

## โครงการ SRANGSUK CLINIC for mental health support

สืบเนื่องจากสถานการณ์ในปัจจุบัน สิ่งแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงไปมาก สถานการณ์โควิดส่งผลกระทบต่อระบบการศึกษาและการดำเนินชีวิต ทำให้นักศึกษาและบุคลากรในสถานศึกษาเกิดความเครียดต่อการปรับตัว อาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ คณะพยาบาลศาสตร์ได้เห็นความสำคัญดังกล่าว จึงได้เริ่มจัดทำแผนการดูแลนักศึกษาในคณะด้วยการจัดให้นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรม learning how to learn เพื่อให้คำแนะนำในการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย แต่ยังพบปัญหานักศึกษามีปัญหาสุขภาพจิต และมีภาวะซึมเศร้า จึงได้จัดทำแนวทางการช่วยเหลือนักศึกษาเบื้องต้นให้แก่บุคคลที่สามารถเข้าถึงและมีส่วนร่วมในการดูแลนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้า ได้แก่ เพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้องสายรหัส ชมรม อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ประจำชั้น อาจารย์ที่ดูแลเกี่ยวกับกิจการนักศึกษา หรืออาจารย์สาขาที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับสุขภาพจิต โดยบุคคลเหล่านี้สามารถมีส่วนร่วมในการดูแลด้วยการพูดคุย รับฟังปัญหาของนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้า จนไปถึงกลายเป็นบุคคลที่นักศึกษาให้ความไว้วางใจ ซึ่งความรู้สึกไว้วางใจเป็นสิ่งแรกที่ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าแสวงหา ต้องการคนรับฟัง อยากได้รับการเอาใจใส่ และการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข ทั้งในด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ตลอดจนการยอมรับในลักษณะเฉพาะตัว ซึ่งบุคคลที่นักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าไว้วางใจนั้น จำเป็นต้องตั้งใจรับฟังความคิดหรือสิ่งที่ได้รับการบอกเล่า โดยไม่โต้แย้ง ไม่ตัดสิน เคารพในสิทธิส่วนบุคคล ทำให้นักศึกษารู้สึกมั่นคงปลอดภัย อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้านั้นจะอยากได้รับความรัก อยากจะให้ผู้อื่นเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจกับสิ่งที่เผชิญอยู่ โดยการรับฟังนั้นเป็นการเริ่มต้นที่ดีที่สุด ไม่ควรพยายามแก้ปัญหาหรือการให้กำลังใจให้ลุกขึ้นสู้ ซึ่งในทางจิตวิทยาจะเรียกว่าเป็นการปล่อยให้ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าแก้ปัญหาเพียงลำพังหรือสู้เพียงลำพังมากกว่า ซึ่งแนวทางในการดูแลนักศึกษา มีดังนี้

### การเฝ้าระวังความเสี่ยงด้านปัญหาสุขภาพจิต

1. สร้างความร่วมมือในหน่วยงานโดยให้อาจารย์ทั้งคณะร่วมทบทวนและจัดทำแผนการเฝ้าระวังความเสี่ยงด้านปัญหาสุขภาพจิต
2. ให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องรับผิดชอบตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และดำเนินการเสริมสร้างความรู้/ทักษะด้านปัญหาสุขภาพจิตให้แก่นักศึกษาทุกคน
3. ให้อาจารย์ประจำชั้นหรืออาจารย์ที่ปรึกษาดำเนินการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาในแต่ละชั้นปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
4. ให้อาจารย์ประจำชั้นหรืออาจารย์ที่ปรึกษาแปลผลการประเมิน/คัดกรองและจัดกลุ่มนักศึกษาตามคู่มือของแบบประเมินแต่ละชนิด
5. ให้อาจารย์ประจำชั้นหรืออาจารย์ที่ปรึกษาร่วมกับอาจารย์ทุกท่านร่วมวางแผนและกำหนดแนวทางในการจัดการปัญหาด้านสุขภาพจิตให้เหมาะสมกับนักศึกษาในแต่ละกลุ่ม
6. ให้อาจารย์ทุกท่านร่วมดำเนินการตามแนวทาง เฝ้าระวัง ติดตามกำกับ และประเมินผลการดำเนินการตามแผนที่วางไว้ ดังนี้

### กลุ่มที่ 1 ยังไม่พบปัญหาสุขภาพจิต มีแนวทางในการส่งเสริมป้องกัน ดังนี้

- ให้ความรู้ ทักษะ แก่นักศึกษาในเรื่องปัญหาสุขภาพจิต การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต การเฝ้าระวังและสังเกตการณ์สัญญาณเตือนผู้มีปัญหาสุขภาพจิต กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต และการจัดการปัญหาที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต

- ให้ทุกคนเฝ้าระวังสัญญาณเตือนผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
- จัดสิ่งสนับสนุนให้นักศึกษา ดังนี้
  - จัดห้องที่ relaxation หรือ private zone สำหรับนักศึกษาเพื่อความเป็นส่วนตัว ให้ทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างเพื่อน พี่น้อง และอาจารย์
  - จัดห้องที่ให้นักศึกษาไว้ระบายความเครียดหรือปัญหาที่ไม่สบายใจ
  - จัดกิจกรรมหรือชมรมต่างๆเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน
  - จัดตารางเวลาในการพบอาจารย์ที่ปรึกษา สัปดาห์ละครั้ง
  - จัดตารางการออกกำลังกายและมีกิจกรรมที่หลากหลายให้นักศึกษาเข้าร่วมตามความสนใจ
  - จัดช่องทางในการเข้าถึงบริการให้คำปรึกษาตามความสมัครของนักศึกษา
  - จัดตารางเวลาให้นักศึกษาได้พักก่อนสอบกลางภาคและปลายภาค
  - จัดกล่องแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ไว้ให้นักศึกษาที่หอพัก
  - จัดอาจารย์ไว้ให้นักศึกษามาพบเพื่อขอคำปรึกษา
  - ให้อาจารย์ทุกคนสร้าง relationship กับนักศึกษา ให้การเสริมแรงบวก ไม่ทำให้นักศึกษาเกิด low self esteem
- เพิ่มเวลานอนให้นักศึกษาอย่างเพียงพอ ไม่เรียกนักศึกษาพบนอกเวลาเรียน
- ลดชิ้นงานที่เป็นภาระบ้านของนักศึกษาลง โดยใช้ชิ้นงานที่สามารถบูรณาการในการวัดและประเมินผลร่วมกันได้

- ติดตามเฝ้าระวัง ประเมินและคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตเป็นระยะๆอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยปีละครั้ง

**กลุ่มที่ 2 มีแนวโน้มหรือมีปัญหาสุขภาพจิต** มีแนวทางในการค้นหา ประเมิน รักษาฟื้นฟู และเฝ้าระวัง ดังนี้

- ดำเนินการค้นหา คัดกรองปัญหาสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่องเป็นระยะๆ อย่างน้อยทุกเดือน
- ประเมินความเสี่ยงในการทำร้ายตนเอง หรือคนอื่น หรือฆ่าตัวตาย เดือนละครั้ง หรือทุกครั้งที่สังเกตว่ามีพฤติกรรมหรืออาการที่เป็นสัญญาณเตือน
- ให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาและครอบครัว
- ประสานส่งต่อให้การรักษาในกรณีที่มีแรงด่วน
- ดำเนินการส่งเสริมป้องกันตามแนวทางของกลุ่มที่ 1
  - ติดตามและประเมินผลการช่วยเหลือแก่นักศึกษาตามขั้นตอนการให้คำปรึกษา

7. ให้อาจารย์ประจำชั้นหรืออาจารย์ที่ปรึกษาประเมินผลและสรุปผลรวมทั้งรายงานผลการดำเนินงานกับคณะกรรมการบริหารความเสี่ยง

#### การคัดกรองภาวะซึมเศร้าด้วยแบบประเมิน

1. แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม 2Q
2. แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม 9Q
3. แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม 8Q

Suan Dusit University

# 2019

OCT 17

## เมื่อซึมเศร้าเป็นเรื่องใกล้ตัว

**ซีเกียจ**

ซีใจน้อย  
อ่อนไหวง่าย  
ไม่ค่อยพูดจา  
เก็บตัว

หดรู่  
อ่อนไหว  
ร้องไห้บ่อย  
อารมณ์ร้าย  
อารมณ์แปรปรวน  
ก้าวร้าวทำร้ายผู้อื่น  
จิตใจหม่นหมอง  
ฉุนเฉียวง่าย  
ไม่แจ่มใส

**คิดลบ**

รู้สึกท้อแท้  
รู้สึกแย่ไปหมด  
ไม่มั่นใจในตัวเอง  
รู้สึกไร้ความสามารถ  
เปลี่ยนความคิดลบไม่ได้  
พยายามฆ่าตัวตาย  
คิดเรื่องการตาย  
ทำร้ายตนเอง  
รู้สึกว่าไร้ค่า  
วิตกกังวล  
สิ้นใจ



**อ่อนเพลีย**

ปากคอแห้ง  
นอนไม่เต็มอิ่ม  
หลับในห้องเรียน  
ปวดเมื่อยตามตัว  
กินมากผิดปกติ  
นอนไม่หลับ  
เบื่ออาหาร  
หนักลด  
ปวดหัว

**หลงลืมง่าย**

วางของไว้แล้วลืม  
สมาธิและความจำแยลง  
ไม่สามารถอ่านหนังสือได้  
จำไม่ได้ว่าส่งงานอาจารย์หรือยัง  
อาจารย์สั่งงานอะไรก็จำไม่ได้  
นั่งในห้องเรียนไม่มีสมาธิ  
ดูโทรทัศน์ไม่รู้เรื่อง  
ทำอะไรไม่ได้นาน  
จิตใจเหม่อลอย

**สอบตก**

ทำงานผิดพลาด  
ความสามารถลดลง  
ทำงานไม่มีประสิทธิภาพ  
ผลการเรียนเปลี่ยนแปลง  
ไม่รับผิดชอบลดลง  
ขาดเรียนบ่อย  
ไม่ส่งงาน  
ลาป่วย

**หลงผิด**

มีอาการทางจิต  
ประสาทหลอน  
หูแว่ว

Flowchart



แบบประเมิน



แหล่งช่วยเหลือ



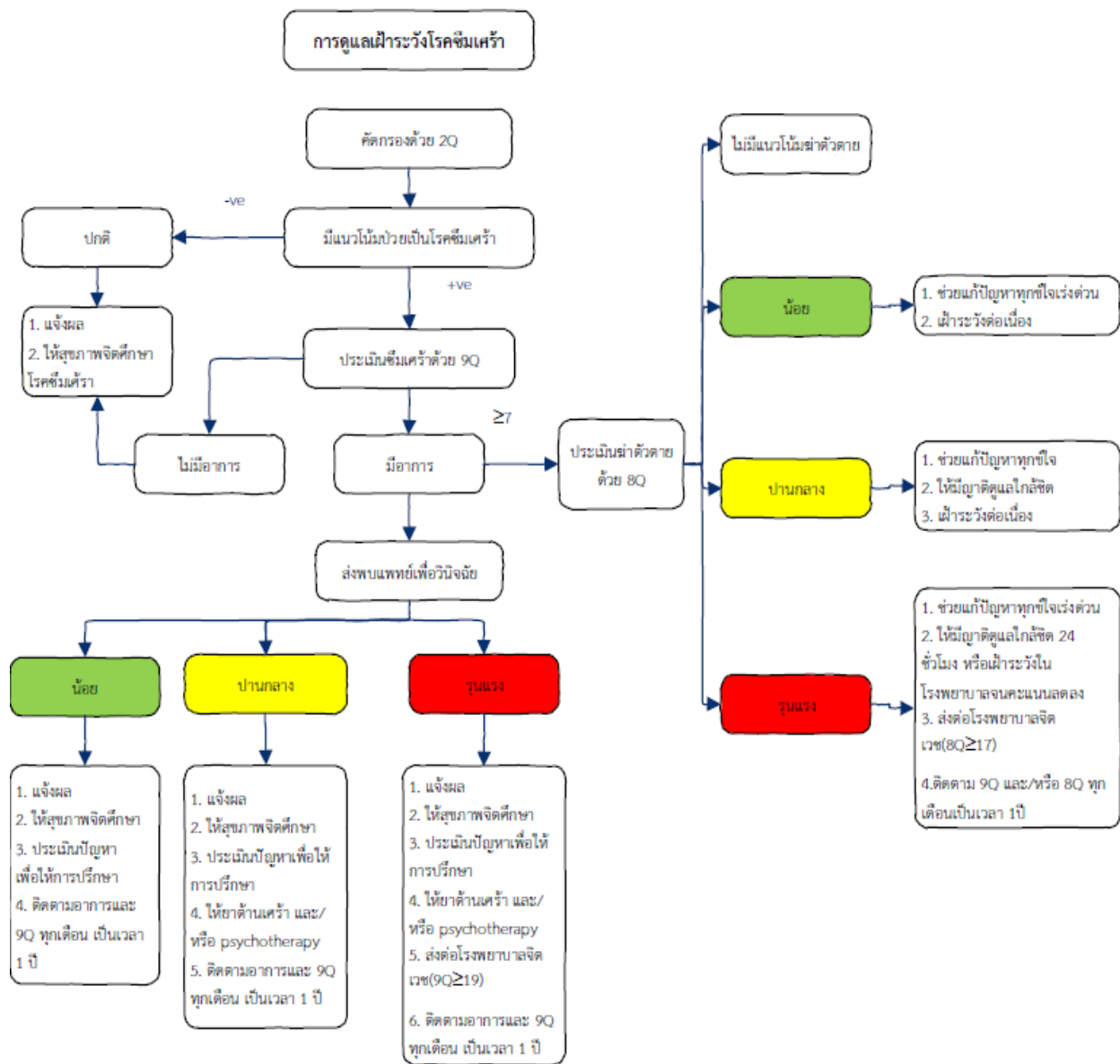
เอกสารประกอบ





เสวีตา แก้วกัณฑ์  
สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช

## Flow แนวทางการช่วยเหลือนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้า



## ผลการดำเนินงาน

นักศึกษาได้เข้าสู่ระบบการคัดกรองสุขภาพจิตทุกคน ผลการคัดกรองพบนักศึกษาทั้ง 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต กลุ่มที่เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต และกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิต ได้ดำเนินการตาม Flow แนวทางการช่วยเหลือนักศึกษา ดังนี้

กลุ่มนักศึกษาที่ไม่พบปัญหาสุขภาพจิต ไม่พบปัญหาสุขภาพจิต

กลุ่มนักศึกษาที่เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตได้เข้าสู่ระบบการให้คำปรึกษาจำนวน 20 คน นักศึกษาทั้ง 20 คนไม่มีปัญหาสุขภาพจิต

กลุ่มนักศึกษาที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้เข้าสู่ระบบการให้คำปรึกษาจำนวน 10 คน และเข้าระบบการบำบัดรักษา จำนวน 5 คน นักศึกษาทั้ง 10 คน ปัญหาสุขภาพจิตดีขึ้น สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ และเข้ารับการรักษาต่อเนื่อง

ตัวอย่างการบำบัดด้วยวิธีการต่างๆ

### การให้คำปรึกษา



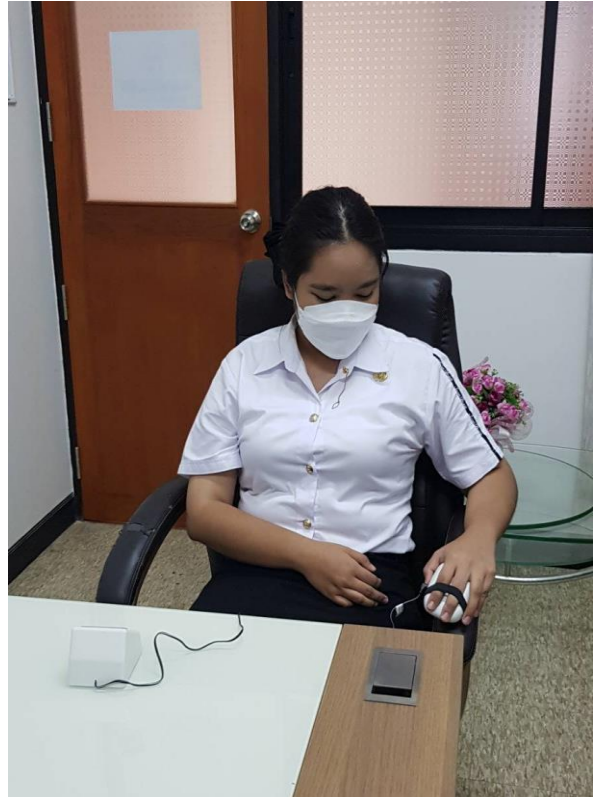


ดูงานห้องให้คำปรึกษา



บำบัดด้วย  
biofeedback

บำบัดด้วย biofeedback



ฝึกการบำบัดด้วย biofeedback



แนะนำวิธีการบำบัดด้วยวิธีการต่างๆ



บำบัดด้วยวิธีการต่างๆ



## สอนนักศึกษาในการเป็นทีมพี่เลี้ยงเพื่อช่วยเหลือนักศึกษา



แผนการดำเนินการในปี 2565 จะเปิด SRANGSUK CLINIC for mental health support ขึ้นที่คณะพยาบาลศาสตร์ และเปิดให้บริการแก่นักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัย ในขณะนี้กำลังอยู่ในระหว่างเตรียมการ

โดยจะเปิดช่องทางการให้บริการผ่าน

1. Line
2. Web board
3. SRANGSUK CLINIC

ผู้รับบริการสามารถเข้ารับบริการที่ SRANGSUK CLINIC โดยการลงทะเบียนผ่าน link google doc form หรือ QR code

บริการที่จะได้รับ

1. Counselling
2. Music therapy
3. Aroma therapy
4. Art therapy
5. meditation
6. CBT
7. SKT