



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนมีนาคม 2562

โครงการก้าวอย่างตามรอยพ่อ

ระหว่างวันที่ 26 - 29 มีนาคม 2562 ณ โครงการซึ่งห้วยมันตามพระราชดำริ จังหวัดเพชรบุรี,

โครงการอัมพวา ชัยพัฒนานุรักษ์ จังหวัดสมุทรสงคราม และศูนย์เรียนรู้โครงการอันเนื่องมาจากโครงการพระราชดำริ จังหวัดชัยนาท

เมื่อวันที่ 26-29 มีนาคม 2562 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยงานแนะแนว กองแนะแนว และศิษย์เก่าสัมพันธ์ ได้จัดโครงการก้าวอย่างตามรอยพ่อขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาได้รับความรู้เกี่ยวกับหลักการทรงงาน และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 และประสบการณ์ตรงจากการศึกษาดูงานพื้นที่โครงการในพระราชดำริ ตลอดจนสามารถนำสิ่งที่ได้จากการศึกษาดูงานไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ โดยนำบุคลากร กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ และนักศึกษาที่ได้รับทุนการศึกษา เข้าศึกษาดูงาน ณ โครงการซึ่งห้วยมันตามพระราชดำริ จังหวัดเพชรบุรี,โครงการอัมพวา ชัยพัฒนานุรักษ์ จังหวัดสมุทรสงคราม และศูนย์เรียนรู้โครงการอันเนื่องมาจากโครงการพระราชดำริ จังหวัดชัยนาท

๕ โครงการซึ่งห้วยมันตามพระราชดำริ จังหวัดเพชรบุรี

เป็นโครงการที่ก่อกำเนิดจากพระราชดำริของสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ที่ทรงมีพระราชประสงค์ที่จะให้เป็นตัวอย่างด้านการเกษตร รวบรวมพันธุ์พืชเศรษฐกิจ ซึ่งภายในโครงการมีแปลงเกษตรสาธิต และการทำเกษตรทฤษฎีใหม่ จากพื้นที่ที่แห้งแล้งกลับมาชุ่มชื้นเต็มไปด้วยพื้นที่สีเขียว



ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์บริการนักศึกษาแม่โจ้

โทรศัพท์ 053-873183-4 www.guide.guidance.mju.ac.th, www.facebook.com/guide.maejo



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนมีนาคม 2562

๕ โครงการอัมพวา ชัยพัฒนานุรักษ์ จังหวัดสมุทรสงคราม

เป็นโครงการที่นำหลักการพัฒนาของในหลวง รัชกาลที่ 9 “ภูมิสังคม” และพระราชดำริ “เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นแนวทางและหลักการดำเนินงานที่สำคัญ ซึ่งมีเป้าหมายอยู่ที่การมีส่วนร่วม การร่วมมือการร่วมใจระหว่างสำนักงานมูลนิธิชัยพัฒนา และชาวอัมพวาทุกคนในการอนุรักษ์และฟื้นฟูวิถีการดำรงชีวิตของชุมชนอัมพวา ให้สามารถอยู่ได้อย่างเข้มแข็ง เรียบง่าย ยั่งยืนและมีความสุข ท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วของสังคม



๕ ศูนย์เรียนรู้โครงการอันเนื่องมาจากโครงการพระราชดำริ อำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท

เป็นการน้อมนำพระราชดำริของสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 เรื่องการนำเกษตรทฤษฎีใหม่ มาใช้ ซึ่งดำเนินงานภายใต้แนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยการวางแผนปรับวิถีการเพาะปลูกใหม่ และใช้เนื้อที่ในการทำเกษตรแบบผสมผสาน



ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์กิจการนักศึกษาแม่โจ้

โทรศัพท์ 053-873183-4 www.guide.guidance.mju.ac.th, www.facebook.com/guide.maejo



ข่าวสารศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนมีนาคม 2562

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว

[Counseling Center And Guidance]

บริการให้คำปรึกษาด้าน

- ✂ การเรียน ✂ การศึกษาต่อ ✂ การปรับตัว
- ✂ ปัญหาส่วนตัว ✂ บุคลิกภาพ, อารมณ์, ความเครียด ✂ อื่นๆ

ช่วงเวลาการให้บริการ (วันจันทร์ – วันศุกร์)

🕒 เวลา 08.30 – 16.30 น.

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข Tel. 053-873183-4

🕒 เวลา 16.30 – 19.00 น.

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว หอพักหญิงรัตมา (หอ 10) Tel. 053-873185



หากต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับ

- ➔ ทุนการศึกษา ➔ การหางานทำ/การหารายได้ระหว่างเรียน
- ➔ เงินกู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) ➔ ศิษย์เก่าสัมพันธ์

สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข Tel. 053 – 873180 และศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนวได้ในวันและเวลาดังกล่าว นอกจากนี้สามารถติดตามข่าวสารกิจกรรมและทุนการศึกษาได้ที่ www.facebook.com/guidance.maejo และข่าวสารกองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ ได้ที่ www.facebook.com/GCAMJU

อาการสำคัญของ 9-โรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder)

- มีอาการเศร้า ห่มหมอง แทบทุกวันติดต่อกัน ไม่ต่ำกว่า 2 สัปดาห์
- รู้สึกไม่มีความสุข หมดสนุก ในกิจกรรมที่เคยชอบทำ
- เหนื่อย อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง
- เรื่องทำ ไม่กระฉับกระเฉง (หรือกระฉับกระเฉง อยู่ไม่สุข)
- เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลง (หรือกินจุมากขึ้น)
- นอนไม่หลับ หลับไม่สนิท (หรือหลับมากกว่าปกติ)
- รู้สึกตนเองไร้ค่า สิ้นหวัง/รู้สึกผิด ต่ำหนีดตนเองตลอด
- คิดถึงความตาย ฆ่าตัว หรือพยายามฆ่าตัวตาย
- ไม่มีสมาธิ หลงลืม ความคิดช้ากว่าปกติ

อยู่...คลินิกสุขภาพจิตนายแพทย์กฤษฎา © www.facebook.com/D2JED

Credit by คลินิกสุขภาพจิตนายแพทย์กฤษฎา

😊 www.facebook.com/D2JED



แบบประเมิน โรคซึมเศร้า ด้วยตนเอง

© จุ. คลินิกสุขภาพจิตนายแพทย์กฤษฎา © www.facebook.com/D2JED

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา (รวมทั้งวันนี้) ทำมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน?	ไม่เป็นเลย	เป็น นานวัน (1-7 วัน)	เป็น บ่อยๆ (> 7 วัน)	เป็น แทบทุกวัน
1. รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่สนใจทำอะไร (แม้ในสิ่งที่เคยชอบทำมาก)	0	1	2	3
2. รู้สึกเศร้าใจ ท้อแท้ใจ ไม่เป็นสุขใจ	0	1	2	3
3. นอนไม่หลับ หลับยาก หลับตื้นๆ (หรือนอนมากกว่าปกติ)	0	1	2	3
4. เหนื่อยง่าย ไม่ค่อยมีเรี่ยวแรง	0	1	2	3
5. เบื่ออาหาร (หรือกินจุกว่าปกติ)	0	1	2	3
6. ต่ำหนีดตนเองบ่อยๆ คิดว่าตนเองเป็นภาระ	0	1	2	3
7. หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ	0	1	2	3
8. เจ็บช้ากว่าปกติ (หรือกระสับกระส่ายกว่าปกติ)	0	1	2	3
9. คิดอยากตาย คิดว่าร้ายตนเอง คิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3

รวมคะแนน

คะแนนรวม	การแปลผล	คำแนะนำ
0-6	ปกติ	ควรดูแลสุขภาพจิตใจให้แบบนี้เป็นปกติ
7-12	ซึมเศร้าเล็กน้อย	ควรได้รับการปรึกษาหรือนำไปปรึกษาทางจิตเวช
13-18	ซึมเศร้าปานกลาง	ต้องได้รับการปรึกษาและนำป้อนปรึกษาทางจิตเวช
19-27	ซึมเศร้ารุนแรง	ต้องได้รับการบำบัดรักษาทางจิตเวชอย่างเร่งด่วน

* คัดแปลงจาก "แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วยตนเอง" (D2JED) ของ กรมสุขภาพจิต

❗ ใช้สำหรับประเมินตนเอง ไม่ใช่เพื่อวินิจฉัยโรคซึมเศร้า...
...คือต้องปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ชั้น 3 อาคารอำนวยการ ยศสุข ศูนย์บริการนักศึกษาแม่โจ้

โทรศัพท์ 053-873183-4 www.guidance.mju.ac.th, www.facebook.com/guide.maejo



ศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการ Disability Support Services (DSS)

งานแนะแนว กองแนะแนวและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประจำเดือนมีนาคม 2562



สุขภาพจิตคนพิการ และการสนับสนุนด้านจิตใจ



คนพิการ มักมีความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจมากกว่าบุคคลทั่วไป จึงมีสภาพทางอารมณ์และจิตใจเปลี่ยนแปลงได้ง่ายต่อสิ่งรอบ ๆ ข้าง บางรายอาจมีความเครียด ความกลัว ความวิตกกังวล ท้อแท้ เบื่อหน่าย ขมขื่นสภาพของตนเองไม่ได้

คนพิการ ควรได้รับการส่งเสริมด้านจิตใจให้มาก โดยส่งเสริมให้เขาเหล่านั้นได้มีบทบาทที่กระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างถูกต้อง ได้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนรวม หรือ มีเพื่อนพ้องมาไว้อย่างเหมาะสม สิ่งเหล่านี้จะช่วยทำให้คนพิการไม่กลับไปจมอยู่กับสภาพลักษณะของตนเอง รู้จักว่าตนเองมีคุณค่า มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับสภาพความเป็นจริงต่อไป

คนพิการแต่ละรายอาจมีระดับการปรับตัวต่อความพิการที่แตกต่างกัน และใช้ระยะเวลาต่างกันจึงขึ้นอยู่กับอายุปัจจัย เช่น มีพื้นฐานทางอารมณ์ของบุคคล การสนับสนุนจากครอบครัวและคนรอบตัว หรือโอกาสในการได้เข้าสู่กระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพที่เหมาะสม เป็นต้น

หากท่านมีสมาชิกในครอบครัวหรือคนที่ท่านรู้สึกประสบกับความพิการ ท่านอาจช่วยในการปรับตัวประกอบจิตใจแก่บุคคลเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม เช่น

1. **ระงับข้อคิด** ควรใจเย็นใจ ทักทาย สนทนาเรื่องทั่วไป สร้างสมรรถภาพเบื้องต้น โดยไม่เร่งรัดใด ๆ

2. **ระงับรับรู้ความพิการ** ควรทำความเข้าใจอารมณ์ของคนพิการ เปิดโอกาสให้คนพิการได้พูดระบายความรู้สึก และคอยรับฟังอย่างตั้งใจ

3. **ระงับใช้กลไกทางจิตหรือปฏิเสธความพิการ** ควรช่วยให้คนพิการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง เช่น ทวนซ้ำคำถามของคนพิการ เมื่อสะท้อนความคิด ความรู้สึก แสดงการยอมรับคนพิการและให้อภัยการผิดพลาด รับรู้ปัญหาและข้อจำกัดของตนเอง

4. **ระงับยอมรับความพิการ** ควรส่งเสริมให้คนพิการเผชิญกับความเป็นจริง ค้นหาทางเลือกต่าง ๆ เพื่อเป็นข้อมูลแก่คนพิการ สนับสนุนให้มีส่วนร่วมในการวางแผนการฟื้นฟู อารมณ์ความรู้สึกของคนพิการที่ประสบความสำเร็จแล้วเพื่อให้มีกำลังใจต่อไป

5. **ระงับปรับตัว** ให้กำลังใจแก่คนพิการสนับสนุนคนพิการในการวางแผนชีวิตตนเอง และดำเนินการตามแผนนั้น

การสนับสนุนด้านจิตใจแก่คนพิการ จำเป็นต้องใช้ความเข้าใจและความอดทนจากบุคคลรอบข้างอย่างเหมาะสม ปฏิบัติต่าง ๆ ที่บุคคลรอบตัวแสดงออก ว่าจะผลต่อสภาพจิตใจของคนพิการทั้งสิ้น

ใส่ใจ สมาชิกในครอบครัว หรือผู้ดูแลควรแสดงความใส่ใจแก่คนพิการทั้งด้วยคำพูดและการแสดงออก ซึ่งบ่งบอกถึงความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือและเป็นการให้เกียรติคนพิการด้วย

ไม่ควร แสดงออกแบบปกป้องมากเกินไป เช่น ช่วยเหลือทุกอย่าง ตัดสินใจแทนทุกอย่าง โดยไม่เปิดโอกาสให้คนพิการคิด ตัดสินใจ หรือทำสิ่งต่าง ๆ ที่ทำได้ด้วยตนเอง จึงจะทำให้คนพิการรู้สึกด้อยค่า และติดขัดกับการเป็นภาระแก่ผู้อื่น

หยุดดู ควรใช้คำถามปลายเปิดให้มาก เช่น ถามว่า "อย่างไร" เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้คนพิการได้สำรวจความคิด ความรู้สึกของตนเองมากกว่าคำถามปลายปิด

ไม่ควร ใช้คำถาม ว่า "ทำไม" เนื่องจากเป็นคำถามเชิงค้นหาเหตุผล ซึ่งอาจกระตุ้นให้เกิดความสับสนกับคนพิการ เพราะคนพิการอาจรู้สึกว่าการอ้างเหตุผล

ให้กำลังใจ ควรแสดงความมั่นใจในตัวคนพิการ เพื่อให้คนพิการเกิดความมั่นใจในตนเอง

ตัวอย่างคำถามเชิงให้กำลังใจ เช่น "ฉันเป็นความคิดที่ดีทีเดียว"

"ฉันคิดว่าคุณสามารถจัดการเรื่องนี้ได้"

"คุณมีเรื่องเศร้าที่... แต่ในที่สุดก็สามารถปรับตัวและแก้ปัญหาได้" เป็นต้น

ควรหลีกเลี่ยง การพูดประชดประชันคนพิการ หรือการตอกย้ำถึงความผิดบาปหรือความอับอายที่ผ่านมา

สิ่งเหล่านี้เป็นประเด็นพื้นฐานในการให้การสนับสนุนด้านจิตใจแก่คนพิการ ซึ่งสามารถปรับใช้ได้ในสมาชิกในครอบครัว ผู้ดูแล และบุคลากรทางการแพทย์ที่ให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ (ขอขอบคุณข้อมูลจาก www.snmrc.go.th)

