

HP การสนับสนุนสุขภาพ

HP 2 สุขภาพทางจิต

HP 2.1 โครงการลดความเครียด

งานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษา กองพัฒนานักศึกษา มีกระบวนการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาที่มีปัญหาด้านการเรียนและด้านคุณภาพชีวิตอย่างเป็นระบบ มีการติดต่อประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย โดยคณะทำงานการให้คำปรึกษาด้านการเรียนและด้านคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ซึ่งเป็นการทำงานร่วมกับตัวแทนของ 12 คณะ 3 วิทยาลัย 2 วิทยาเขต

- [ประกาศมหาวิทยาลัยแม่โจ้ เรื่อง แต่งตั้งคณะทำงานการให้คำปรึกษาด้านการเรียนและด้านคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้](#)
- [ระบบดูแลและเฝ้าระวังนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าและความเครียด](#)
- [กระบวนการส่งต่อนักศึกษากลุ่มเสี่ยง มหาวิทยาลัยแม่โจ้ \(กลุ่มเสี่ยงโรคซึมเศร้า/ความเครียด/คิดฆ่าตัวตาย\)](#)
- [กระบวนการส่งต่อนักศึกษาที่มีปัญหาด้านการเรียนและด้านคุณภาพชีวิต](#)

นอกจากนี้ยังมีการทำแบบประเมินภาวะซึมเศร้าเบื้องต้นออนไลน์ โดยแบบประเมินภาวะซึมเศร้าของกรมสุขภาพจิต โดยมีการประชาสัมพันธ์ผ่านทาง Website และ Facebook งานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษา ([แบบประเมินภาวะซึมเศร้าเบื้องต้น](#)) และได้เผยแพร่เกร็ดความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองให้ห่างไกลโรคซึมเศร้าและความเครียด ผ่านทาง Website งานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษา ([การดูแลตนเองให้ห่างไกลโรคซึมเศร้าและความเครียด](#))

ขอเชิญนักศึกษาทุกชั้นปี
กรอกแบบประเมินเบื้องต้น

ภาวะซึมเศร้า (Online)

ผลการประเมิน
จะเป็นความลับ

ซึมเศร้า
เราคุยกันได้

งานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษา | Tel. 0-5267-3163-4 | <https://guide-guidance.mju.ac.th> | www.facebook.com/Scholarship.moe.jo

และผลจากการทำแบบประเมินภาวะซึมเศร้าเบื้องต้น ของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ จำนวนผู้เข้ามาทำแบบประเมินภาวะซึมเศร้าเบื้องต้น 906 คน ดังนี้

- ผลการประเมินแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) พบว่า กลุ่มที่ไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า จำนวน 290 คน (คิดเป็นร้อยละ 32) และกลุ่มที่มีความเสี่ยงหรือแนวโน้มที่จะเป็นภาวะซึมเศร้า จำนวน 616 คน (คิดเป็นร้อยละ 68)

- ผลการประเมินแบบประเมินภาวะซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q) จากกลุ่มที่มีความเสี่ยงหรือแนวโน้มที่จะเป็นภาวะซึมเศร้า พบว่า กลุ่มที่ไม่มีอาการหรือมีอาการของภาวะซึมเศร้า ระดับน้อยมาก จำนวน 450 คน (คิดเป็นร้อยละ 49.67), กลุ่มที่มีอาการของภาวะซึมเศร้า ระดับน้อย จำนวน 254 คน (คิดเป็นร้อยละ 28.03), กลุ่มที่มีอาการของภาวะซึมเศร้า ระดับปานกลาง จำนวน 149 คน (คิดเป็นร้อยละ 16.45) และกลุ่มที่มีอาการของภาวะซึมเศร้า ระดับรุนแรง จำนวน 53 คน (คิดเป็นร้อยละ 5.85)

แนวทางการช่วยเหลือกรณีนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้า/ความเครียด/การเรียนและคุณภาพชีวิต

1. พูดคุยกับนักศึกษา เพื่อช่วยหาวิธีการช่วยเหลือ
2. มีการประสานงานกับเครือข่ายการให้คำปรึกษาทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย
3. มีการติดตามและประเมินผลจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษา

HP 2.2 การประเมินสุขภาพจิตอย่างเป็นระบบ

ผลจากการทำแบบประเมินภาวะซึมเศร้าเบื้องต้น ของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ จำนวนผู้เข้ามาทำแบบประเมินภาวะซึมเศร้าเบื้องต้น 906 คน ดังนี้

- ผลการประเมินแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) พบว่า กลุ่มที่ไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า จำนวน 290 คน (คิดเป็นร้อยละ 32) และกลุ่มที่มีความเสี่ยงหรือแนวโน้มที่จะเป็นภาวะซึมเศร้า จำนวน 616 คน (คิดเป็นร้อยละ 68)

- ผลการประเมินแบบประเมินภาวะซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q) จากกลุ่มที่มีความเสี่ยงหรือแนวโน้มที่จะเป็นภาวะซึมเศร้า พบว่า กลุ่มที่ไม่มีอาการหรือมีอาการของภาวะซึมเศร้า ระดับน้อยมาก จำนวน 450 คน (คิดเป็นร้อยละ 49.67), กลุ่มที่มีอาการของภาวะซึมเศร้า ระดับน้อย จำนวน 254 คน (คิดเป็นร้อยละ 28.03), กลุ่มที่มีอาการของภาวะซึมเศร้า ระดับปานกลาง จำนวน 149 คน (คิดเป็นร้อยละ 16.45) และกลุ่มที่มีอาการของภาวะซึมเศร้า ระดับรุนแรง จำนวน 53 คน (คิดเป็นร้อยละ 5.85)