase 2

Phase 3

Smart-Collaborative
phase

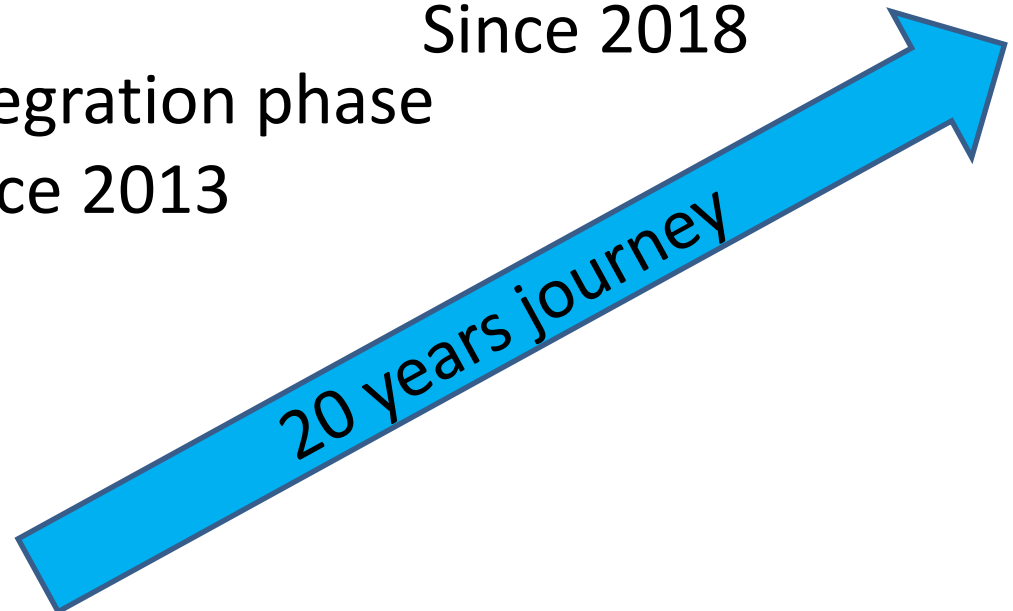
Since 2018

Integration phase

Since 2013

Traditional phase

Since 1998



20 years journey

Phase 1

Phase 2

Phase 3

Traditional phase
Since 1998

SKILLS trip and Mindfulness Meditation

Started in 1998

Buddhism

By monk at the temple





Main activity ---- Sitting meditation and walking meditation

Pray

Listening to Dharma

7 days 8 nights

Pray



walking meditation

Exercise meditation



Reflection





Phase 1

Phase 2

Phase 3

Integration phase
Since 2013

- 2013 combine
- group activity
- for 1 day
- and traditional meditation





Group activity



Group activity and Religion



Some celebrities



Phase 1

Phase 2

Phase 3

Smart-Collaborative
phase
Since 2018

SKILLS trip 28-3 June and 7-13 June 2018



New center for meditation and activities



Neurologist

Student affairs

Psychiatrist

Faculty staff

Collaboration

Course on Mindfulness Meditation

July 8-14,2019 and July 18-24, 2019

For Second Year Medical Students

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

Mahidol University

Measurement of change after practice

: Observation of activities

: Questionnaires (before-after practice)

- The assessment of present-moment

awareness and acceptance: Philadelphia

Mindfulness Scale¹, a Thai version (PHLMS-Th)²

- Thai version of mindfulness questionnaire,

Srithanya Sati Scale (SSS)³

¹Cardaciotto L, Herbert JD, Forman EM, Moitra E, Farrow V. The assessment of present-moment awareness and acceptance: the Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment* 2008;15:204-23.

²Silpakit C, Silpakit O, Wisajun P. The validity of Philadelphia Mindfulness Scale Thai version. *J Ment Health Thailand* 2011;19:140-7.

³Silpakit O, Silpakit C. A Thai Version of Mindfulness Questionnaire: Srithanya Sati Scale. *East Asian Arch Psychiatry* 2014;24:23-9



ระบบแบบประเมินนักศึกษา



ชื่อผู้ใช้งาน :

รหัสผ่าน :

คำแนะนำในการเข้าสู่ระบบ :

ชื่อผู้ใช้งานให้ใช้ น ตามด้วยรหัสนักศึกษาของท่านเพื่อเข้าสู่ระบบ n610XXXX
รหัสผ่านให้ใช้วันเดือนปีเกิดของท่านเพื่อเข้าสู่ระบบ
(ตัวอย่าง เกิดวันที่ 1 เดือนมีนาคม 2530) ให้ใส่รหัสผ่านเป็น 010330
01 = วันเกิด ช่วงตัวเลขใช้ 01-31
03 = เดือนเกิด ช่วงตัวเลข 01-12 (มกราคม - ธันวาคม)
30 = พ.ศ.ที่เกิด

Philadelphia Mindfulness Scale

ชื่อ-นามสกุล _____ นายกรกฎ ลีลาธนากร _____

รหัสประจำตัวนักศึกษา _____ u6101002 _____

วันที่ 2019-07-24 08:09:11

คำแนะนำ กรุณาระบายหมึกทึบในช่อง ที่ตรงตรงกับประสบการณ์ของท่านในแต่ละวันของ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา
คำว่า รู้ ในที่นี้ก็คือ รู้สึกตัว รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นในร่างกายหรือจิตใจของตนเอง

1 คือแทบไม่เคยเลย (0-10%), 2 คือนาน ๆ ครั้ง (11-25 %), 3 คือมีบางครั้ง (26-50%), 4 คือค่อนข้างบ่อย (51-80 %) 5 คือบ่อยมาก (>80%)

	แบบประเมินสติ พิลาดิเลเพียภาษาไทย (PHLMS-TH)	ไม่เคยเลย	แทบจะ ไม่มี	มีบางครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	บ่อยมาก
1.	ฉันตระหนักว่ามีความคิดอะไรผ่านเข้ามาในใจบ้าง				เลือกข้อมูล	
2.	ฉันพยายามเบี่ยงเบนตนเองไป เวลาที่ฉันมีความรู้สึกไม่สบายอารมณ์				เลือกข้อมูล	
3.	เวลาที่ฉันพูดคุยกับคนอื่น ฉันตระหนักถึงการแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางของเขา			เลือกข้อมูล		
4.	มีบางแง่มุมเกี่ยวกับตัวฉันที่ฉันไม่ต้องการคิดถึงมัน		เลือกข้อมูล			
5.	เวลาฉันอาบน้ำ ฉันตระหนักว่าน้ำไหลผ่านผิวกายของฉันอย่างไร				เลือกข้อมูล	
6.	ฉันพยายามทำตัวให้ยุ่งๆ เพื่อไม่ให้ความคิดหรือ		เลือกข้อมูล			
7.	เมื่อฉันตกใจ ฉันสังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นในร่างกาย				เลือกข้อมูล	
8.	ฉันปรารถนาว่า ฉันจะสามารถควบคุมอารมณ์ขอ			เลือกข้อมูล		
9.	เมื่อฉันเดินอยู่ข้างนอก ฉันตระหนักกลิ่นหรือลม				เลือกข้อมูล	
10.	ฉันบอกกับตัวเองว่า ฉันไม่ควรจะมีความคิดบางอย่าง			เลือกข้อมูล		

Test for awareness
and
acceptance

Srithanya Sati Scale

Thai culture

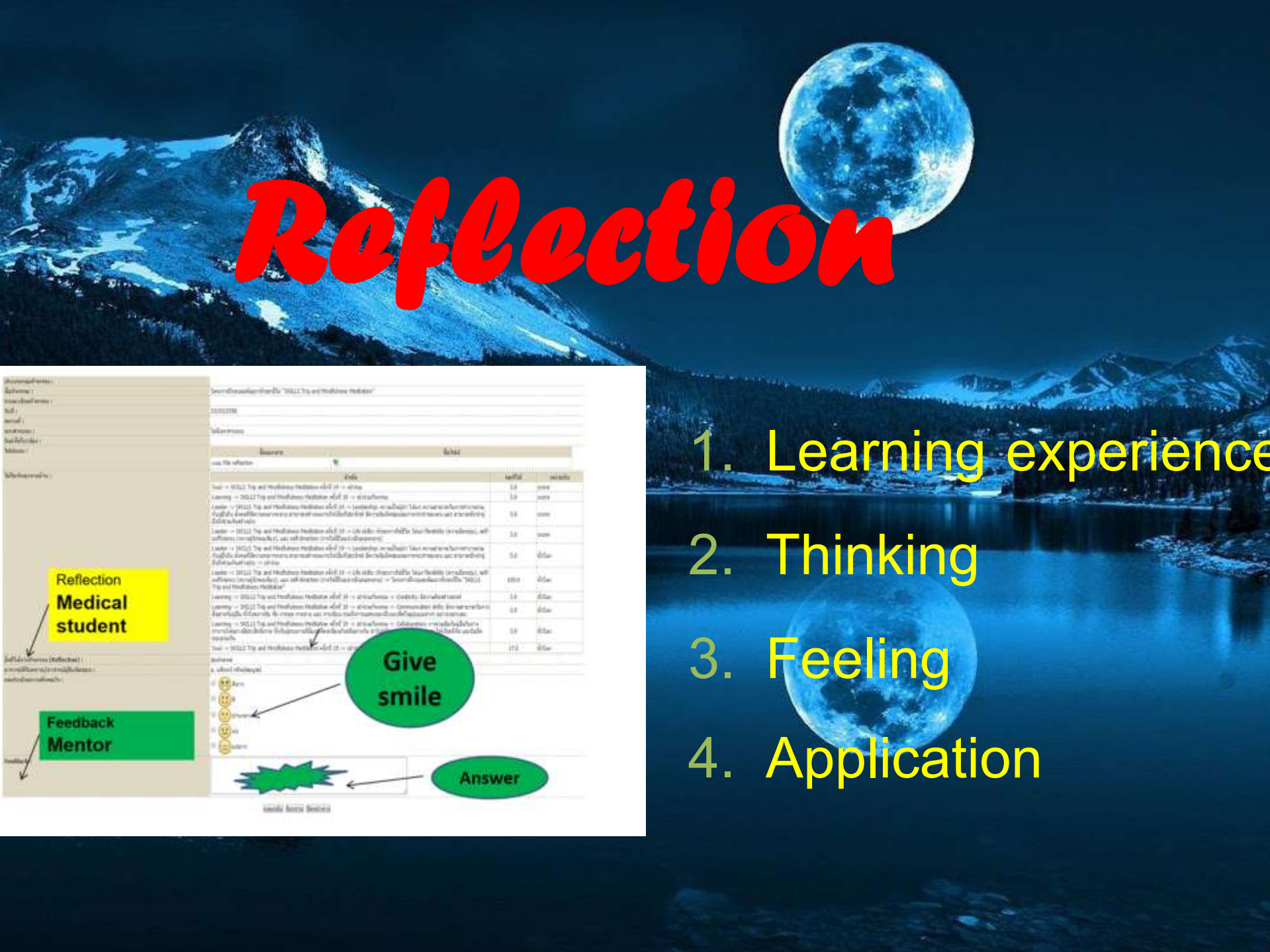
คำแนะนำ กรุณาระบายหมึกทึบในช่อง ที่ตรงตรงกับประสบการณ์ของท่านในแต่ละวันของ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา
คำว่า รู้ ในที่นี้ก็คือ รู้สึกตัว รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นในร่างกายหรือจิตใจของตนเอง

1 คือแทบไม่เคยเลย (0-10%), 2 คือนาน ๆ ครั้ง (11-25 %), 3 คือมีบางครั้ง (26-50%), 4 คือค่อนข้างบ่อย (51-80 %) 5 คือบ่อยมาก (>80%)

	แบบประเมินสติศรีธัญญา Srithanya Sati Scale (SSS)	ไม่เคยเลย	แทบจะไม่มี	มีบางครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	บ่อยมาก
1.	ฉันสังเกตการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็ว หรือ กล้ามเนื้อเกร็ง				เลือกข้อมูล	
2.	ฉันรู้สึกตัวขณะเคลื่อนไหว เช่น เดิน/ยืน/นั่ง/นอน เหยียดขา งอเข่า เอี้ยวตัว				เลือกข้อมูล	
3.	เวลาฉันอาบน้ำ ฉันตระหนักว่าน้ำไหลผ่านผิวหนังของฉันอย่างไร					เลือกข้อมูล
4.	ฉันรู้สึกตัวในขณะหายใจเข้า-ออก เช่น ตื่น-ลึก หยาบ-ละเอียด				เลือกข้อมูล	
5.	เมื่ออารมณ์เปลี่ยนแปลง ฉันรับรู้ได้				เลือกข้อมูล	
6.	ฉันพยายามให้ความรู้สึกดี ๆ อยู่นาน			เลือกข้อมูล		
7.	ฉันบอกกับตัวเองว่า ฉันไม่ควรจะมีความคิดบางอย่าง			เลือกข้อมูล		
8.	ฉันพยายามผลักปัญหาต่าง ๆ ออกไปจากใจ			เลือกข้อมูล		
9.	ฉันสามารถหยุดทำตามความคิดหรือความอยากได้				เลือกข้อมูล	
10.	ก่อนพูดหรือก่อนทำ ฉันเตือนตัวเองได้ว่าสิ่งใดควรพูด/ทำ				เลือกข้อมูล	
11.	ฉันรับรู้ความพอใจ-ไม่พอใจได้ เมื่อความคิดหรืออารมณ์เกิดขึ้น					เลือกข้อมูล

Test for awareness
and
acceptance

Reflection



1. Learning experience
2. Thinking
3. Feeling
4. Application

- [illegible]



How about of the results of mindfulness for medical students?

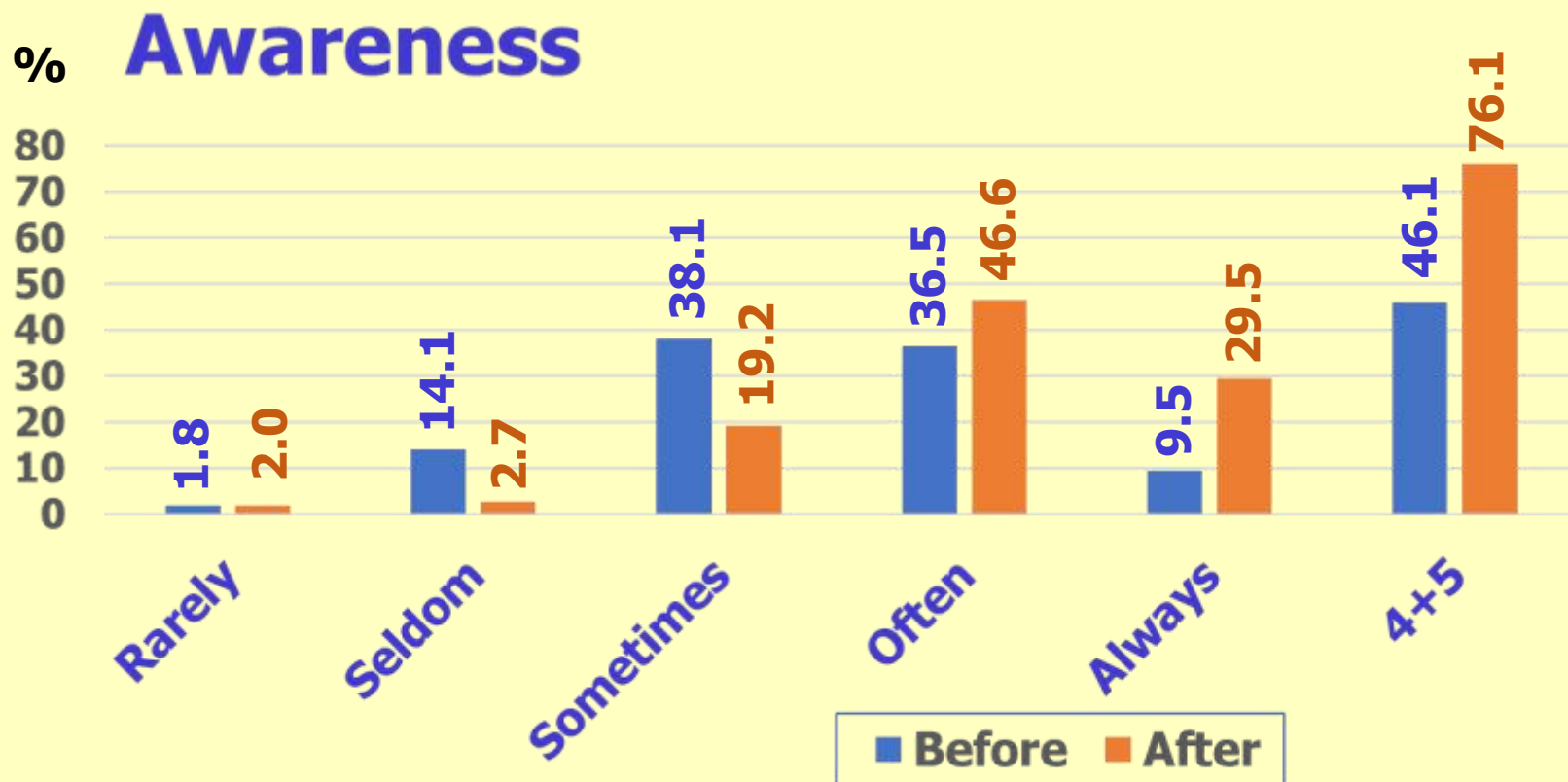




นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2

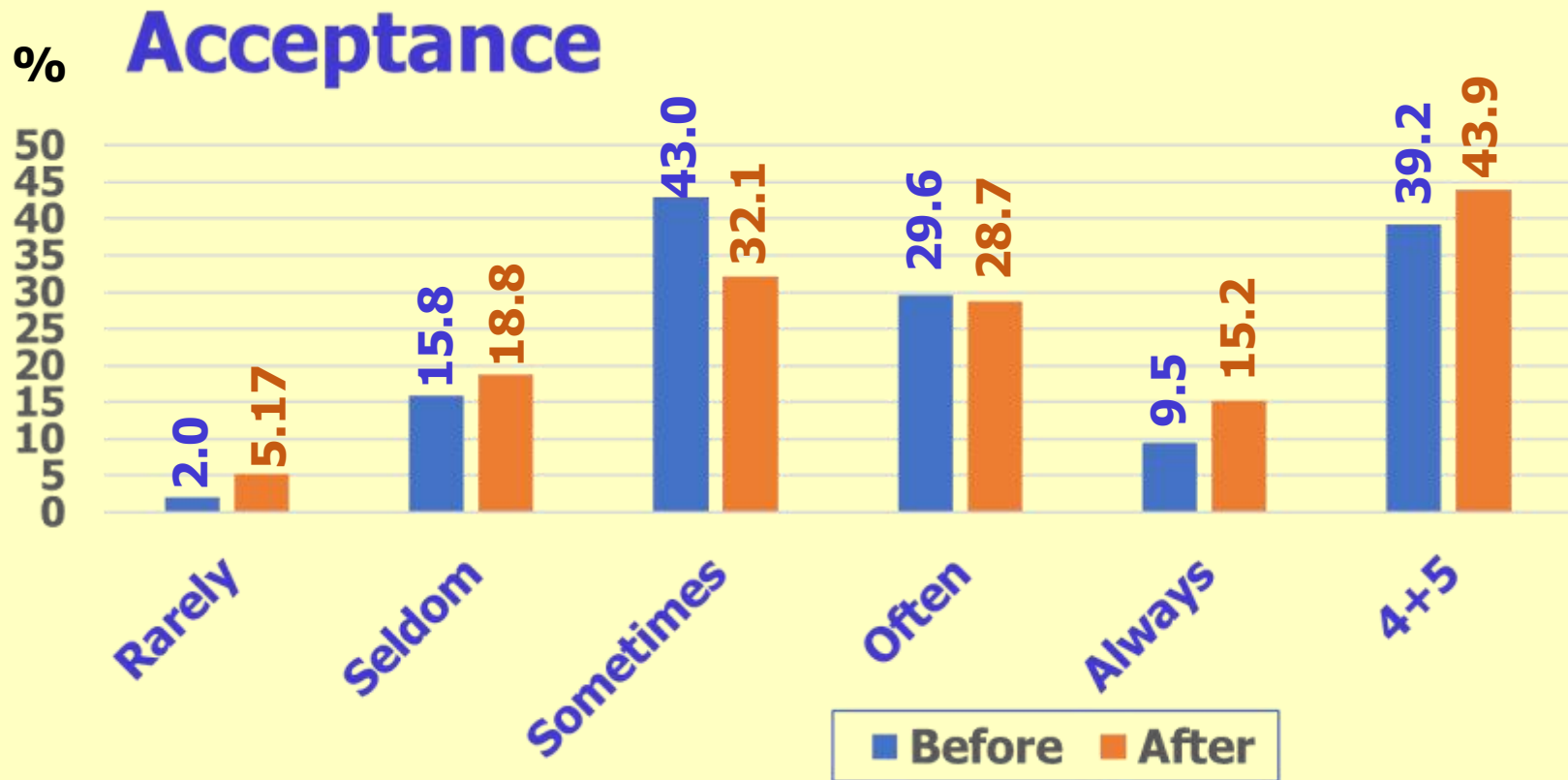
ชื่อ นามสกุล	The Thai Mental Health Questionnaire (TMHQ)	แบบวัดความเครียด (Thai Stress Test) 24 หัวข้อ	แบบประเมินสติ ฟิลาเดลเฟียภาษาไทย (PHLMS-TH) 20 หัวข้อ		แบบประเมินสติศรีธัญญา Srithanya Sati Scale (SSS) 11 หัวข้อ	
			Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
น.ส.ชนมณิกา จรุงยศรี			82 คะแนน ดูข้อมูล	79 คะแนน ดูข้อมูล	41 คะแนน ดูข้อมูล	47 คะแนน ดูข้อมูล
นายกรกฎ สีลาธนากร			68 คะแนน	68 คะแนน	41 คะแนน	43 คะแนน

Philadelphia Mindfulness Score Thai version (PHLMS-Th)



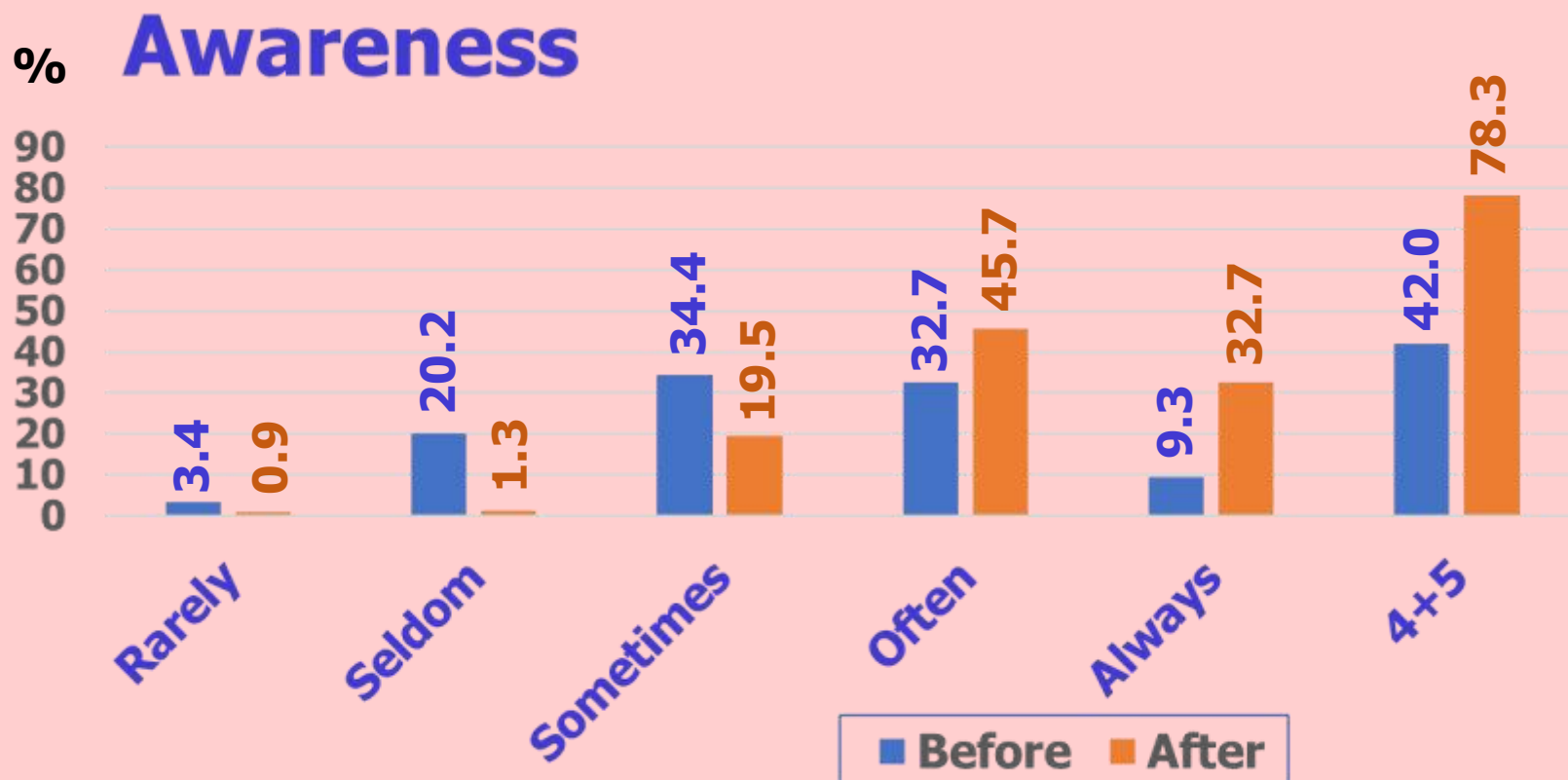
Trend towards **increase** in awareness

Philadelphia Mindfulness Score Thai version (PHLMS-Th)



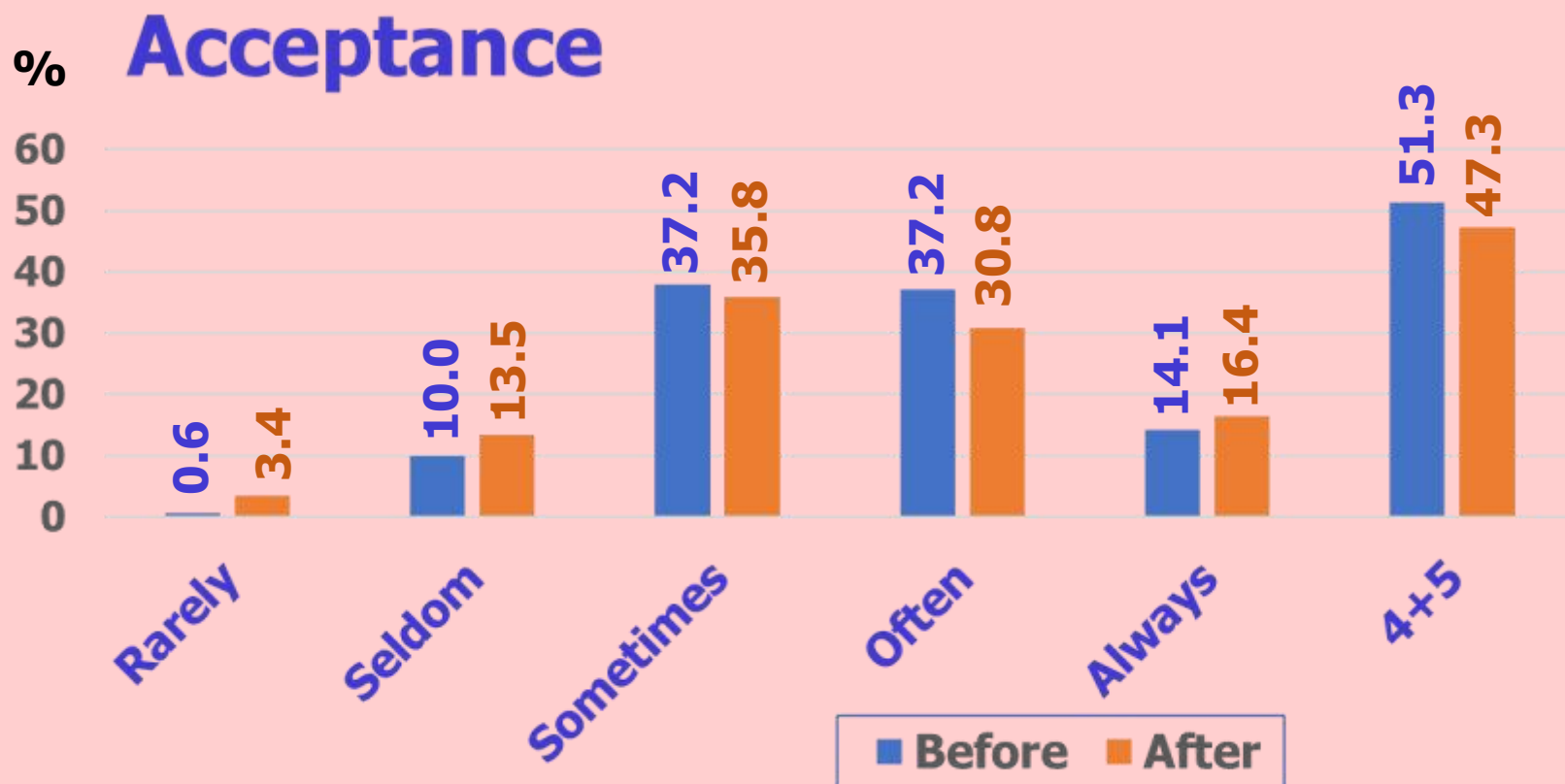
Trend towards **less** acceptance (more control)

Srithanya Sati Score (SSS)



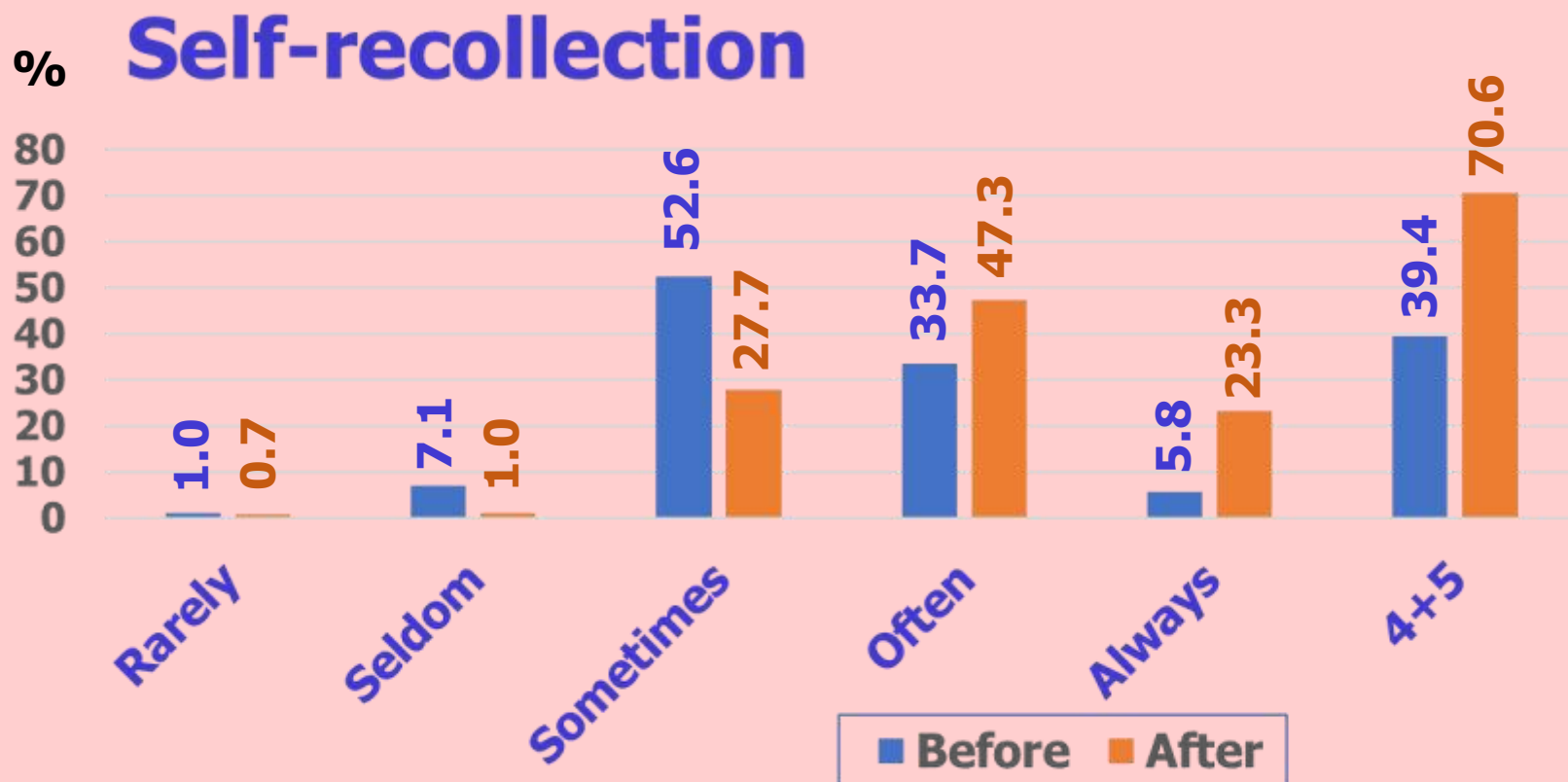
Trend towards **increase** in awareness

Srithanya Sati Score (SSS)



Trend towards **more** acceptance (less control)

Srithanya Sati Score (SSS)



Trend towards **increase** in self-recollection

Philadelphia Mindfulness Scale

the average _____, including the number

កម្រិតប្រាក់បៀវត្សរ៍: ១០០ ០០០ ០០០

Ref: 2019-07-24 00:00:11

คำนำหน้า: การบริการทางสุขภาพในท้องถิ่น ซึ่งครอบคลุมถึงการดูแลสุขภาพของประชาชนในท้องถิ่น และ มีหน้าที่ที่สำคัญ
คำนำ: รัฐ ในพื้นที่ที่มี รัฐบาล รัฐบาลและอื่น ๆ ในต่างประเทศที่มีอยู่ในขณะนี้

1. *Staphylococcus aureus* (10-30%), 2. *Staphylococcus epidermidis* (15-25%), 3. *Staphylococcus saprophyticus* (25-30%), 4. *Staphylococcus sciuri* (15-40%), 5. *Staphylococcus carnosus* (1-10%)

លេខបញ្ជីសំណើ អនុបណ្ណបណ្ណបណ្ណ (PHI-2015-TH)	ឈ្មោះ	ឈ្មោះ ឈ្មោះ	ឈ្មោះ	ឈ្មោះ	ឈ្មោះ
1. ឈ្មោះបញ្ជីសំណើអនុបណ្ណបណ្ណបណ្ណ (PHI-2015-TH)					
2. ឈ្មោះបញ្ជីសំណើអនុបណ្ណបណ្ណបណ្ណ (PHI-2015-TH)					
3. ឈ្មោះបញ្ជីសំណើអនុបណ្ណបណ្ណបណ្ណ (PHI-2015-TH)					
4. ឈ្មោះបញ្ជីសំណើអនុបណ្ណបណ្ណបណ្ណ (PHI-2015-TH)					
5. ឈ្មោះបញ្ជីសំណើអនុបណ្ណបណ្ណបណ្ណ (PHI-2015-TH)					
6. ឈ្មោះបញ្ជីសំណើអនុបណ្ណបណ្ណបណ្ណ (PHI-2015-TH)					
7. ឈ្មោះបញ្ជីសំណើអនុបណ្ណបណ្ណបណ្ណ (PHI-2015-TH)					
8. ឈ្មោះបញ្ជីសំណើអនុបណ្ណបណ្ណបណ្ណ (PHI-2015-TH)					
9. ឈ្មោះបញ្ជីសំណើអនុបណ្ណបណ្ណបណ្ណ (PHI-2015-TH)					
10. ឈ្មោះបញ្ជីសំណើអនុបណ្ណបណ្ណបណ្ណ (PHI-2015-TH)					

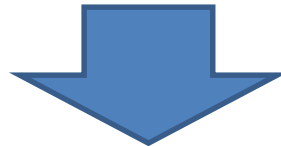
Srithanya Sati Scale

© 2004 by the author(s). All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from the author(s).

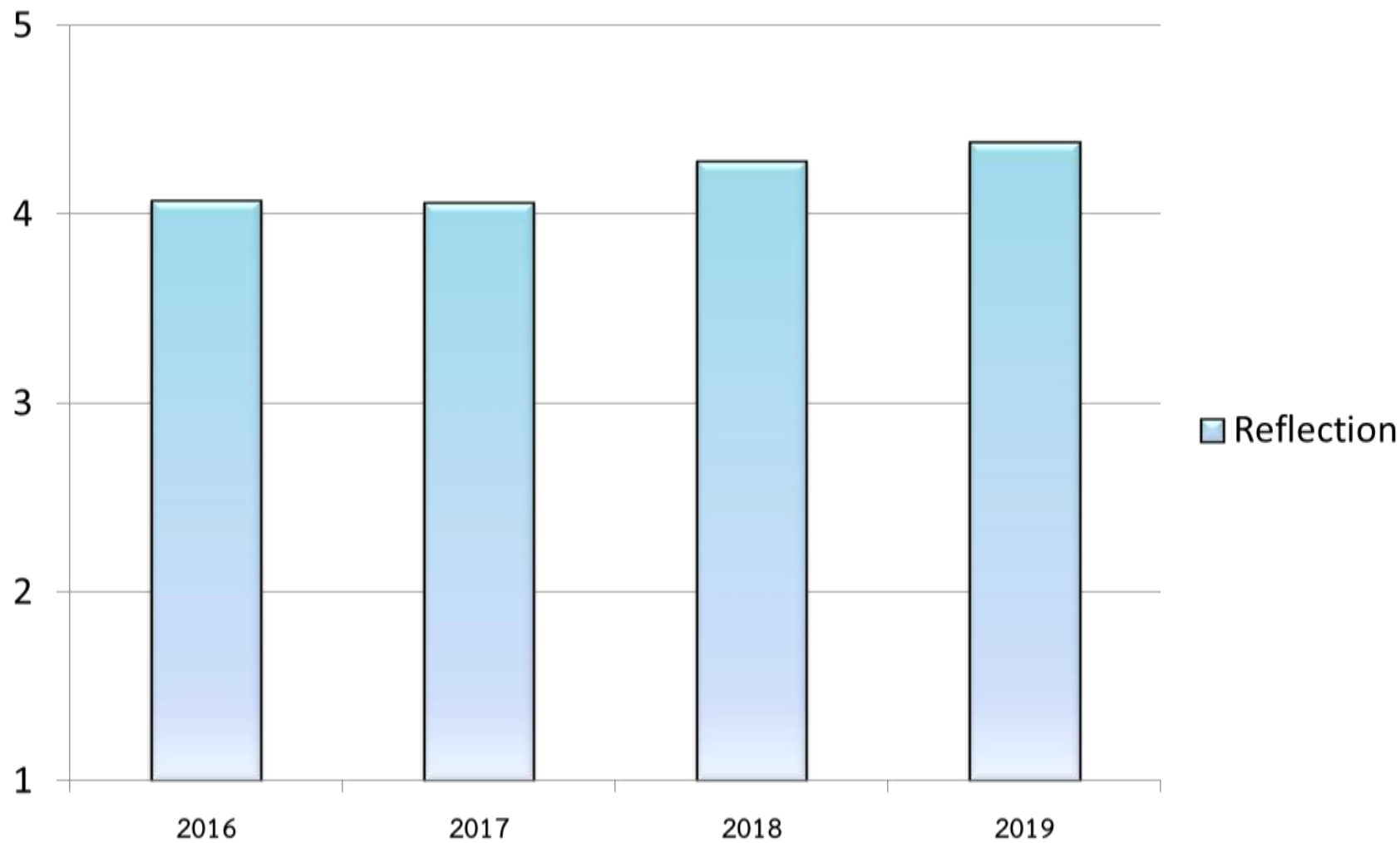
1. *Rechtsanwältinnen* (20.000), 2. *Rechtsanwälte* (22.000), 3. *Rechtsanwältinnen* (22.000), 4. *Rechtsanwältinnen* (22.000), 5. *Rechtsanwältinnen* (22.000).

	assessments/achievements (activities last week (2000))	language	personality	the world	social issues	science
1.	the difference between a fact and an opinion; the difference between a fact and an opinion				sharing	
2.	the difference between a fact and an opinion; the difference between a fact and an opinion				sharing	
3.	the difference between a fact and an opinion; the difference between a fact and an opinion					sharing
4.	the difference between a fact and an opinion; the difference between a fact and an opinion				sharing	
5.	the difference between a fact and an opinion; the difference between a fact and an opinion				sharing	
6.	the difference between a fact and an opinion; the difference between a fact and an opinion			sharing		
7.	the difference between a fact and an opinion; the difference between a fact and an opinion			sharing		
8.	the difference between a fact and an opinion; the difference between a fact and an opinion			sharing		
9.	the difference between a fact and an opinion; the difference between a fact and an opinion				sharing	
10.	the difference between a fact and an opinion; the difference between a fact and an opinion				sharing	
11.	the difference between a fact and an opinion; the difference between a fact and an opinion					sharing

Thai culture



- Increase awareness



Conclusions



- Mindfulness
- is a state of awareness and a practice
- involves attending to the present
- cultivating an attitude of curiosity, openness and acceptance of one's experience



Academic	Mental & Behavioral Health	Social Behavior
<ul style="list-style-type: none"> • Improvements in cognitive performance, school self-concept, and engagement⁴ • Greater attention⁸ • Reduction of anxiety in high-stakes testing⁹ 	<ul style="list-style-type: none"> • Decreases in stress levels⁵, emotional over-excitement and depression symptoms¹⁰ • Increases in emotional well-being and self-compassion¹¹ • Lower self-harm¹² 	<ul style="list-style-type: none"> • Healthier responses to difficult social situations¹³ • Reduction of implicit bias¹⁴ • Increases in compassionate responses to others in need¹¹



Collaborative phase
Since 2018

Integration phase
Since 2013

Traditional phase
Since 1998

Philadelphia Mindfulness Scale

Item	Strongly Disagree	Disagree	Neutral	Agree	Strongly Agree
1. I am aware of my thoughts and feelings.					
2. I am aware of my body.					
3. I am aware of my emotions.					
4. I am aware of my mind.					
5. I am aware of my behavior.					
6. I am aware of my environment.					
7. I am aware of my relationships.					
8. I am aware of my values.					
9. I am aware of my beliefs.					
10. I am aware of my attitudes.					
11. I am aware of my actions.					
12. I am aware of my words.					
13. I am aware of my feelings.					
14. I am aware of my thoughts.					
15. I am aware of my body.					
16. I am aware of my emotions.					
17. I am aware of my mind.					
18. I am aware of my behavior.					
19. I am aware of my environment.					
20. I am aware of my relationships.					
21. I am aware of my values.					
22. I am aware of my beliefs.					
23. I am aware of my attitudes.					
24. I am aware of my actions.					
25. I am aware of my words.					

Srithanya Sati Scale

Item	Strongly Disagree	Disagree	Neutral	Agree	Strongly Agree
1. I am aware of my thoughts and feelings.					
2. I am aware of my body.					
3. I am aware of my emotions.					
4. I am aware of my mind.					
5. I am aware of my behavior.					
6. I am aware of my environment.					
7. I am aware of my relationships.					
8. I am aware of my values.					
9. I am aware of my beliefs.					
10. I am aware of my attitudes.					
11. I am aware of my actions.					
12. I am aware of my words.					
13. I am aware of my feelings.					
14. I am aware of my thoughts.					
15. I am aware of my body.					
16. I am aware of my emotions.					
17. I am aware of my mind.					
18. I am aware of my behavior.					
19. I am aware of my environment.					
20. I am aware of my relationships.					
21. I am aware of my values.					
22. I am aware of my beliefs.					
23. I am aware of my attitudes.					
24. I am aware of my actions.					
25. I am aware of my words.					

- Increase awareness



Mahidol University
Faculty of Medicine
Siriraj Hospital



20th Thai Medical Education Conference

11-13 December 2019

Educational Disruption in Medical Schools



Srisavarindhira Building, Faculty of Medicine Siriraj Hospital,
Mahidol University, Bangkok, Thailand

Abstract Submissions : 1 June - 11 November 2019
Early Bird Registration : 1 June - 12 October 2019
Late Registration : 13 October - 11 November 2019
Webinar Registration : 1 June - 13 December 2019



TMEC2019



(+66) 2 4196422



<http://www.si.mahidol.ac.th/TMEC2019/>

TMEC2019



Rattapon
Thuangtong

อัปเดตข้อมูล 1

บันทึกกิจกรรม 20+

...

ไทม์ไลน์ ▾

เกี่ยวกับ

เพื่อน 3,518

รูปภาพ

🔒 คลัง

เพิ่มเติม ▾

★ มี 197 รายการที่คุณต้องดู



แนะนำตัว

รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษาสิราช, รองศาสตราจารย์, Studying PhD in Medical robotics, Engineer, Mahidol

🏥 ทำงานที่ Siriraj Hospital, Mahidol University

🏥 เคยทำงานที่ Siriraj Hospital

🎓 เคยศึกษาที่ University of Pennsylvania

✍️ สร้างโพสต์ | 📷 รูปภาพ/วิดีโอ | 📺 วิดีโอถ่ายทอดสด
🔔 เหตุการณ์ในชีวิต



คุณกำลังคิดอะไรอยู่

📷 รูปภาพ/วิดีโอ

👤 แหวกเพื่อน

😬 ความรู้สึก/ก...

...

โพสต์

🔧 จัดการโพสต์

☰ มุมมองรายการ

🔲 มุมมองตาราง



Prapat Wanitpongpan กำลังอยู่กับ Rattapon Thuangtong ที่ ...

แชท (11)



Type here to search

