

งานกิจการนักศึกษาจัดฝึกอบรมนักศึกษา หัวข้อ แนวทางการดูแลสุขภาพใจนักศึกษา



20 สิงหาคม 2565

เมื่อวันเสาร์ที่ 20 สิงหาคม 2565 เวลา 09.00-16.00 น. คณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล โดยงานกิจการนักศึกษา จัดโครงการฝึกอบรมผู้แทนนักศึกษา ในหัวข้อแนวทางการดูแลสุขภาพใจนักศึกษานอกรั้ว ห้อง 307 อาคารเทพรัตน์ ในโอกาสนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.ลือรรัตน์ อนุรัตน์พานิช รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษาและพัฒนาคุณภาพ เป็นประธานกล่าวเปิดกิจกรรมดังกล่าว ซึ่งในการฝึกอบรมนี้ คณะฯ ได้รับเกียรติจากวิทยากรของศูนย์ให้คำปรึกษา และสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ม.มหิดล ร่วมให้ความรู้และฝึกทักษะต่างๆ แก่ผู้แทนนักศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1-5 ที่เข้าร่วมกิจกรรม รวมจำนวน 23

คน



โครงการฝึกอบรมดังกล่าวมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกอบรมมีความสามารถในการสังเกตพฤติกรรมของเพื่อนร่วมชั้นปี สามารถเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงแบบ และให้การช่วยเหลือโดยการรับฟังในเบื้องต้น

รวมถึงเพื่อเสริมสร้างศักยภาพด้านการดูแลสุขภาพใจนักศึกษาและการให้คำปรึกษาเบื้องต้น เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีสุขภาวะทางใจที่ดีจัดการกับชีวิตประจำวันได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้

เรื่องส่วนตัว และเรื่องครอบครัว สำหรับกิจกรรม ประกอบด้วย การบรรยายในหัวข้อ

การสังเกตพฤติกรรมเพื่อการช่วยเหลือเบื้องต้น ทักษะการให้คำปรึกษาเบื้องต้น:

บทบาทผู้ให้การปรึกษาและการสร้างสัมพันธภาพ รวมไปถึงการระดมทักษะการให้คำปรึกษาเบื้องต้น

ทั้งทักษะการฟัง การสะท้อนความรู้สึก และการดูแลจิตใจตนเองของผู้ให้การปรึกษา เป็นต้น



ทั้งนี้ เนื่องจากในยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาและฉับพลันทันที รวมทั้งวิกฤติโรคระบาด ซึ่งอาจนำไปสู่ความเครียดและความกังวลเพิ่มสูงขึ้นของนักศึกษา

ประกอบกับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยเป็นช่วงที่มีความสำคัญต่อการเป็นนักศึกษา

ทำให้ต้องปรับตัวให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ทั้งในด้านการเรียน ด้านชีวิตความเป็นอยู่

หรือด้านความสัมพันธ์ในมิติต่างๆ ที่อาจนำไปสู่ปัญหาต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต

และก่อให้เกิดภาวะความเครียดตามมาได้ งานกิจการนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล

จึงเล็งเห็นความสำคัญในประเด็นดังกล่าว จึงได้จัดโครงการอบรมผู้แทนนักศึกษานี้ขึ้น

โดยตระหนักถึงบทบาทของผู้แทนนักศึกษา เพื่อเป็นที่ปรึกษา สังเกต รับฟัง ให้คำปรึกษา

เพื่อลดพฤติกรรมความเสี่ยง

โดยมุ่งเน้นการดูแลสุขภาพใจของนักศึกษากลุ่มเสี่ยงและกลุ่มที่มีปัญหาภาวะอ่อนแอทางจิตใจ

ซึ่งหากปล่อยไว้อาจเกิดเป็นภาวะซึมเศร้า จนถึงขั้นทำร้ายตัวเองได้ ซึ่งครอบครัวและเพื่อน คือ