



Mental Health and Well-Being in HE Identity-Response-Support

ศ.ดร.นพ. นรินทร์ หิรัญสุทธิกุล
รองอธิการบดีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ปัญหาสุขภาพจิตในนิสิต/นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

- นักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นตอนปลาย และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง เป็นช่วงที่เปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ต้องมีการปรับตัวในหลายๆ ด้าน เช่น การรับผิดชอบตนเอง การเรียนและการใช้ชีวิตส่วนตัว



ปัจจัยด้านลบ

- การปรับตัวไม่ดี
- ความเครียด
- การจัดการปัญหาไม่ได้
- สัมพันธภาพไม่ดี

ปัจจัยด้านบวก

- สภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัย
- การมีแหล่งสนับสนุนทางสังคม



Student mental health is in crisis. Campuses are rethinking their approach

Amid massive increases in demand for care, psychologists are helping colleges and universities embrace a broader culture of well-being and better equipping faculty to support students in need

During the 2020–2021 school year, **more than 60% of college students** met the criteria for at least one mental health problem, according to the Healthy Minds Study, which collects data from 373 campuses nationwide.

[Lipson SK. J Affect Disord 306, 2022.](#)



THE DEPTH OF THE MENTAL-HEALTH CRISIS

The majority of college students (more than 60 percent) meet the criteria for at least one mental health problem—a nearly 50 percent increase since 2013, according to [the Healthy Minds survey](#), published earlier this month.

Specifically, 44 percent of students reported symptoms of depression; 37 percent said they experienced anxiety; and 15 percent said they were considering suicide—the highest rate in the 15-year history of the survey. More than 90,000 students across 133 U.S. campuses participated in the survey.



COLLEGE STUDENT MENTAL HEALTH

Mental Health of College Students Is Getting Worse

The rate of mental health problems, including anxiety and depression, has steadily increased over the past eight years, with rates even higher among racial and ethnic minority students

**Overall , 135 % increase in depression and
110 % increase in anxiety from 2013 to 2021**



Top 5 Mental Health Challenges Facing College Students in US



1. Depression
2. Anxiety
3. Suicidal Ideation and Intent
4. Eating Disorders
5. Substance Misuse



โครงการสำรวจพฤติกรรม สุขภาพของนิสิตนักศึกษา ในมหาวิทยาลัย 2565



สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)





วัตถุประสงค์ของโครงการ

01

เพื่อสำรวจและวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพของนิสิต
นักศึกษาในมหาวิทยาลัย



02

เพื่อจัดทำฐานข้อมูลสุขภาพระดับมหาวิทยาลัยให้เป็น
ปัจจุบัน

03

เพื่อเสนอแนะแนวทางการขับเคลื่อนการส่งเสริม
พฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในประเทศไทย



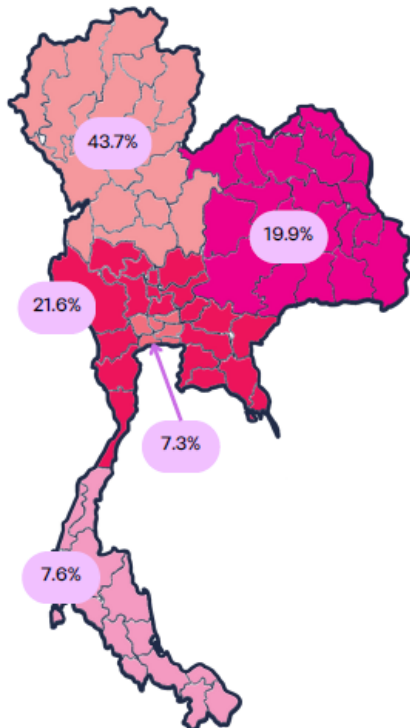


- การวิจัยชิ้นนี้เป็นการวิจัยแบบฝังตัวใน (Embedded Research Design)
- “แบบประเมินสุขภาวะระดับมหาวิทยาลัย” พัฒนามาจากแบบประเมินของ ประเทศ เช่น AUN-Health Promotion Network (2017) และต่างประเทศ ที่ สอดคล้องกับแบบประเมินของ American College Health Association (2016) Healthy Universities ของประเทศอังกฤษ (2010) และปรับให้มีความ สอดคล้องกับบริบทของประเทศไทย แบ่งเป็น 16 ประเด็นหลัก





การเก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวนทั้งสิ้น 9,050 ชุด
จากมหาวิทยาลัยเครือข่ายทั่วประเทศ จำนวน 15 แห่ง จาก 5 ภูมิภาค



ภาคเหนือ

- มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
- มหาวิทยาลัยพะเยา
- มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ภาคกลาง

- มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
- มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

- วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
- มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

ภาคใต้

- มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
- มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

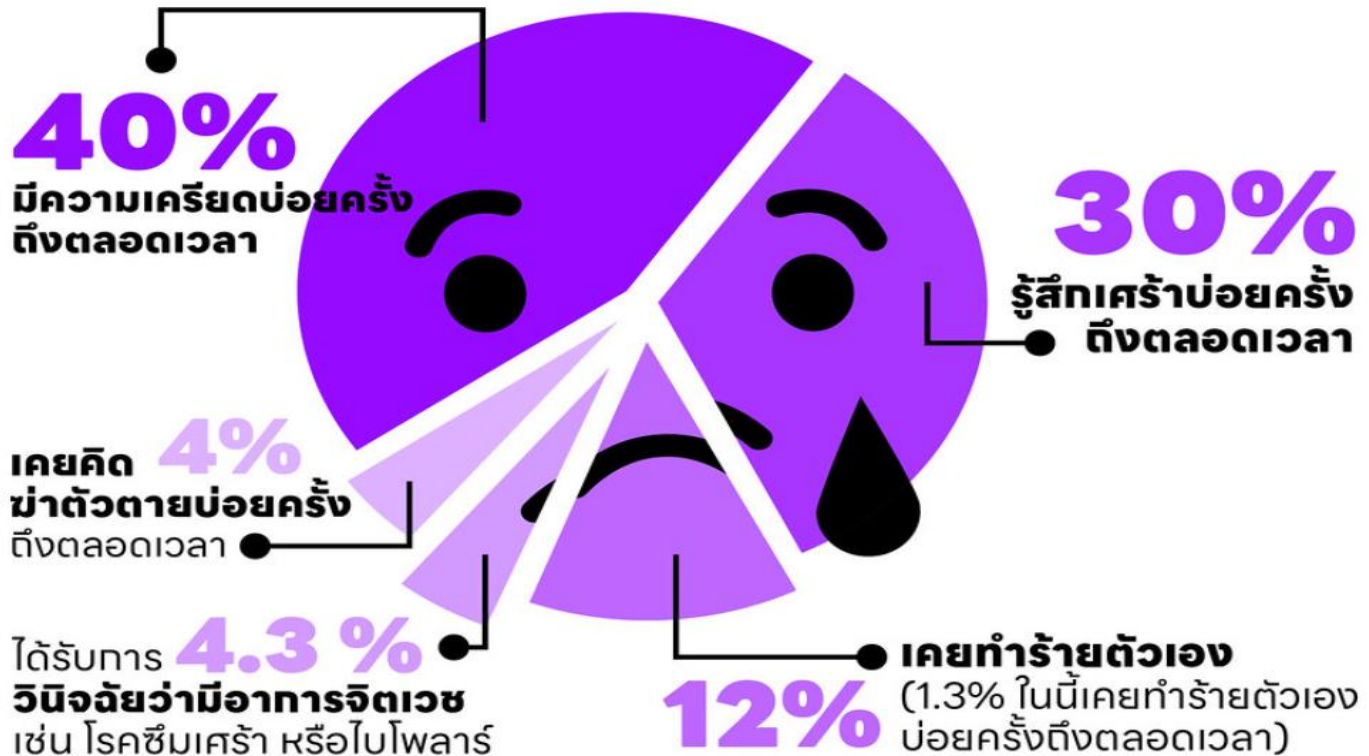
กรุงเทพฯ และปริมณฑล

- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
- คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร



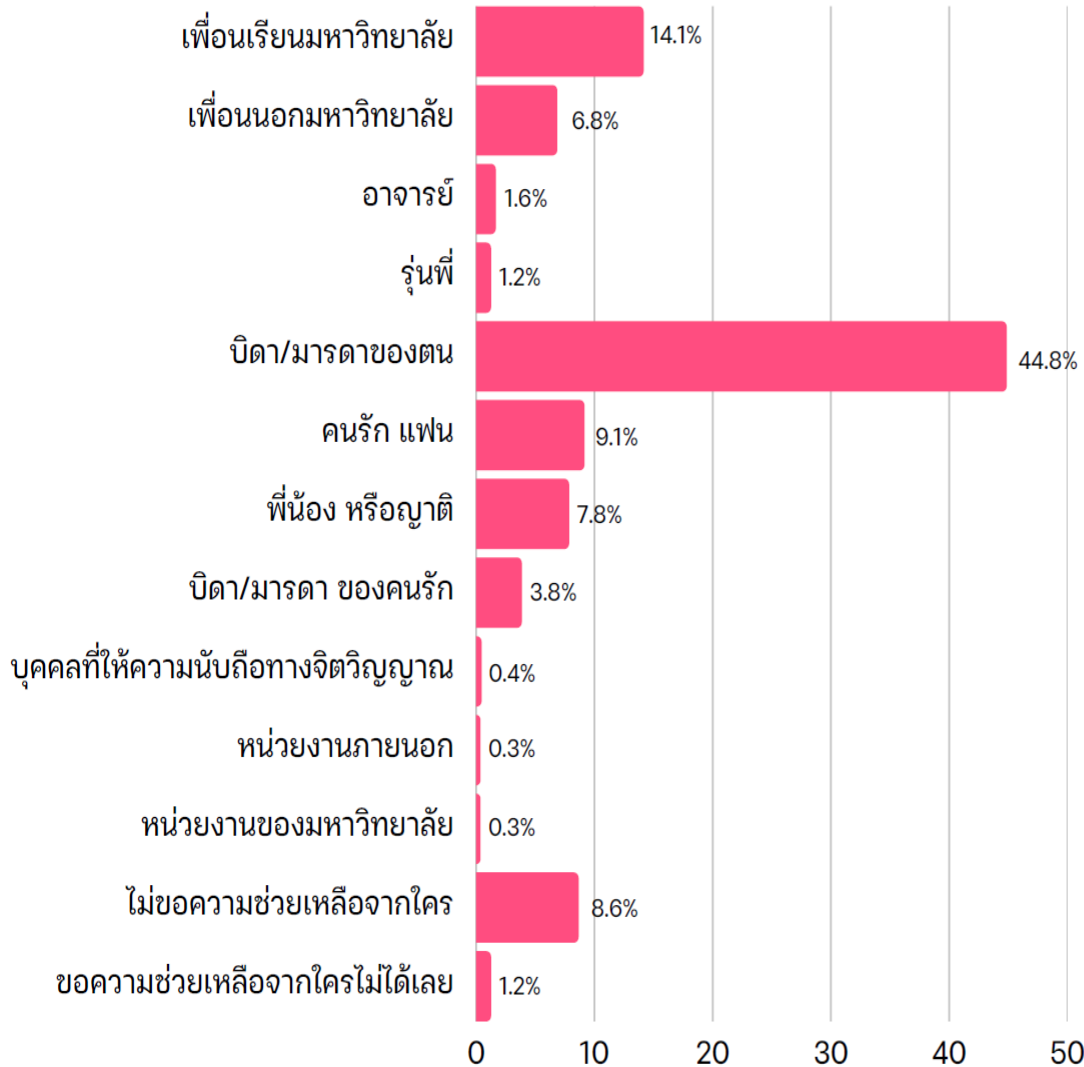
ผลการสำรวจปี 2564 พฤติกรรมสุขภาพของ นิสิต - นักศึกษาในมหา'ลัย

สำรวจข้อมูลจากนักศึกษาปริญญาตรี 9,050 คน
ในมหาวิทยาลัย 15 แห่งจาก 5 ภูมิภาค





เวลาเครียด หรือมีปัญหาทางใจ ท่านปรึกษาใคร



แนวทางการดำเนินงานภายในมหาวิทยาลัย

- การแก้ไขปัญหาในเชิงรับ
- ทุกมหาวิทยาลัยของไทยยังขาดเครื่องมือชี้วัดเพื่อเป็นสัญญาณไว้ป้องกันและดูแลสุขภาพจิต
- การไม่เข้าถึงส่วนงานที่ให้คำปรึกษาสุขภาพจิต แม้เกือบครึ่งจะทราบว่ามหาวิทยาลัยมีหน่วยงานให้คำปรึกษาอยู่ แต่ใช้บริการไม่ถึงร้อยละ 1

พฤติกรรมการเลือกขอความช่วยเหลือ
เหลือกลับมุ่งไปที่บุคคลใกล้ชิด เช่น
บิดา/มารดา เพื่อน ญาติพี่น้อง หรือ
คนรัก และอีกเกือบร้อยละ 10 ไม่
ขอความช่วยเหลือเหลือจากใคร



ผลสำรวจพฤติกรรมสุขภาพนิสิตนักศึกษาในประเทศไทย

สุขภาพจิต

30% รู้สึกเศร้าบ่อยครั้งถึงตลอดเวลา

12% เคยทำร้ายร่างกายตนเอง

4.3% อารมณ์เฉื่อย, โรคซึมเศร้า, โรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar)

4% เคยคิดฆ่าตัวตายบ่อยครั้งถึงตลอดเวลา

พฤติกรรมเนือยนิ่งและการบริโภคอาหาร

50% ค่าดัชนีมวลกายไม่เหมาะสม

1/4 เผชิญภาวะพอมและน้ำหนักเกินเกณฑ์

โรคอ้วนเพิ่มขึ้น

ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

60% คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งขณะใช้รถ

1/3 สวมหมวกนิรภัยขณะใช้จักรยานยนต์

15% เคยขังขี้ยาพาหนะขณะขับขี่



ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียน

เครียด

20%

การเงิน

11.5%

วิตกกังวล

10.7%

คิดถึงบ้าน

9.3%

การนอนหลับ

7.9%

ปัญหาเกี่ยวกับสมาธิ

7.7%

ติดสังคมออนไลน์-เกม

5%



พฤติกรรมการใช้ยาสูบ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสารเสพติดอื่นๆ

40% สูบบุหรี่ในมหาวิทยาลัย

9% ดื่มแอลกอฮอล์บ่อยครั้ง

0.4% สารเสพติดอื่นๆ ทั่วยุทธศาสตร์

ประมาณ 1/4 เคยมีเพศสัมพันธ์

46.6% ใช้ถุงยางอนามัย

5% ไม่ได้ป้องกัน

เพศสภาพและพฤติกรรมทางเพศ

87.7% ไม่เคยโดนกระทำความรุนแรงหรือถูกล่วงละเมิด

32% ถูกคุกคามทางวาจา

10% เคยโดนกระทำความรุนแรง

8.9% ถูกลวนลาม

0.7% ถูกข่มขืน

ความรุนแรงและการล่วงละเมิด



การทางการเงิน

ไม่มีมือถือ

เปรียบเทียบจำนวน จิตแพทย์และนักจิตวิทยาใน 11 ประเทศ

ประเทศ	จิตแพทย์		นักจิตวิทยา	
	จิตแพทย์ (คน)	จิตแพทย์ต่อ จำนวนประชากร 100,000 คน	นักจิตวิทยา (คน)	นักจิตวิทยาต่อ จำนวนประชากร 100,000 คน
สวิตเซอร์แลนด์	4,078	47.47	4,843	56.37
สวีเดน	1,954	19.47	8,519	84.88
สหราชอาณาจักร	9,295	13.76	13,350	19.77
ญี่ปุ่น	15,925	12.55	35,285	27.81
เกาหลีใต้	4,052	7.91	968	1.89
สหรัฐอเมริกา	25,520	7.74	58,100	17.63
สิงคโปร์	263	4.60	551	9.70
บราซิล	7,778	3.69	28,870	13.68
มาเลเซีย	385	1.21	178	0.56
ฟิลิปปินส์	240	0.22	82	0.08
ไทย*	845	1.28	1,037	1.57
		ค่ามัธยฐาน		1.4
			1.7	

*ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต 2022

ข้อมูลจาก Mental Health Atlas 2020 โดย WHO



จำนวนนิสิตที่มีปัญหาสุขภาพจิตใจเพิ่มขึ้นทุกปี ความเสี่ยงฆ่าตัวตายเพิ่ม เป็นความเสี่ยงของมหาวิทยาลัย

สรุปข้อมูลสถิติการฆ่าตัวตายของนิสิตจุฬาฯ พ.ศ. 2560 - 2564

ลำดับ	ลักษณะเหตุการณ์
1	กินสารเคมี
2	กระโดดจากที่สูง
3	ผูกคอตาย
4	กระโดดจากที่สูง
5	รถชน
6	ผูกคอตาย
7	กระโดดจากที่สูง
8	ยิงตัวเอง
9	ผูกคอตาย
10	ผูกคอตาย
11	กินสารเคมี
12	กระโดดตึก
13	กระโดดตึก
14	ผูกคอตาย

เฉพาะในปี พ.ศ. 2564 มีนิสิตที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ

จำนวน 7 คน

จากการสำรวจภาวะทางสุขภาพจิตในนิสิตจุฬาฯ ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2564

15% ของนิสิต ต้องการความช่วยเหลือ จากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

30% ของนิสิต เริ่มมีความจำเป็นต้องได้รับโปรแกรมป้องกันหรือ Early intervention

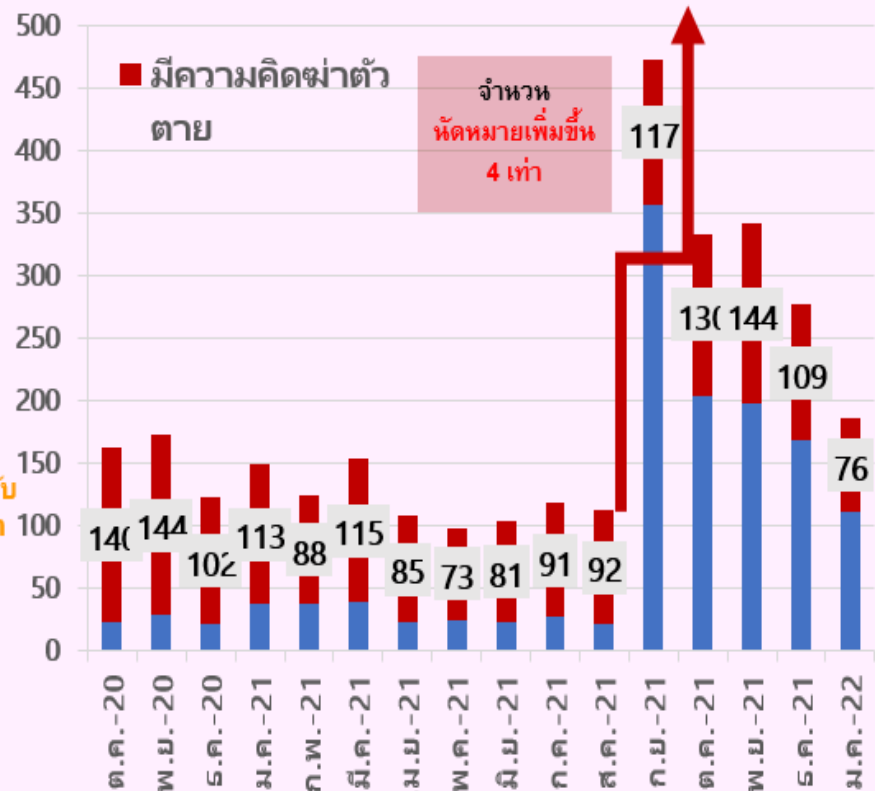
ภาวะซึมเศร้า (Depress)

ภาวะวิตกกังวล (Anxiety)

ภาวะเครียด (Stress)



จำนวนนัดหมายของนิสิตที่ต้องการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำแนกตามเดือน พ.ศ. 2563 - 2565





จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom



Chula
Chulalongkorn University



การดูแลสุขภาพจิตของนิสิตและบุคลากร จุฬาย



WHO (2022) recommends integrating Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS)

- Apply a whole-of-society approach **to promote, protect and care for mental health**, including social and financial protection to safeguard people from domestic violence or impoverishment.
- Ensure widespread mental health and psychosocial support availability, including **scaling up access to self-help and supporting community** initiatives.



Mental well-being



Mind Hotline

หาผู้รับฟัง เยียวยาจิตใจเบื้องต้น

Mind Workshop

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางใจ

ONSITE

- FACE TO FACE INTERACTION
- MORE CONCENTRATION
- MORE PRACTICAL

4 บริการ
ดูแลสุขภาพใจ
นิสิตจุฬา

MindSpace

พื้นที่ในการดูแลใจตนเอง

Mind Talk

อยากคุยปรึกษาแต่มีเวลาน้อย

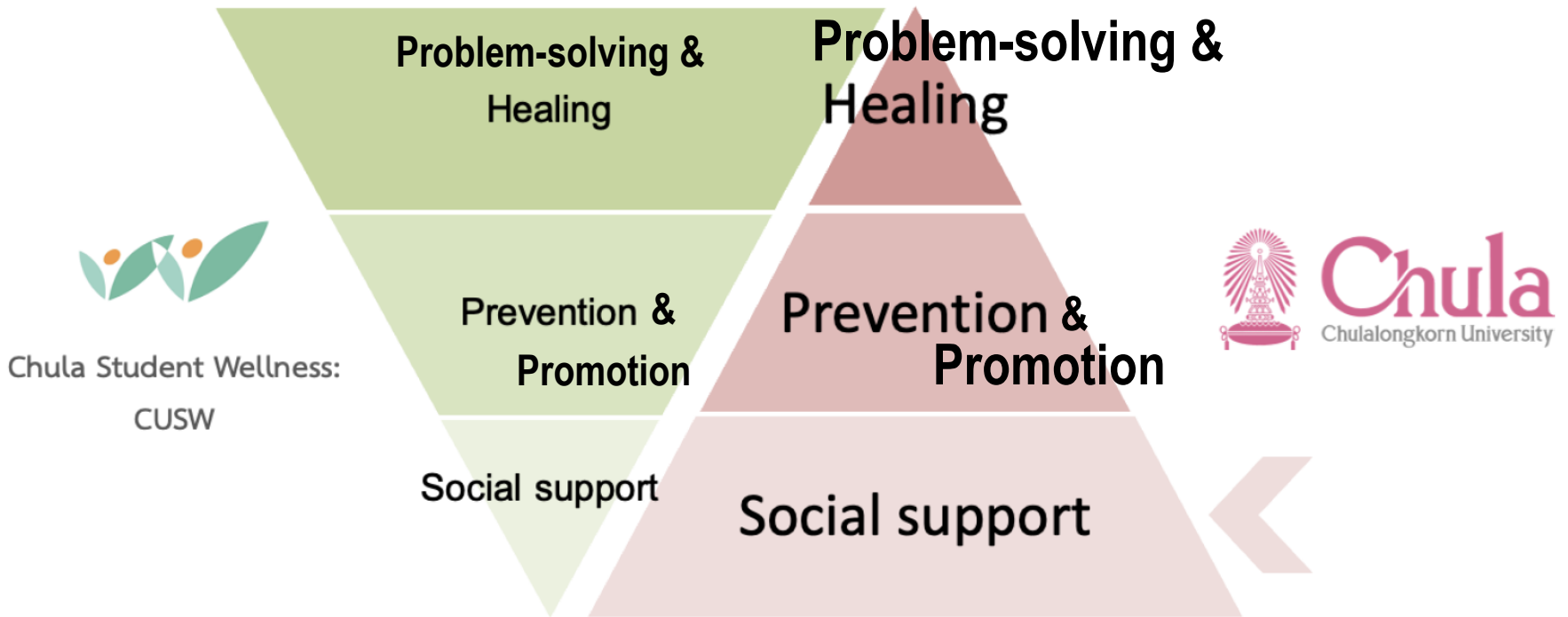
ONLINE

- MORE FLEXIBILITY
- MORE CONVENIENT
- INTERNET/TECHNOLOGY MUST BE AVAILABLE



กลยุทธ์หลักในการป้องกันความเสี่ยงด้านสุขภาพทางจิตในนิสิต
คือ การสร้างการมีส่วนร่วม : Co-Creation

(สอดคล้องกับคำแนะนำจาก WHO)





Our well-being services



Proactive work
Mental health service

Problem-solving & Healing

Prevention & Promotion

Social support

Proactive work
mental health
services

For One

For Some

For All



Counseling
บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา



Mind Talk
บริการปรึกษาเบื้องต้น



Mind Hotline
บริการสายด่วนดูแลใจ



Medical Service
บริการตรวจโดยสหแพทย์



Self-help
เครื่องมือดูแลใจเบื้องต้น



Wellness activities
กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ:มีสติ



MindSpace
แหล่งรวมบริการดูแลใจ



Networking
เครือข่ายดูแลสุขภาพ:มีสติ

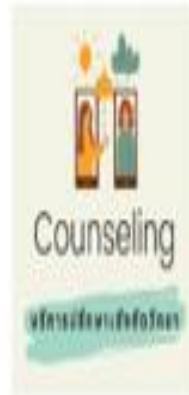


Social Marketing
สื่อทางสังคม



Problem-solving & Healing

For One

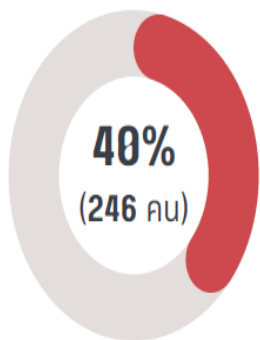




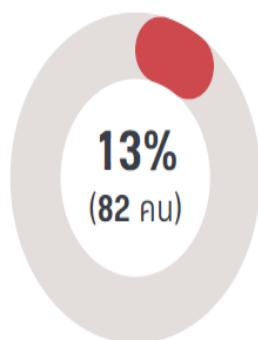
สถิติการทำนัดหมายของนิสิต
เพื่อใช้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
(Full-service counseling)
(เดือนตุลาคม - ธันวาคม 2565)



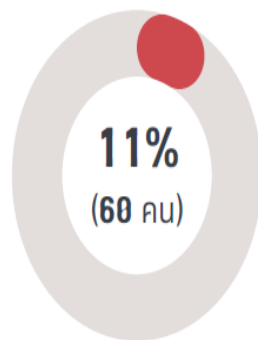
4 ใน 10 มีความคิดฆ่าตัวตาย



มีความคิดฆ่าตัวตาย
(Suicidal Idea)



มีแผนฆ่าตัวตาย
(Suicidal Plan)



เคยพยายามฆ่าตัวตาย
(Suicidal Attempt)

ปัญหาที่พบ Top 5

1. การเรียน
2. เพื่อน
3. ความรัก
4. ครอบครัว
5. เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

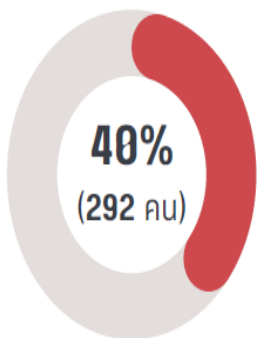
นัดหมายทั้งหมด	1175
นัดหมายได้รับนัด	936
นัดหมายได้ รับบริการไปแล้ว	745
นัดหมายคงค้าง	241



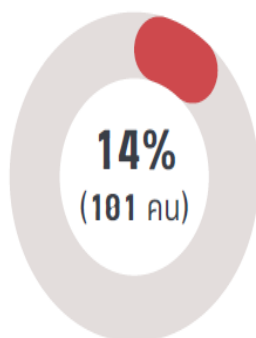
สถิติการทำนัดหมายของนิสิต
เพื่อใช้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
(Full-service counseling)
(เดือนมกราคม - มีนาคม 2566)



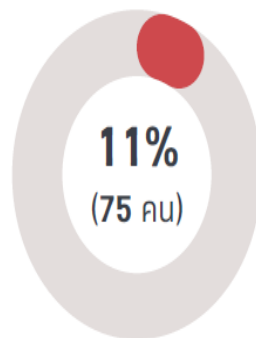
4 ใน 10 มีความคิดฆ่าตัวตาย



มีความคิดฆ่าตัวตาย
(Suicidal Idea)



มีแผนฆ่าตัวตาย
(Suicidal Plan)



เคยพยายามฆ่าตัวตาย
(Suicidal Attempt)

ปัญหาที่พบ Top 5

1. การเรียน
2. เพื่อน
3. วิตกกังวล
4. ครอบครัว
5. เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

นัดหมายทั้งหมด	1367
นัดหมายได้รับนัด	1043
นัดหมายที่ให้บริการ	634
นัดหมายคงค้าง	368





Mind Talk

บริการปรึกษาเบื้องต้น

ตุลาคม - ธันวาคม
2565

Services provided

 126 session appointments,  78 serviced sessions.

Referrals

55 one time service,
22 refer to full service,

Presenting Concerns

Academic* 25,
Friendship 14,
Love and relationship 9,
Family 6,
Depression 4. (top 5)

Faculties

Arts 17,
Education 15,
Political science 13.
Architecture 11,
Science 10, (top 5)

Notice

- More student reached for MT by their friends recommendation.
- Students who choose MT because it would match their choice.
- There were students who knew MT but didn't know CUSW service.




Mind Talk

บริการปรึกษาเบื้องต้น

มกราคม - มีนาคม
2566

Services provided

 166 session appointments,  125 serviced sessions.

Referrals

86 one time service,
39 refer to full service,

Presenting Concerns

Academic* 27,
Love and relationship 22,
Friendship 18,
Family 13,
Low self-esteem 9. (top 5)

Faculties

Education 20,
Science 20,
Arts 16,
Commerce and account 14,
Communication art 13,

Notice

-There were students who were appointed with Mind talk that didn't know about other CUSW services.



Mind Hotline

บริการสายด่วนดูแลใจ

มกราคม - มีนาคม
2566

Services provided

262 services provided,
38 suicidal ideation



Call 238,
Chat 22,
Q&A 2.

Referments

182 one time service,
61 refer to full service,
8 refer with High risk.

Presenting Concerns

Academic* 68,
Love and relationship 40,
Friendship 40,
Family 22,
Psychiatric symptom 18. (top 5)

Faculties (top 5)

Science 57,
Education 47,
Arts 27,
Commerce and account 21,
Law 15.

Notice

More suicidal thoughts had appeared,
altogether with more complexity of self-
harm behavior.



Mind Hotline

บริการสายด่วนดูแลใจ

ตุลาคม - ธันวาคม
2565

Services provided

177 services provided,
25 suicidal ideation



Call 145,
Chat 25,
Q&A 7.

Referments

109 one time service,
57 refer to full service,
9 refer with High risk.

Presenting Concerns

Academic* 51,
Friendship 29,
Love and relationship 28,
Family 14,
Adjustment 12.

(top 5)

Faculties

(top 5)

Engineering 31,
Arts 25,
Science 24,
Education 16,
Law 11,
Commerce and account 9.

Notice

This service has reached to 8 students
with suicidal ideation in this quarter.
Service starts 3-11 pm next quarter.

นิสิตฆ่าตัวตายสำเร็จ 4 คน (ปีการศึกษา 2565: สิงหาคม 2565 - มิถุนายน 2566)



นิสิตคณะครุศาสตร์

ไม่เคยมีประวัติการรักษา
ก่อนเสียชีวิตเคยทำนัดหมาย
ได้รับนัดหมายแบบเร่งด่วน
แต่ไม่มาตามนัด
มีปัญหาการเรียนและที่พักอาศัย



นิสิตคณะครุศาสตร์

เคยมีประวัติการรักษา 1 ครั้ง
มีความเครียดเรื่องการฝึกงาน



นิสิตคณะแพทยศาสตร์

ไม่เคยมีประวัติการรักษา
เพื่อนและคนรอบข้างทราบ
ปัญหาเรื่องความกดดัน
ที่ต้องเรียนในคณะที่ไม่ชอบ



นิสิตคณะนิเทศศาสตร์

เคยมีประวัติการรักษา 3 ครั้ง
ปรึกษาปัญหาความผิดหวังจาก
ความรัก คนรอบข้างทราบและ
พยายามช่วยเหลือประคับประคอง

เหตุวิกฤติทางจิตใจที่ได้รับการช่วยเหลือ ทั้งหมด 8 ครั้ง

ไตรมาส	คณะ	เหตุการณ์	พื้นที่เกิดเหตุ
ตุลาคม - ธันวาคม 2565	1.1 วิศวกรรมศาสตร์	1.1 ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ทะเลาะกับแฟน	1.1 หอพักนิสิตพวงชมพู
มกราคม - มีนาคม 2566	2.1 อักษรศาสตร์ 2.2 วิทยาศาสตร์ 2.3 วิศวกรรมศาสตร์ 2.4 วิศวกรรมศาสตร์ 2.5 วิศวกรรมศาสตร์ 2.6 สำนักวิชาทรัพยากร การเกษตร	2.1 มีความคิดฆ่าตัวตาย 2.2 มีความคิดและพฤติกรรมฆ่าตัวตาย 2.3 ทำร้ายตัวเอง 2.4 หูแว่ว ทำร้ายตัวเอง 2.5 มีความคิดและพฤติกรรมฆ่าตัวตาย 2.6 หลอน คิดว่าถูกลักพาตัว	2.1 ฝ่ายส่งเสริมฯ 2.2 Line OA (Hotline) 2.3 ตึกคณะอักษรฯ 2.4 หอพักนิสิตพวงชมพู 2.5 ตึกคณะวิศวะฯ 2.6 ตึกคณะเกษตรฯ
เมษายน - มิถุนายน 2566	3.1 วิทยาศาสตร์	3.1 ทานยาเกินขนาด	3.1 หอพักนิสิตพุดซ้อน

สถานการณ์ปัญหาด้านสุขภาพจิตของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากสถิติในไตรมาสที่ 1 และ 2

ปัญหา	การจัดการ	ผลการดำเนินการ
<p>นิสิตที่ต้องการความช่วยเหลือทางสุขภาพจิตสูงขึ้น 24.8 % เมื่อเทียบกับปีการศึกษา ก่อนหน้า (สอดคล้องกับสถิติทั่วโลกที่พบว่า หลัง Covid-19 นิสิตนักศึกษามีปัญหาสุขภาพจิตสูงขึ้น 20%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ปรับรูปแบบบริการเพื่อเพิ่มโอกาสการให้ความช่วยเหลือ (เพิ่ม Mind Talk, Hotline) • สร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมในการดูแลส่งเสริมสุขภาพทั่วทั้งกลุ่มนิสิตและอาจารย์ • เพิ่มกลไก Early Detection และส่งต่อความช่วยเหลือ • ใช้ระบบ MindSpace ช่วยเพิ่มการส่งเสริมสุขภาพด้วยตนเอง สนับสนุนการเข้าถึงบริการ และทดแทนบุคลากรที่ขาด 	<ul style="list-style-type: none"> • นิสิตเข้าถึงความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพได้ทั่วถึงขึ้น มากกว่าเดิมกว่า 2 เท่า (Full service, Mind Talk, Mind Hotline) • เข้าถึงนิสิตที่ไม่ยอมขอความช่วยเหลือได้มากขึ้นจากการบอกต่อของเพื่อนและอาจารย์ • ให้บริการนิสิตได้เพียง 50% จากความต้องการ เนื่องจากจำนวนและความหนักหน่วงของปัญหาที่รุนแรงขึ้น (เตรียมเพิ่มนักจิตวิทยา) • ไม่สามารถจัดความช่วยเหลือให้นิสิตได้ตามมาตรการ • บุคลากร Burn Out
<p>ปัญหานำที่พบมากที่สุด คือปัญหาการเรียนและความสัมพันธ์กับเพื่อนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและการทำงานร่วมกัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> • สร้างความตระหนักสู่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและออกแบบหลักสูตร • สร้างความเข้าใจและเพิ่มทักษะแก่อาจารย์ในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพนิสิตในชั้นเรียน • สร้างทักษะการรับฟังและยอมรับความแตกต่างระหว่างเพื่อน 	<ul style="list-style-type: none"> • มีอาจารย์ ผู้บริหารคณะ และกลุ่มนิสิตให้ความสนใจในการมีส่วนร่วมเครือข่าย Peer Support มากขึ้นเรื่อย • เกิดความร่วมมือในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ: ช่วยขยายการรับรู้ เปิดการยอมรับ สร้างโอกาสการเข้าถึงความช่วยเหลือ • ยังไม่สามารถเชื่อมโยงกับกระบวนการปรับหลักสูตรรายวิชา
<p>รูปแบบปัญหาทวีความรุนแรงขึ้น คือ นอกจากนิสิตจะมีความคิดทำร้ายตัวเองมากกว่า 40% แล้ว ยังพบความเสี่ยงที่จะทำร้ายผู้อื่น</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ร่วมมือกับเครือข่ายอาจารย์และนิสิตที่มีอยู่ในการสังเกต เฝ้าระวัง • สร้างกลไกการแจ้งเหตุและส่งต่อความช่วยเหลือที่กันท่วงที • ประสานความร่วมมือกับเครือข่ายภายนอก เช่น กรมสุขภาพจิต และตำรวจ 	<ul style="list-style-type: none"> • ระงับนิสิตที่จะฆ่าตัวตาย และนำส่ง sw. ในพื้นที่มหาวิทยาลัย 8 ครั้ง นอกพื้นที่มหาวิทยาลัย 17 ครั้ง รวม 25 ครั้ง • ระงับเหตุกรณีนิสิตจะทำร้ายผู้อื่นได้ 3 ครั้ง • เกิดเหตุนิสิตทำร้ายผู้อื่นจากปัญหาสุขภาพจิต 1 ครั้ง • ขาดเครื่องมือทางกฎหมายและมาตรการของมหาวิทยาลัยในการสนับสนุนและป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นกับบุคลากรอื่นเนื่องมาจากการปฏิบัติงาน

Highlight: ข้อมูลการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและ บริการตรวจรักษาโดยจิตแพทย์ (ต.ค.65 - มี.ค. 66)



ไตรมาสที่ 2 นิสิตมีแผนฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นจาก 13% เป็น 14% ปัญหา Top 3 ทั้ง 2 ไตรมาส คือ 1.การเรียน 2.เพื่อน 3.ความรัก
จำนวนคนที่รอดหมายเพื่อรับบริการอยู่ 368 คน
ส่งต่อความช่วยเหลือเร่งด่วน (S.O.P.) 8 ครั้ง



ไตรมาสที่ 2 มีคนใช้บริการเพิ่มขึ้น 8.7 % เมื่อเทียบกับไตรมาส 1 ให้บริการปรึกษาแบบจบในครั้งเดียวไม่ต้องส่งต่อ 123 คน ส่งต่อมารับบริการปรึกษา Full service counseling 57 คน



ไตรมาสที่ 2 มีคนใช้บริการ**เพิ่มขึ้น 23 %** เมื่อเทียบกับไตรมาส 1 **สายที่รับนิสิตมีความคิดฆ่าตัวตาย 57 ครั้ง**
ส่งต่อความช่วยเหลือเร่งด่วน (S.O.P.) 17 ครั้ง



นิสิตมีความจำเป็นต้องพบจิตแพทย์ 957 ครั้ง 386 คน เฉลี่ย 4 ครั้ง/คน

นิสิตต้องการความช่วยเหลือทางสุขภาพจิต **สูงขึ้นถึง 24.8 %*** สอดคล้องกับสถานการณ์สุขภาพจิตในนิสิตนักศึกษาทั่วโลก

2021	Supply	Demand	2022	Supply	Demand
Oct	284	330	Oct	289	399
Nov	296	342	Nov	343	430
Dec	228	274	Dec	304	346
2022	Supply	Demand	2023	Supply	Demand
Jan	289	330	Jan	354	461
Feb	314	366	Feb	346	457
Mar	343	394	Mar	335	449
Total	1754	2036	Total	1971	2542

ให้บริการได้ **77.5 %** ของนัดหมายทั้งหมด

ข้อมูลจากการทำนัดหมายของนิสิตบน MindSpace ณ วันที่ 31 ม.ค. 2566*

ปัญหานำที่พบมากที่สุดจากการให้บริการปรึกษาโดยนักจิตวิทยา คือ

- การเรียน กดดัน แข่งขันสูง
- ความสัมพันธ์กับเพื่อนที่เกี่ยวข้อง การเรียนและการทำงานร่วมกัน

สถานการณ์ปัญหาด้านสุขภาพจิตของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากสถิติในไตรมาสที่ 3

ปัญหา	การจัดการ	ผลการดำเนินการ
<p>นิสิตที่ต้องการความช่วยเหลือทางจิตใจ รออยู่ เพิ่มค้างสะสม 6 %</p>	<ul style="list-style-type: none"> เพิ่มจำนวนนักจิตวิทยา Outsource เพิ่ม Slot ในการให้บริการ ขยายระยะเวลาในการให้บริการ Hotline โทรติดตามเคสนัดหมายที่รออยู่ 	<ul style="list-style-type: none"> ลดจำนวนนัดหมายที่รออยู่ จาก 368 เหลือ 146 นัดหมาย ซึ่งนัดหมายที่ยังรออยู่นิสิตแจ้งว่า ต้องการรอรับบริการในช่วงเปิดเทอม
<p>ปัญหาการเรียนเพิ่มสูงขึ้น นิสิตมีความเสี่ยงสูงในการฆ่าตัวตายเนื่องจากอยู่ในช่วงสอบปลายภาค ของปีการศึกษาแรก ที่กลับมาเรียนแบบออนไลน์</p>	<ul style="list-style-type: none"> ส่งข้อมูลประชาสัมพันธ์ สม่่าเสมอ สร้างการรับรู้ให้นิสิตเคยชินผ่านช่องทาง Line OA @cusw และมีกลยุทธ์กระตุ้นความสนใจของนิสิต หาเครือข่ายเพิ่มเติม ในการส่งการประชาสัมพันธ์ให้เข้าถึงกลุ่มนิสิตเพิ่มขึ้น (เน้นการประชาสัมพันธ์ซ้ำๆ ต่อเนื่อง) พัฒนาแพลตฟอร์ม MindSpace + เพื่อยกระดับเครื่องมือให้เกิดประสิทธิภาพในการดูแลจิตใจส่วนบุคคล (Personalized Mental Health Care) สร้างคู่มือกำกับติดตามนิสิตที่มีความเสี่ยงด้านสุขภาพ: เพื่อให้ Case Coordinator ดำเนินการประสาน ติดตามร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา หรือผู้ปกครองได้อย่างเป็นระบบยิ่งขึ้น ดำเนินโครงการ จัดทำคู่มือการประสานงานสำหรับผู้ประสานงานของคณะในการดูแลนิสิตที่มีภาวะวิกฤติทางจิตใจ สำหรับเหตุที่เกิดขึ้นนอกเวลาและนอกพื้นที่ทำการ 	<ul style="list-style-type: none"> นิสิตตอบสนองต่อการรับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพะ มีอาจารย์ ผู้บริหารคณะ และกลุ่มนิสิตให้ความสนใจในการมีส่วนร่วมเครือข่ายร่วมดูแลผู้ที่มีปัญหาทางด้านจิตใจ แต่ละส่วนงานของมหาวิทยาลัยและบุคคลที่เกี่ยวข้อง มีแนวทางในการตอบสนองต่อเหตุวิกฤติทางจิตใจที่ครอบคลุมการทำงานจริงได้มากขึ้น ไม่สามารถลดปัญหาความล่าช้าในการดำเนินงานเชิงงบประมาณ การจัดซื้อจัดจ้างทางพัสดุ ยังไม่มีกลไกในการลดงาน Back Office ออกจากนักจิตวิทยา เช่น การแชร์ Service
<p>การเข้าถึงนิสิตทั่วไปก่อนที่จะมีระดับความรุนแรงของปัญหาทางจิตใจเพิ่มขึ้น</p>	<ul style="list-style-type: none"> นิรสนศการ Road Show "Let's Co-Ceate : Boost up Mental Health Immunity การอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในการปรับตัวแลการรับมือกับปัญหาให้แก่กลุ่มนิสิตที่มีแนวโน้มได้รับผลกระทบจากการปรับตัวสูง (Sensitive Group) 	<ul style="list-style-type: none"> เกิดความร่วมมือในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพะช่วยขยายการรับรู้ เปิดการยอมรับ สร้างโอกาสการเข้าถึงความช่วยเหลือของนิสิต ไม่สามารถลดปัญหาความล่าช้าในการดำเนินงานเอกสารจัดซื้อจัดจ้างพัสดุ



เยียวยารักษา

H e a l t h C a r e



Counseling
บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา



Mind Talk
บริการปรึกษาเบื้องต้น



Mind Hotline
บริการสายด่วนดูแลใจ



Medical Service
บริการตรวจโดยจิตแพทย์



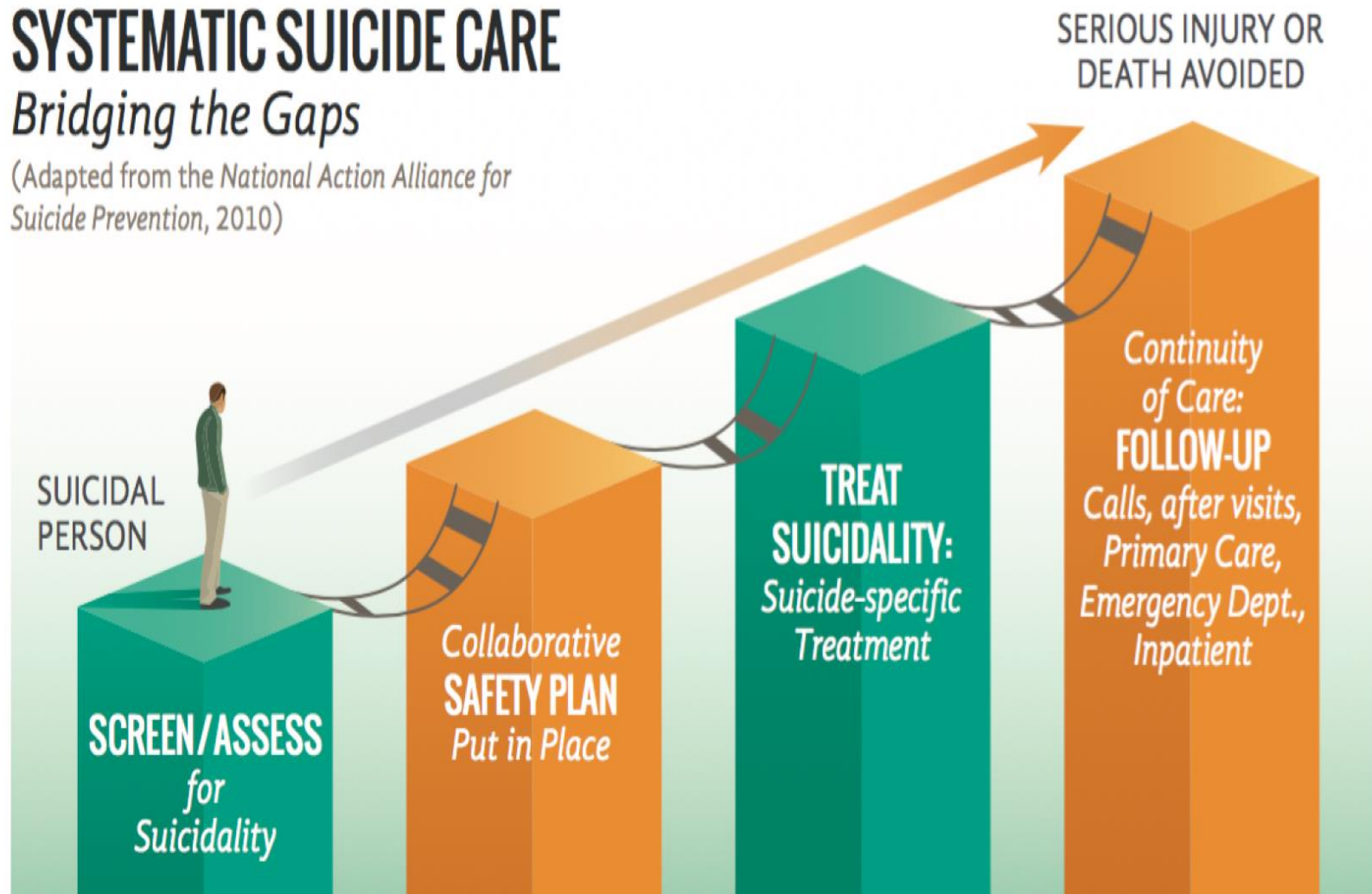
Systematic Mental Health Care
การดูแลนิสิตด้านสุขภาพจิตแบบเชิงระบบ
ประสานงานดูแลร่วมกันระหว่างนักจิตวิทยา จิตแพทย์ อาจารย์ และคณะ
พัฒนาแนวทางสำหรับนิสิตในการฟื้นคืนกลับสู่ระบบการศึกษา
หรือให้สามารถอยู่ในระบบการศึกษาได้จนสำเร็จการศึกษา



SYSTEMATIC SUICIDE CARE

Bridging the Gaps

(Adapted from the *National Action Alliance for Suicide Prevention*, 2010)





Prevention & Promotion



Wellness activities

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพะนิต



Self-help

เครื่องมือดูแลใจเบื้องต้น



MindSpace

แหล่งรวมบริการดูแลใจ



Prevention & Promotion



Wellness activities

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพะนิสิต



ล้อมวงตีความ New Year's Resolution

“

ขอบคุณที่เปิดมุมมองใหม่ๆ นะคะ ไม่เคย
มองการตั้งเป้าหมายจากมุมมองนี้เลย

“

ชอบมากๆ เลยค่ะ เป็นกิจกรรมที่ดีมากๆ
รู้สึกเราได้ความผ่อนคลายมากๆ เลยจาก
กิจกรรมนี้ ได้รู้จักตัวเองมากขึ้นด้วย ถ้ามี
โอกาสจะมาอีกแน่นอนค่ะ

“

ได้รู้ว่าเราจะโฟกัสเป้าหมายไหนที่เป็นของตัว
เองจริงๆ ควรโฟกัสที่จะไร

“

แค่รับรู้และค่อยตัดสินใจว่าจะทำยังกับสิ่ง
ที่ชีวิตเรียกร้อง



วิทยากร:

คุณสมภพ แจ่มจันทร์

นักจิตวิทยาการปรึกษา

ประจำ Knowing Mind Center

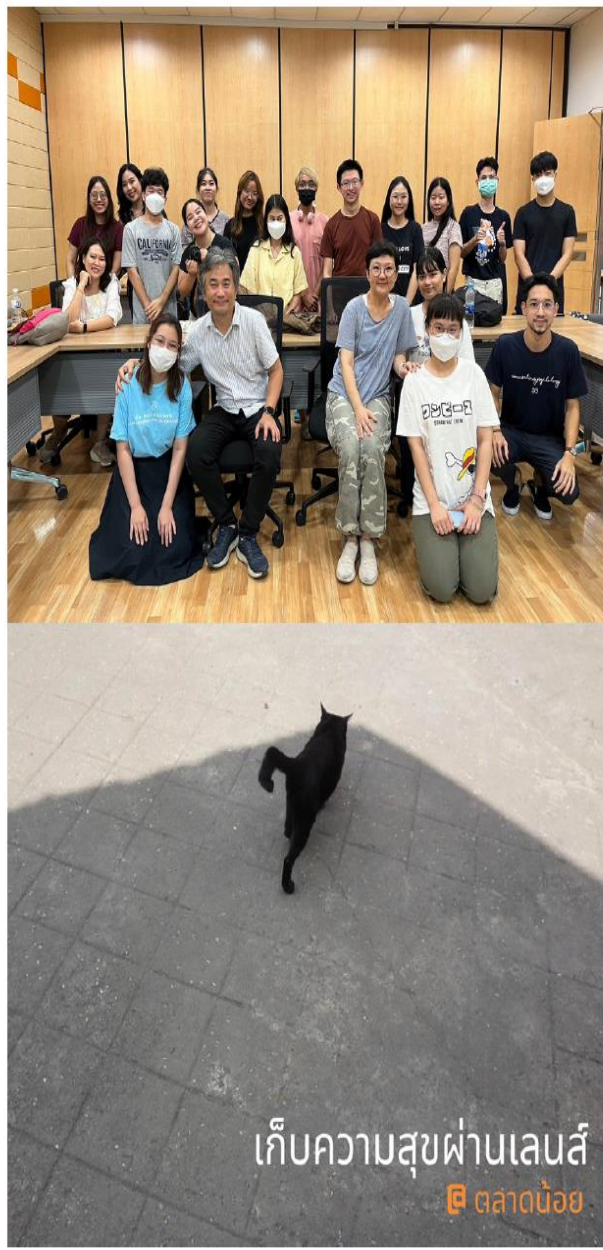
ล้อมวงตีความ : New Year's Resolutions

12 มกราคม 2023

ลงทะเบียนเข้าร่วม 30 คน

Onsite @CUSW





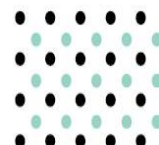
วิทยากร:
คุณแสงเดือน จันทรศิริศรี
 นักจิตวิทยาอิสระ

คุณอำพน จันทรศิริศรี
 ช่างภาพมืออาชีพที่ร่วมงานกับ
 Workpoint Entertainment

เก็บความสุข ผ่านเลนส์

14 มกราคม 2023
 ลงทะเบียนเข้าร่วม 27 คน
 @CUSW & @ตลาดน้อย

เก็บความสุขผ่านเลนส์
 ตลาดน้อย





Yoga for sleep

เรียนท่าโยคะช่วยให้หลับหลับสบาย และทำความเข้าใจสาเหตุภายในของอาการนอนไม่หลับ



คุณแสงเดือน จันทรศิริศรี
นักจิตวิทยาอิสระ



คุณเพ็ญภา เสน่ห์ลักษณ์
ครูโยคะจากสถาบันโยคะวิชาการ

วันอังคารที่ 17 ม.ค. 66 . 16.30 - 18.30 น . @CUSW



ขอบคุณสำหรับ workshop ดีๆนะคะ มีประโยชน์มากๆเลย เป็นจุดเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลงตัวเองของหนูค่ะ

สบาย ผ่อนคลาย และได้ความรู้มากมายเลย ค่ะ ชอบคุณมากๆเลย ค่ะมีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวัน ใช้อย่างจริงจังเลย

ได้ประโยชน์มากๆค่ะ อยากให้มีกิจกรรมลักษณะนี้มากขึ้น

ชอบน้ำเสียงของวิทยากร วิธีการพูด การนำเสนอต่างๆ การให้คำแนะนำดีมากค่ะ

รู้สึกผ่อนคลายมากๆ ได้รู้จักกับร่างกายตัวเองมากขึ้น



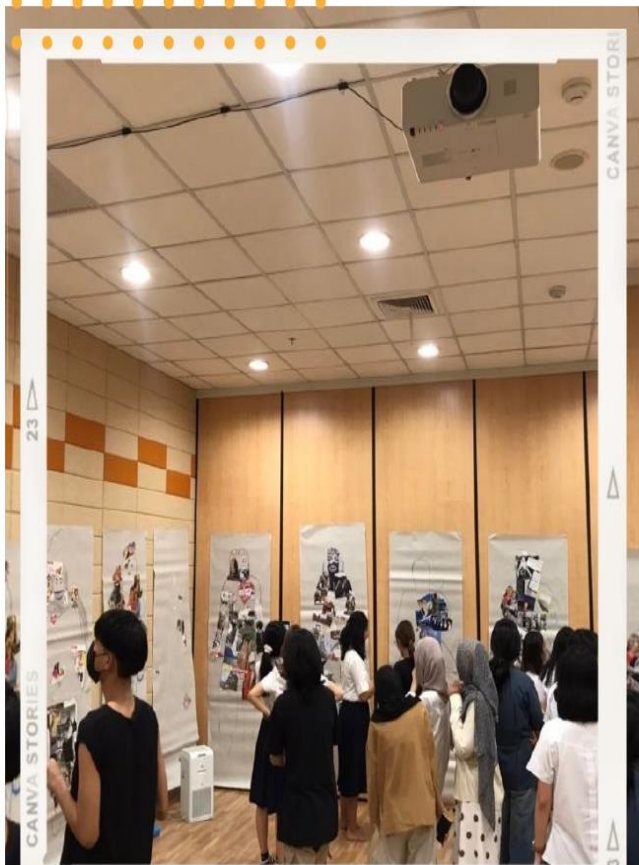
วิทยากร:
คุณแสงเดือน จันทรศิริศรี
นักจิตวิทยาอิสระ

คุณเพ็ญภา เสน่ห์ลักษณ์
ครูโยคะจากสถาบันโยคะวิชาการ

Yoga for sleep

17 มกราคม 2023
ลงทะเบียนเข้าร่วม 14 คน
Onsite @CUSW





HAPPY love.self.creations

exhibition
8 FEBRUARY 2023



วิทยากร:

อ.ดร.พิมพ์นิต คอนดี

อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยา

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

love.self.creations :

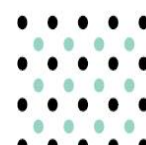
ศิลปะตัดแปะ

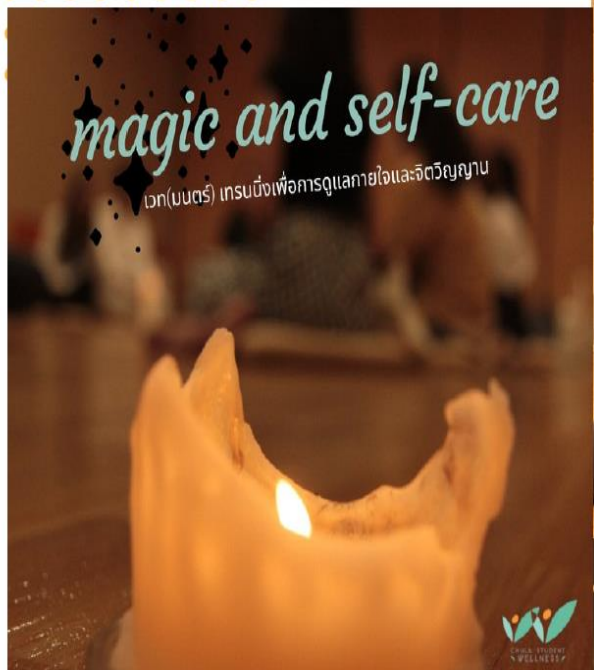
เพื่อสร้างสรรค์ความรัก

8 กุมภาพันธ์ 2023

ลงทะเบียนเข้าร่วม 29 คน

Onsite @CUSW





วิทยากร:

ดร.อันริมา แสงชัย

ผู้ก่อตั้ง Jansu Healing

ดร.ปวีณา แซ่มช้อย

อาจารย์คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

Magic & Self-care :

**เวท(มนตร์) เทรนนิ่งเพื่อ
การดูแลหัวใจและจิตวิญญาณ**

15 กุมภาพันธ์ 2023

ลงทะเบียนเข้าร่วม 31 คน

Onsite @CUSW





วิทยากร:

ดร.อันริมา แสงชัย

ผู้ก่อตั้ง Jansu Healing

ดร.ปวีณา แซ่มซ้อย

อาจารย์คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



Magic & Self-care Part 2:

พิธีกรรมเรียกกำลังใจก่อนสอบ

27 กุมภาพันธ์ 2023

ลงทะเบียนเข้าร่วม 18 คน

Onsite @CUSW





วิทยากร:

พี่จูล่ง ลามาดอร์ รีทีย์ฟเวอส์

อายุ 8 ปี 6 เดือน

คุณแสงเดือน จันทร์ศิริศรี

นักจิตวิทยาการปรึกษา

คุณกนิษฐา ต้นโพธิ์ทอง

นักจิตวิทยาการปรึกษา

และคุณแม่พี่จูล่ง

*Julong
Therapy*

เหนื่อยไหม ให้พี่จูล่งบำบัด

Julong Therapy :

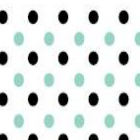
เหนื่อยไหม...

ให้พี่จูล่งบำบัด

20 มีนาคม 2023

ลงทะเบียนเข้าร่วม 19 คน

Onsite @CUSW





Prevention & Promotion



Self-help

เครื่องมือดูแลใจเบื้องต้น



MindSpace

แหล่งรวมบริการดูแลใจ

เครื่องมือด้านเทคโนโลยีในการให้บริการและจัดเก็บข้อมูล

MindSpace

Mental Health Web Application

Active users in MindSpace (Start November 2020)

+11,000 / 38,000 students



chula.wellness.in.th

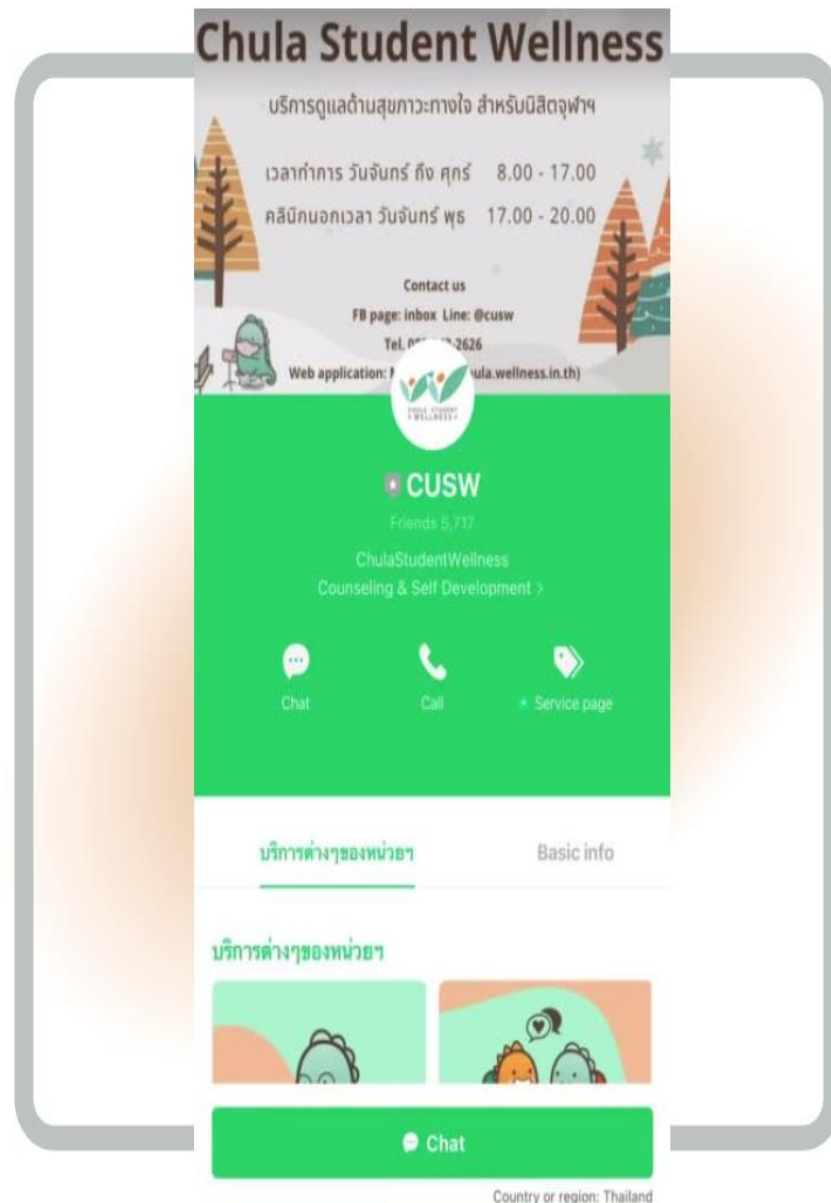


เครื่องมือด้านเทคโนโลยีในการให้บริการและจัดเก็บข้อมูล

Line Official: @cusw

Active users in Line OA (Start September 2021)

+5,600 / 38,000 students



l support



Networking

เครือข่ายดูแลสุขภาวะนิสิต

คณะ อาจารย์ นิสิต

แนวทางสำหรับ "คณะ" ในการสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางใจ (SOCIAL SUPPORT)

Communicate

เพิ่มช่องทางของแต่ละคณะที่นิสิตสามารถขอความช่วยเหลือ เรื่องการเรียน การปรับตัว กุณการศึกษา ที่พัก โดยคณะสามารถนำข้อมูลเหล่านี้ ไปเปิดช่องทางในการสื่อสารกับนิสิตรายบุคคลได้ (Early prevention)



Step 1

Step 2



Channel

มีช่องทางที่เข้าถึงนิสิตในระดับที่ไม่เป็นทางการ (Informal) มีความเป็นกันเอง และเปิดโอกาสให้นิสิตและคณะสื่อสารสองทาง

Support

สนับสนุนในการใช้ชีวิตและการปรับตัวที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ แสดงให้นิสิตเห็นอย่างเป็นรูปธรรมว่า ข้อมูลที่ได้รับ มีกระบวนการนำไปสู่การแก้ไขปัญหาจริง นิสิตอาจเลิกสื่อสารกับคณะ หากไม่มีกระบวนการและความคืบหน้าที่เป็นรูปธรรม



Step 3

Step 4



Space

เพิ่มพื้นที่การพูดคุยและสนับสนุน แนวทางการดูแลสุขภาพจิต แทรกอยู่ในทุก ๆ รายวิชา

Step 5



Key risk

เฟียร์ระวังและสังเกตนิสิตที่เป็นกลุ่มเสี่ยงทางด้านสุขภาพจิต เช่น นิสิตที่มีผลการเรียน ตัดโปรสูงและโปรต่ำ นิสิตทุกคน นิสิตทุนมหาวิทยาลัย

แนวทางในการดูแลนิสิตที่มีวิกฤติทางด้านจิตใจ

EMERGENCY CASE

กรณีฉุกเฉินทางจิตใจ



HEALTH RISK BEHAVIORS

มีพฤติกรรมเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ทำร้ายตนเอง มีบาดแผล ก้นยา หรือ สารพิษ



LIFE-THREATENING BEHAVIORS

มีพฤติกรรมที่เสี่ยงแก่ชีวิต เช่น เตรียมจะกระโดดตึก



AGGRESSIVE BEHAVIORS

มีพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง เช่น พุดโยกเอาอาวุธ ทำร้ายข้างอว ทำร้ายร่างกายผู้อื่น มีอาวุธ

1

โทรแจ้ง ศูนย์ สปก. จุฬาฯ 02 218 0000

หรือพานิสิตไปพบนักฉุกเฉิน สปก. จุฬาฯ หรือรพ.ที่ใกล้ที่สุด

2

ติดต่อ **หน่วยส่งเสริมสุขภาพจิต** เพื่อติดตามผลการรักษาและวางแผนช่วยเหลือต่อไป

หมายเลขโทรศัพท์ 02 218 0540 หรือ 085 042 2626

3

แจ้งผู้ปกครอง



แจ้งเหตุด่วน เหตุฉุกเฉิน

Emergency Contact

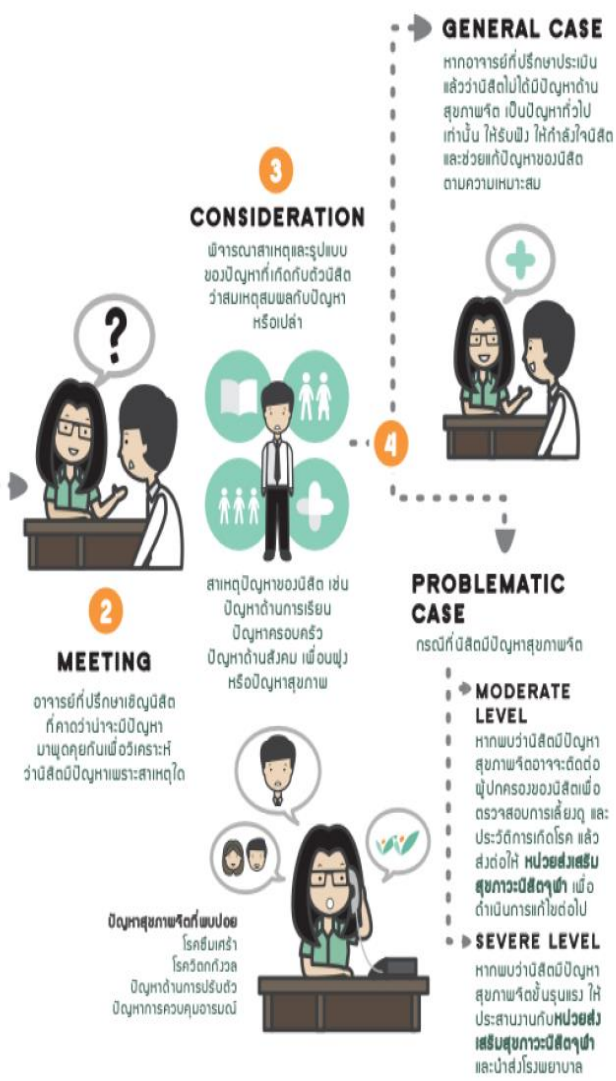
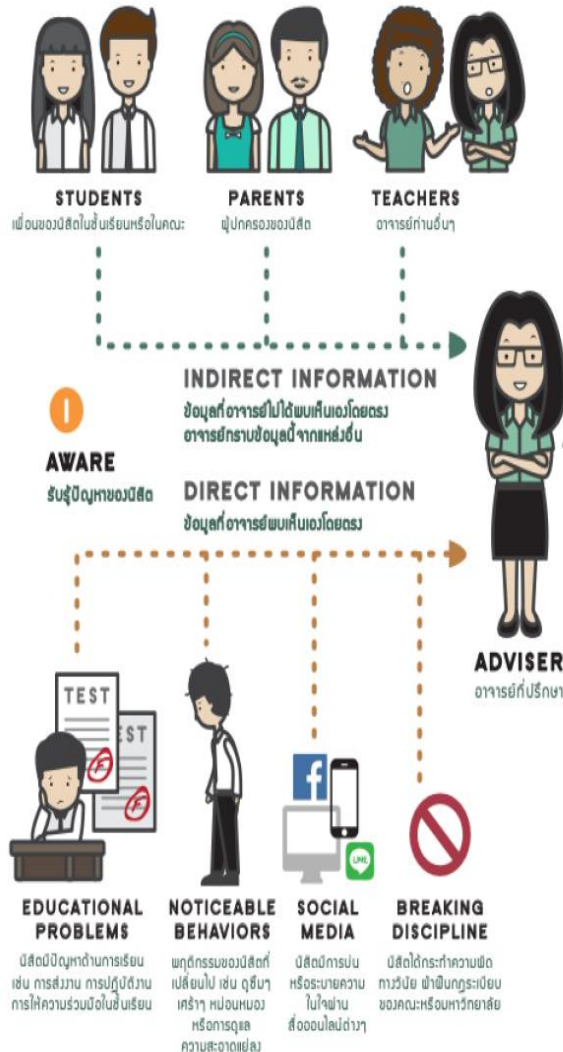
เมื่อพบเหตุที่สงสัยว่า
จะเกิดความรุนแรงในมหาวิทยาลัยหรือ
เกิดเหตุวิกฤติทางด้านจิตใจ บุคคลควบคุมอารมณ์ไม่ได้ คู่สมรส
มีแนวโน้มจะทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น

"แจ้งเหตุ" ภายในจุฬาฯ
02-218-0000 ศูนย์ สปก. ภายนอกจุฬาฯ
หรือ กด **SOS** ใน CU-NEX แจ้ง **191**

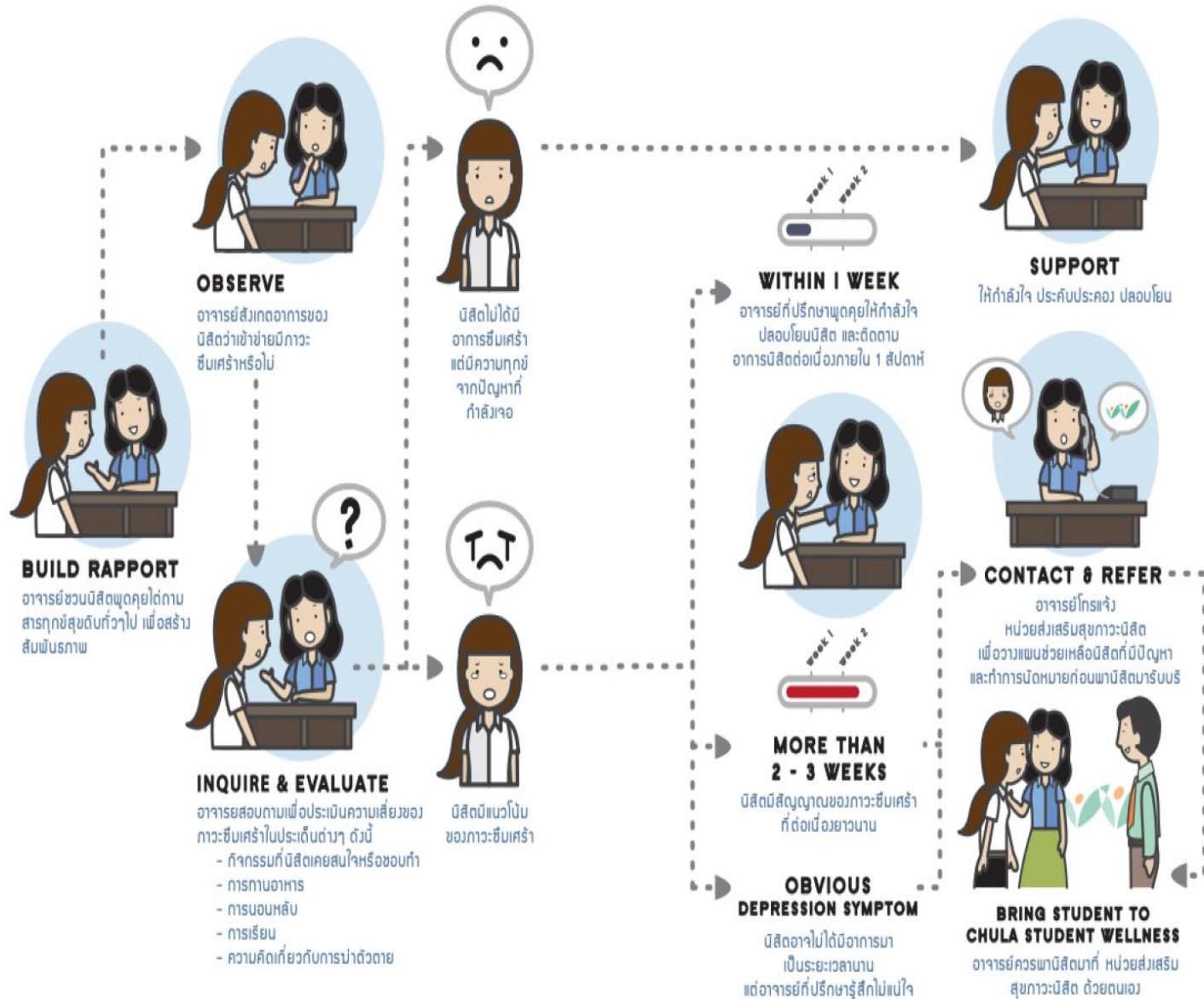
"แจ้งข้อมูล" ไลน์ส่วนตัว
What (ถ้าจะไลน์) Who (ลักษณะ รุนแรง)
Where (ที่เกิดเหตุ) เบอร์ติดต่อกลับผู้แจ้งเหตุ

ตั้งสติ แจ้งข้อมูล
โทร. 02-218-0000 หรือ 191





แนวทางในการดูแลนิสิตทางด้านจิตใจร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา



Workshop

สำหรับอาจารย์ผู้ฟ้า ๆ

by Chula Student Wellness : CUSW

ก.พ. - มี.ค. 66



➤ วงสนทนาเพื่อการดูแลใจ :
ส่งต่อความห่วงใยและแนวทางการดูแลใจอาจารย์
23 ก.พ. 66 13.00 - 15.00 น.

➤ เสวนา : แนวทางการดูแล
นิสิตที่มีความเสี่ยง
28 ก.พ. 66 10.00 - 12.00 น.

➤ essential helping skill
ฝึกทักษะการช่วยเหลือนิสิต
สำหรับสำหรับ **แค่ใช้เวลาจัด จาก 2 มีนาคม เป็นวันที่ 2 มิถุนายน**
2 มี.ค. 66 9.00 - 16.00 น.

➤ วงสนทนาเพื่อการดูแลใจ :
ส่งต่อความห่วงใยและแนวทางการดูแลใจอาจารย์
23 มี.ค. 66 13.00 - 15.00 น.



<p>"วงสนทนาเพื่อการดูแลใจ : ส่งต่อความห่วงใยและ แนวทางการดูแลใจอาจารย์"</p>	<p>เป็นกิจกรรมกลุ่มดูแล ด้านจิตใจสำหรับอาจารย์ (support) สำหรับ อาจารย์ประจำคณะ เพื่อ ให้พื้นที่แลกเปลี่ยน ประสบการณ์การดูแล นิสิต และดูแลจิตใจ ตนเองระหว่างที่ดูแล นิสิต ซึ่งมีแนวโน้มว่าจะ จัดตามคณะต่างๆ</p>	<p>อาจารย์รู้สึกเบิร์นเอง จากความห่วงใยและการ ต้องดูแลนิสิตที่มีปัญหา ต่อเนื่องยาวนานจน กระทบต่อสุขภาพจิตและ การใช้ชีวิตของอาจารย์</p>	<ol style="list-style-type: none">1. ได้รับการรับฟังจากกลุ่ม เพื่อนอาจารย์ที่มีประสบการณ์ ร่วม อย่างเข้าใจ2. ได้รับกำลังใจและแนวทาง จากการแบ่งปันประสบการณ์ ในการดูแลนิสิต จากวิทยากร และสมาชิกผู้เข้ารับการอบรม3. เกิดเครือข่ายในการดูแล นิสิตในระดับคณะ และ มหาวิทยาลัย
<p>"เสวนา : แนวทางการดูแล นิสิตที่มีความเสี่ยง"</p>	<p>เป็นการบรรยายเพื่อให้ อาจารย์รับทราบการ สังเกต ข้อปฏิบัติ และ การดูแลใจตนเอง เมื่อ ลูกศิษย์อยู่ในภาวะวิกฤติ และหรือมีความคิดฆ่าตัว ตาย</p>	<p>อาจารย์รู้สึกตกใจ และ กังวลเมื่อนิสิตทราบว่า นิสิตอยู่ในสภาวะฉุกเฉิน หรือมีความคิดฆ่าตัว ตาย ส่งผลให้อาจารย์ พยายามหาทางรับมือกับ สถานการณ์ดังกล่าว จากแหล่งข้อมูลเก่าที่มี ในขณะนั้น</p>	<ol style="list-style-type: none">1. ได้ทราบถึงช่องทางในการ ติดต่อเพื่อดูแลนิสิตในสภาวะ ฉุกเฉิน2. มีความเข้าใจและวิธีการ ดูแลนิสิตขั้นต้นเมื่ออยู่ใน สภาวะฉุกเฉิน

Workshop

สำหรับอาจารย์จุฬาฯ

by Chula Student Wellness : CUSW

ก.พ.- มี.ค. 66



➤ วงสนทนาเพื่อการดูแลใจ :
ส่งต่อความห่วงใยและแนวทางการดูแลใจอาจารย์
23 ก.พ. 66 13.00 - 15.00 น.

➤ เสวนา : แนวทางการดูแล
นิสิตที่มีความเสี่ยง
28 ก.พ. 66 10.00 - 12.00 น.

➤ essential helping skill
ฝึกทักษะการช่วยเหลือ
สำหรับสำหรับ แก้ไขเวลาจัด จาก 2 มีนาคม
เป็นวันที่ 2 มิถุนายน
2 มี.ค. 66 9.00 - 16.00 น.

➤ วงสนทนาเพื่อการดูแลใจ :
ส่งต่อความห่วงใยและแนวทางการดูแลใจอาจารย์
23 มี.ค. 66 13.00 - 15.00 น.



<p>Essential helping skill</p>	<p>เป็นหลักสูตรบรรยาย และฝึกทักษะที่สำคัญสำหรับสำหรับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อฝึกพื้นฐานการฟังอย่างเข้าใจ การสะท้อนความรู้สึก และการประเมินเพื่อส่งต่อให้ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม</p>	<p>อาจารย์ไม่แน่ใจว่าจะมีวิธีการรับฟังเพื่อสร้างสัมพันธภาพ เอื้อให้นิสิตสามารถบอกเล่าถึงปัญหาที่ต้องการความช่วยเหลือจากอาจารย์ และการประเมินเพื่อส่งต่อให้ได้รับการดูแล</p>	<ol style="list-style-type: none">1. ได้ฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง2. ได้ฝึกทักษะการสะท้อนความรู้สึก3. ได้ฝึกทักษะการประเมินส่งต่อนิสิตที่มีปัญหาทางด้านจิตใจเพื่อส่งต่อให้เข้าถึงการดูแลอย่างเหมาะสม
<p>Advisor Retreat Recap Helping Advance Skill</p>	<p>เป็นหลักสูตรระยะยาว 4 วัน 3 คืน ประกอบด้วย การบรรยาย และกิจกรรมกลุ่มดูแลด้านจิตใจสำหรับอาจารย์ (support) เพื่อสนับสนุนอาจารย์ให้มีพื้นที่ดูแลใจ เติมพลัง และอบรมทักษะการช่วยเหลือนิสิตขั้นสูงที่ต่อเนื่องจาก ชั้นพื้นฐาน ผู้เข้าร่วมจำเป็นต้องเข้าอบรมทักษะการช่วยเหลือขั้นพื้นฐานมาก่อน</p>	<p>อาจารย์รู้สึกเหนื่อยล้าจากการดูแลนิสิตที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต กังวลใจเมื่อต้องรับฟังความรู้สึกของนิสิต มีคำถามกับตนเองว่าจะรับมือกับความรู้สึกของตนเอง และนิสิตอย่างไร</p>	<ol style="list-style-type: none">1. ได้รับการสนับสนุนด้านจิตใจจากสมาชิกกลุ่มอาจารย์2. ได้แลกเปลี่ยนมุมมองและประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่มท่านอื่นที่มีประสบการณ์ร่วมในการดูแลนิสิตเช่นเดียวกัน3. ได้มีมุมมองและเข้าใจตัวเองในการดูแลจิตใจทั้งของตนเองและนิสิต



วิทยากร:

ผศ.ดร.ชุตินา สุรเศรษฐ์
 อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณธาร์วีวรรณ เทียมเมฆ
 นักจิตวิทยาการปรึกษา
 ผู้อำนวยการฝ่ายสุขภาพะนิสิต
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วงสนทนาเพื่อการดูแลใจ
**"ส่งต่อความห่วงใย
 และแนวทาง
 การดูแลใจอาจารย์"**

23 กุมภาพันธ์ 2023
 Onsite @CUSW



Workshop for Lecturers & Staffs

วิทยากร:

ผศ.นพ.กฤษณ์ เหล่ารุจิสวัสดิ์

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณธารีวรรณ เทียมเมฆ

นักจิตวิทยาการปรึกษา

ผู้อำนวยการฝ่ายสุขภาวะนิสิต

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เสวนา :

แนวทางดูแล

นิสิตที่มีความเสี่ยง

28 กุมภาพันธ์ 2023

ผู้เข้าร่วม 15 คน

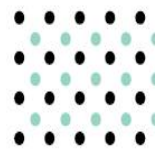
Onsite @CUSW



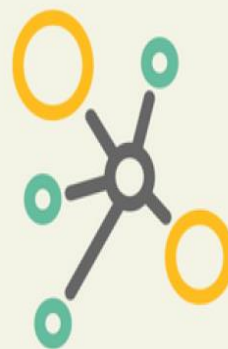
"ที่เขาเป็นแบบนี้ มีหลายอย่าง
ประกอบกัน เขาไม่ได้แค่เพราะบาง
การเลี้ยงดู ระบบการศึกษาส่งผล
ต่อเขากิ่งนั้น"

ผศ.นพ.กฤษณ์ เหล่ารุจิสวัสดิ์

จิตแพทย์ Chula Student Wellness และอาจารย์ประจำ
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



Social support



Networking

เครือข่ายดูแลสุขภาพะนีสิต

นีสิตจุฬาย



LET'S CO-CREATE: BOOST UP MENTAL HEALTH IMMUNITY

มาร่วมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ
ให้กันและกันในสังคม
Interactive exhibition
& Wellbeing event

วัตถุประสงค์หลักของงาน



"สร้างการมีส่วนร่วม
ในการดูแลใจซึ่งกันและกัน
ของคนในสังคม"
"ดูแลใจตนเอง = ดูแลคนรอบข้าง"

- **สร้างเครือข่ายร่วมจัดโครงการ** คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์
- **สนับสนุนให้เกิดกลุ่มนิสิตที่สนใจทำงานด้านสุขภาวะทางใจ**
ได้ร่วมทำงานในโครงการ Let's Co-Create: Boost up mental
health immunity
- **เชิญภาคีที่กำน่วัตกรรมในการส่งเสริมสุขภาวะทางใจของจุฬาฯ**
มาเผยแพร่สู่สังคม

รูปแบบการจัดงาน



Interactive Exhibition

สัมผัสภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่มีอยู่แล้วในตัวเรา
ผ่านประสบการณ์ตรงจากเข้าร่วมนิทรรศการ
และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะภายในงาน



Mobile Exhibition

นิทรรศการเคลื่อนที่ไปตามจุดสำคัญของมหาวิทยาลัย
พาการดูแลใจเข้าไปอยู่ในพื้นที่ที่นิสิตใช้ชีวิตประจำวัน
และเรียนหนังสือ



Mobile Services

บริการตรวจสุขภาพใจ, 20 minutes Counseling,
เสวนาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต, Art Activity ฯลฯ

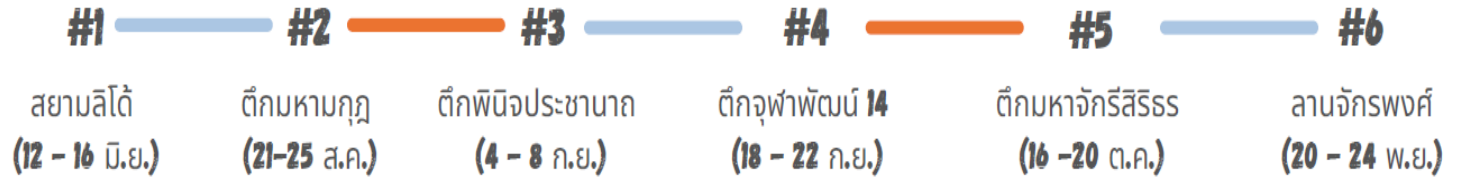


Mental Health Innovation

D-Mind application
Chummy web application
Art Activity



D-MIND แอปพลิเคชันเพื่อคัดกรองผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า
นวัตกรรม AI จากนักวิจัยคณะแพทยและวิศวกรรม จุฬาฯ



วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้าร่วมงาน



ส่งเสริมให้นิสิตมีภูมิคุ้มกันในการดูแลสุขภาพใจ
ของตนเองและคนรอบข้าง



สร้างการตระหนักรู้ การมีส่วนร่วม
ในการดูแลสุขภาพจิตเชิงสังคม



เพิ่มช่องทางการเข้าถึงการรับบริการ
ทางสุขภาพจิต



ทำความเข้าใจปัญหาของนิสิตตามบริบทพื้นที่

งานครั้งที่ 1: สยามลีโต้

ประมาณการ จำนวน ผู้เข้าร่วมทั้งหมดทั้งที่ลงทะเบียนและไม่ลง
ทะเบียน ~700 คน

จำนวนผู้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานทั้งหมด 447 คน (รอบสำหรับ
ประชาชนทั่วไป นิสิตนักศึกษา นักเรียน)

จำนวนผู้ร่วมงานที่บันทึกการเรียนรู้ 384 คน

จำนวนนิสิตช่วยงาน 32 คน

สร้างการมีส่วนร่วมในงาน นิสิต บุคลากร อาจารย์ บุคคลทั่วไป
จำนวน ~ 750 คน

จากการเข้าชมงานได้เรียนรู้อะไร มีสิ่งใดที่สามารถนำไปประยุกต์ ในการดูแลคนใกล้ตัวได้บ้าง



"การได้ทบทวนตนเอง ได้เข้าไปทำงานกับตัวเอง จิตใจ
ตนเอง ค้นหาคุณค่าของตนเอง และการก้าวต่อไปเพื่อ
ตัวของเราเอง"

"ได้ทบทวนชีวิตที่ผ่านมาของตัวเอง และเรียนรู้
รู้มากขึ้นเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ในการจัดการปัญหา"

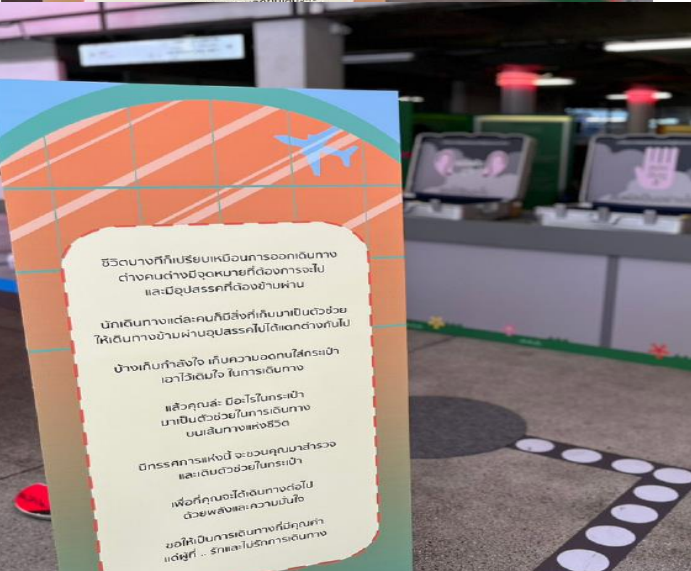
"ทุกกิจกรรมทำให้รู้สึกจิตตัวเองมากขึ้น
ส่งผลให้รู้เท่าทันตัวเอง"

"ได้รู้ว่าตัวเราอยู่ข้างกันมาตลอด"

"รู้จักการขอบคุณตัวเองและคนอื่น เวลาที่เรา
มีปัญหาหรือรู้สึกไม่ดี จะมีคนคอยอยู่เคียงข้าง
เราแม้แต่ตัวเรา"

"ใจดีกับตัวเอง ขอบคุณตัวเอง เห็นสิ่งที่สำคัญ
จริง ๆ ในชีวิต ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค"

การขอบคุณคนรอบข้างที่เราไม่จำเป็นต้องเก็บความรู้สึกนั้น
ไว้คนเดียว แต่บอกให้คนที่เราขอบคุณด้วย



MEANING IN LIFE

ความหมายในชีวิต

“ทำไมบางทีชีวิตมันยากจัง?
บางทีก็สงสัยนะ
ว่าความหมายของการใช้ชีวิต
มันคืออะไรกันแน่?”





MIND AREA

is coming!

23-24 March 2023
เวลา 16.00-20.00 น.
ณ ลานจักรพงษ์

ร่วมกิจกรรมทุกอย่างฟรี!




มี WORKSHOP อะไรน่าสนใจ ?

-  มินแชนดิลเน่า
-  ฟินทกระดาษต้นไม้
-  ร้อยกำไล
-  ฟินกระดาษไอริชกานี





โครงการความร่วมมือการปรึกษาด้านสุขภาพจิตแก่
บุคลากรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
(CHULA CARE)




ศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
The Center for Psychological Wellness

"ทุกปัญหา...
นักจิตวิทยาอินดี้รับฟัง"

โครงการบริการปรึกษาด้านสุขภาพจิตแก่บุคลากรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โดย ศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ภายใต้โครงการ CU Sustainable Well-Being: เสริมสร้างสุขภาวะอย่างยั่งยืน

การบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สำหรับอาจารย์และบุคลากรจุฬาฯ




ให้บริการโดยนักจิตวิทยาการปรึกษาของศูนย์สุขภาพทางจิต

ไม่เสียค่าใช้จ่ายสำหรับบุคลากรจุฬาฯ

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
Chula care ศูนย์สุขภาพทางจิต
☎ 082-329-8001
✉ contactchulacare@gmail.com
f ศูนย์สุขภาพทางจิต
(Center for Psychological Wellness)

สามารถลงทะเบียน
นัดหมายออนไลน์ได้ที่





PURPOSE OF CHULA CARE:

- 1 เพื่อให้บุคลากรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่กำลังเผชิญปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตสามารถรับบริการปรึกษาด้านสุขภาพจิตได้
- 2 เพื่อให้หน่วยงานต่างๆ มีส่วนร่วมพัฒนาโครงการ/กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีให้กับประชาคมจุฬาฯ
- 3 เพื่อสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพจิตและสุขภาวะที่ดีของประชาคมจุฬาฯ (Health and Wellness)

รูปแบบการบริการของ CHULA CARE



การบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
(Individual Counseling)



การบริการปรึกษาทางไกล
(Telecounseling)



สายด่วนเยียวยาจิตใจ
(Hotline)

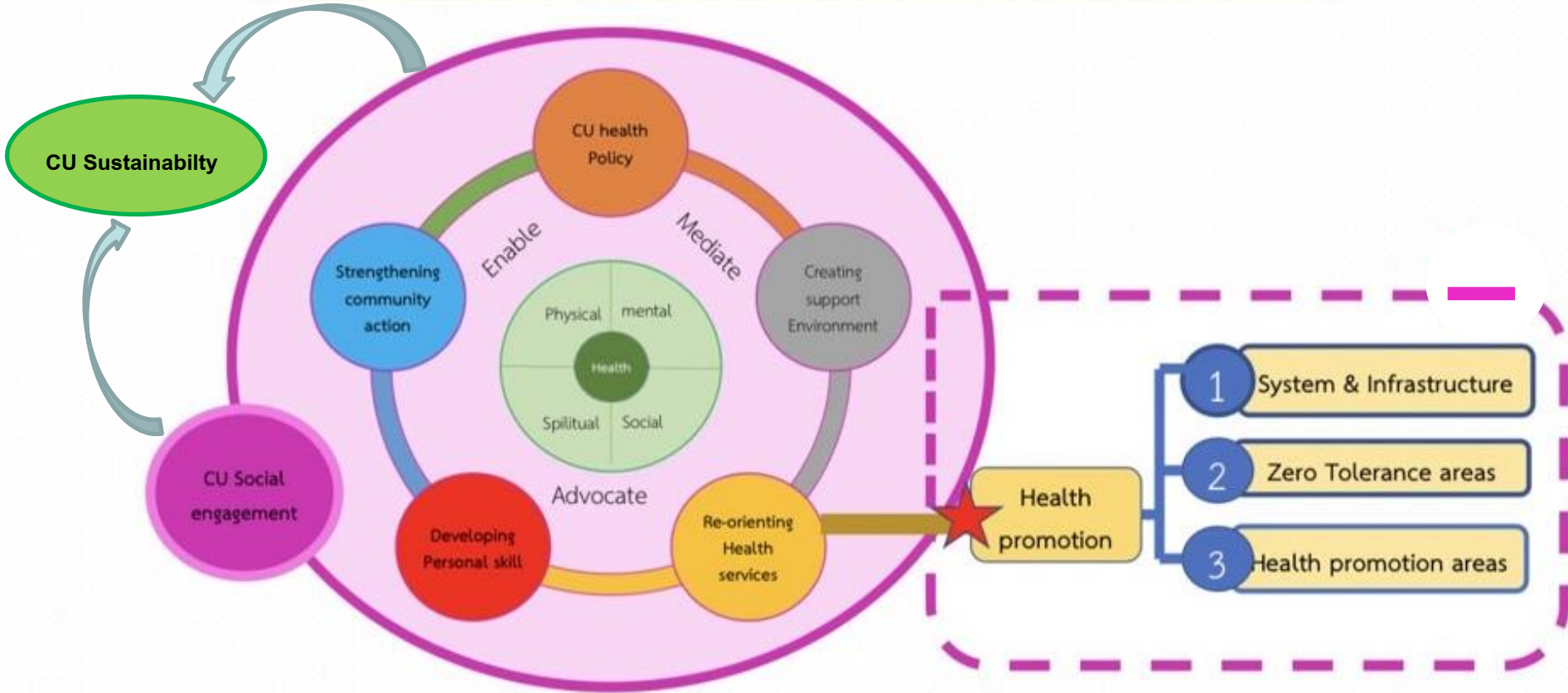
ประเด็นปัญหาที่มารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา



- 1 ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต
- 2 ปัญหาการทำงาน
- 3 ปัญหาครอบครัว
- 4 ปัญหาความสัมพันธ์
- 5 ค้นหาและพัฒนาศักยภาพด้านต่าง ๆ



Health promotion: Chula





Sustainable Policy Framework

กรอบการดำเนินงานเชิงนโยบายมหาวิทยาลัยยั่งยืน

CU Motto:

Innovation for Sustainable Society

Key Strategy:

“Sustainovation”

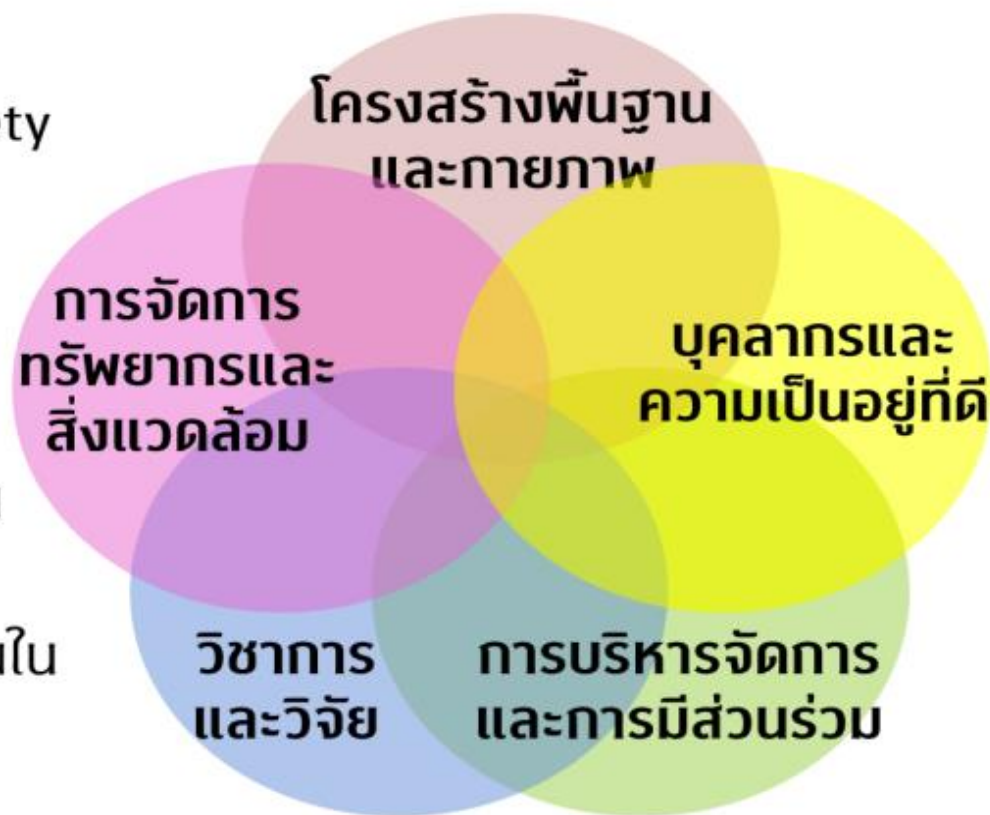
Sustainability + Innovation

วิสัยทัศน์

ผู้นำการเปลี่ยนแปลงสู่สังคมที่ยั่งยืน

เป้าหมาย

ต้นแบบมหาวิทยาลัยแห่งความยั่งยืนในระดับนานาชาติ





FY 2021-2023 : FLAGSHIP INITIATIVES



**Chula
Sustainovation**





FY 2021-2022 Flagship Initiatives

FY 2021-2023 : FLAGSHIP INITIATIVES ation

- **CUVFit (เน้น SDG3) – CUHC HRM ++**
ส่งเสริมให้ประชาคมจุฬาฯ มีสุขภาพกาย+ใจ ที่สมบูรณ์
- **SDG Academy (เน้น SDG4) – วิชาการ วิจัย นวัตกรรม HRM ++**
SDG literacy สร้างความเข้าใจในเรื่องความยั่งยืน
- **Sam Yan Smart & Inclusive City (เน้น SDG11) – PMCU + PRM ++**
ต้นแบบชุมชนน่าอยู่ในอนาคต
- **SDG Glocal Challenge (เน้น SDG17) – ทักษะการนิสิต วิชาชีพ++**
กิจกรรม+ทักษะการนิสิต สู่ชุมชน
- และอื่น ๆ





**THANK
YOU!**

FOR YOUR ATTENTION