

จิตเวชน่ารู้



- การดูแลช่วยเหลือจากมหาวิทยาลัยแม่โจ้
และหน่วยงานต่างๆ



จัดทำโดย นางสาวกรรณณิษฐ์ คำภู ฒ อยุธา : เรียบเรียงเนื้อหา
นางสาวนลินทิพย์ นงษ์ทอง : ออกแบบ E Book

นักศึกษาฝึกงาน

งานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษา

กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

สาขาจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

MENTAL



คำนำ

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) ฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นเอกสารประกอบการให้ความรู้ถึง การดูแลช่วยเหลือจากมหาวิทยาลัยแม่โจ้และหน่วยงานต่างๆ เนื่องจากฝ่ายงานทุกงานการศึกษาและ ให้คำปรึกษามีหน้าที่ในการให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาทั่วไปและนักศึกษาพิการจากปัญหา ต่างๆ รวมถึงบริการช่วยเหลือส่งต่อไปยังการบำบัดรักษาที่โรงพยาบาลและบริการติดตามใน เครื่องมือของมหาวิทยาลัยแม่โจ้ จึงได้จัดทำเพื่อเป็นการให้ความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับ ระบบการ ให้บริการให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ และจากหน่วยงานอื่นๆ

ดังนั้น หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับนักผู้สนใจต้องการ ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับระบบขั้นตอนการให้บริการให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัยแม่โจ้ ฯลฯ ถือเป็นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาได้เข้าถึงบริการนี้มากขึ้น ทางหน่วยงานยินดี ช่วยเหลือนักศึกษาที่มีความต้องการเข้ามาใช้บริการให้คำปรึกษา ตลอดจนสามารถดำเนินชีวิต ได้อย่างเหมาะสม

HEALTH



สารบัญ

หน้า

คำนำ

ก

สารบัญ

ข

ศูนย์บริการให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้...1

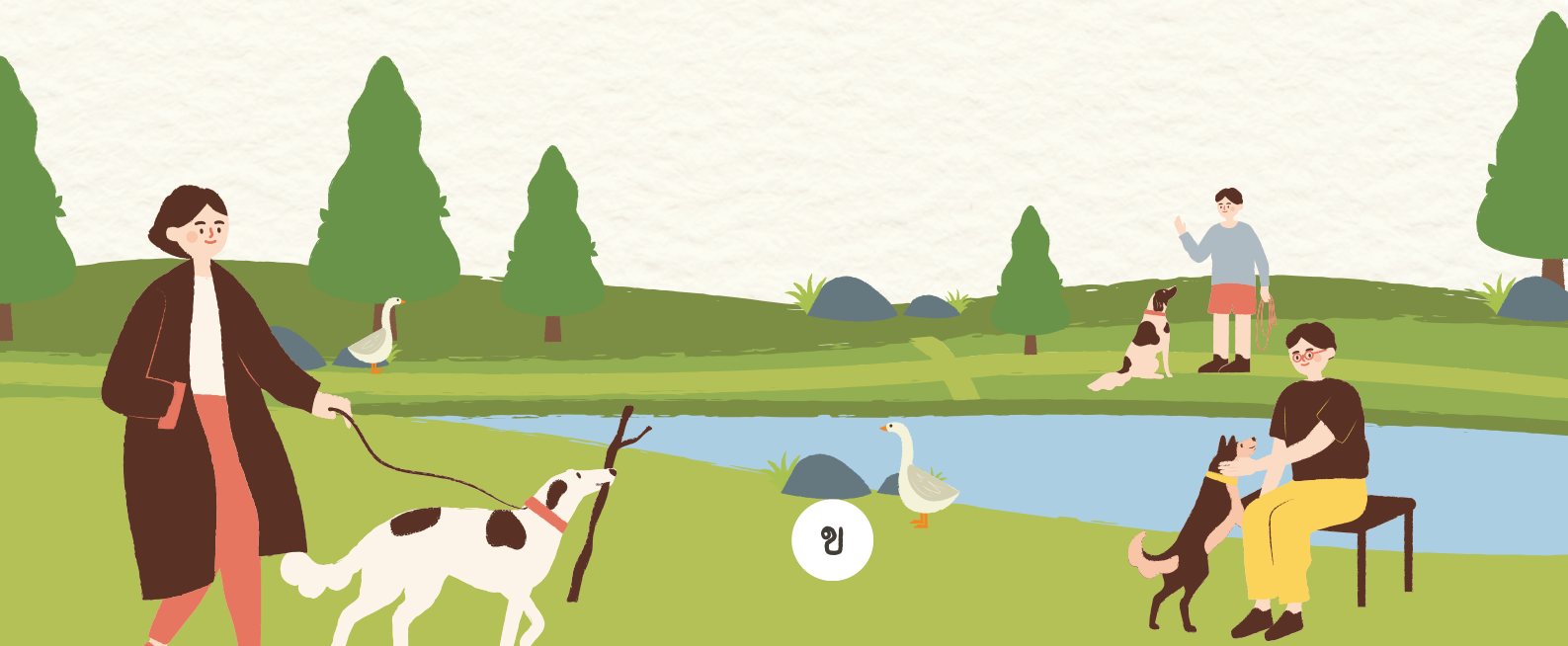
ระบบดูแลนักศึกษา.....2

ช่องทางการติดต่อ.....3

บริการให้คำปรึกษาหน่วยงานอื่นๆ.....4

YouTube channel.....5

บรรณาธิการ



ศูนย์บริการให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้

สำหรับนักศึกษาพิการและนักศึกษาทั่วไป

- บริการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเรียน โหมฬมหาวิทยาลัยแม่โจ้

- ทุนการศึกษา
- กองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา
- กองทุนเงินยืมฉุกเฉินไทยช่วยไทย
- การปรับตัว/บุคลิกภาพ/อารมณ์/ความเครียดปัญหาส่วนตัว/ปัญหาอื่นๆ

- บริการด้านหนังสือ/วารสาร นอกตำราเรียน
- บริการแบบทดสอบด้านต่างๆ

- ศูนย์บริการให้คำปรึกษา

1. ศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะแนว หอพักรัตมา (หอ10) เปิดให้บริการ วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 15.00 - 17.00 น. สามารถติดต่อได้ที่เบอร์ 053-873185, 053-8731834
2. ศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการ ชั้น 1 ลานอนันต์ ปัญญาวิทย์ ศูนย์กิจการนักศึกษา อาคารอำนวยการ ยศสุข เปิดให้บริการ วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 10.00 - 16.00 น. สามารถติดต่อได้ที่เบอร์ 053-873195
3. ห้องงานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษา ศูนย์กิจการนักศึกษา อาคารอำนวยการ ยศสุข เปิดให้บริการ วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.30 - 16.30 น. สามารถติดต่อได้ที่เบอร์ 053-8731834 และ 053-873188-89

ระบบดูแลนักศึกษา

งานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้

ที่ต้องการขอรับคำปรึกษาด้านการเรียน คุณภาพชีวิตและสุขภาพจิต



ช่องทางการติดต่อ

สายใหม่มหาวิทยาลัยแม่โจ้

- สายด่วน (กรณีฉุกเฉิน) โทร 191 หรือ 1669
- งานจิตเวชโรงพยาบาลสันทราย โทร 053908500
- งานจิตเวชโรงพยาบาลสวนปรง โทร 053921183
- งานอำนวยการ โทร 3061
- งานกิจกรรมนักศึกษา โทร 3068
- งานบริการและสวัสดิการนักศึกษา โทร 3070
- งานวินัยและพัฒนานักศึกษา โทร 3073
- งานกีฬาและนันทนาการ โทร 3076
- งานอนามัยและพยาบาล โทร 3075
- งานหอพัก โทร 3085
- งานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษา โทร 3183-4 หรือ 3188-9
- งานศิษย์เก่าสัมพันธ์ โทร 3193



บริการให้คำปรึกษาหน่วยงานอื่นๆ

- **สายด่วนสุขภาพจิต โทร 1323**

ให้การปรึกษาทางโทรศัพท์ 24 ชั่วโมง โดยนักจิตวิทยาให้การปรึกษา

- **เพจ Face book : สายด่วนสุขภาพจิต 1323**

- **Line : @1323forthai**

- **Line : KhuiKun**

- **Website : MENTAL HEALTH CHECK-IN**

ประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น และคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต สามารถประเมินตนเองและเข้าถึงบริการได้อย่างรวดเร็ว การประเมินประกอบไปด้วย ความเครียด ภาวะหมดไฟ เสี่ยงฆ่าตัวตาย ซึมเศร้า และพลังใจ

- **แอปพลิเคชัน Mental Health Check up**

ประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้นด้วยตนเอง และคัดกรองปัญหาโรคจิตเวช

- **แอปพลิเคชัน Samaritans of thailand**

สมาคมที่ให้บริการเป็นเพื่อนพูดคุยทางโทรศัพท์ โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย

- **แอปพลิเคชัน Sabaijai (สบายใจ)**

การประเมินสถานะทางด้านจิตใจของบุคคลว่ามีภาวะที่เสี่ยงต่อการทำร้ายตนเองหรือไม่ โดยมีแบบคัดกรองให้ทำเพื่อประเมินจำแนกตามความเหมาะสมกับเพศและอายุ

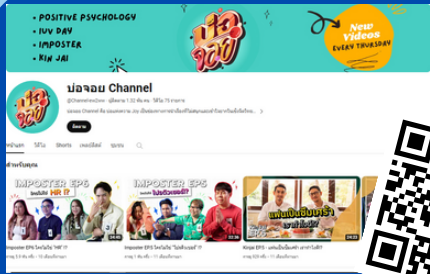
- **DMIND บนแอปพลิเคชัน หมอพร้อม**

เป็นระบบบริการรูปแบบใหม่ในการส่งต่อผู้รับบริการที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าให้ได้รับการรักษาแบบ Fast Track กับผู้เชี่ยวชาญโดยตรง



YouTube channel

สื่อใจพร้อมสาระความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต



YouTube channel “บ่อจอย”



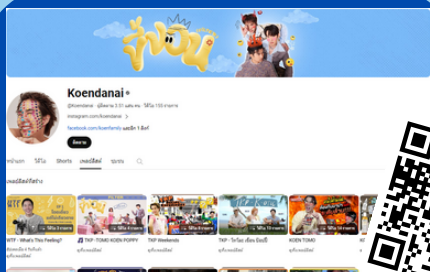
YouTube channel “กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข”



YouTube channel “Alljit สุขภาพจิตใจ”



YouTube channel “Mahidol Channel มหิดล แชนแนล”



YouTube channel “Koendanaï”



YouTube channel “ooca - อู๋ก้า แอปจิตวิทยา”



สุขภาพจิตที่ดี เริ่มที่ตัวเรา



งานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้