

## Rx UBU wellness mind จะมีบริการอะไรบ้าง

Rx UBU wellness mind ทำหน้าที่ดูแลและพัฒนาสุขภาพจิตนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ ซึ่งมีบริการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา

### การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต

#### #ปรับความคิดพิชิตความเครียด

ความรู้สึกเครียดเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ที่ทำหน้าที่เป็นสัญญาณเตือนอ่อนๆ ว่า ควรต้องทำอะไรบ้างเพื่อจัดการกับปัญหาหรือเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเอง ถ้ามนุษย์เกิดมามีแต่ความสุข ไม่มีความเครียดเลย คงไม่มีแรงผลักดันที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ พัฒนาการ และสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ความคิดส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก คิดเรื่องเครียดก็ย่อมรู้สึกเครียด การคิดเชิงบวกก็ไม่ได้หมายความว่าต้องมองโลกในแง่ดี แต่เป็นกระบวนการคิดและการรับรู้ตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล ด้วยใจเป็นกลาง เรียกว่า คิดอย่างมีสติ คือ รับรู้ความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า ขณะนี้คิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร เช่น เครียด เศร้า เหงื่อใจ เป็นต้น

### การเรียนรู้วิธีการปรับกระบวนการคิด

ปรับความคิดพิชิตความเครียดก็มีหลากหลายรูปแบบ เช่น

#### • #เขียนเรื่องที่เครียดลงกระดาษ

เครียดเรื่องอะไร ให้เขียนหัวข้อนั้นลงบนกระดาษเพื่อจะได้เข้าใจพื้นฐานปัญหาที่แท้จริง ปัญหาในโลกนี้มี 2 แบบ แบบแก้ไขได้และแบบแก้ไขไม่ได้ หน้าที่ของเรา คือ "พยายามแก้ปัญหาก็แก้ให้ได้ให้ดีที่สุด ส่วนปัญหาที่แก้ไม่ได้เราก็ต้องเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง"

#### • #คิดหาวิธีสื่อสารความรู้สึก

พูดคุยระบายความรู้สึกกับคนที่เข้าใจ เพราะกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญ ขณะรู้สึกเครียดให้นึกถึงบุคคลที่พร้อมจะรับฟังและเป็นผู้ฟังที่ดี เช่น จิตแพทย์ นักบำบัดหรือนักจิตวิทยา

#### • #คิดพลิกวิกฤตเป็นโอกาส





มองทุกปัญหาที่เข้ามาว่า มีความท้าทายและเป็นโอกาสให้ได้เรียนรู้ อย่างน้อยที่สุดก็ได้ฝึกเรื่องความอดทน

#### • #ฝึกให้มีสติ

ฝึกรู้สึกตัวในปัจจุบันมิให้เหม่อเลอเพลิน มีความสงบใจอยู่กับลมหายใจเข้าออก ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ปล่อยวางความคิดฟุ้งซ่านและความกังวลใจ สังเกตอารมณ์และความคิดของตนเอง “คิดดี ชีวิตดี คิดไม่ดีต้องปล่อยวาง” ฝึกให้ได้อย่างน้อยวันละ 5-10 นาที

ความคิดเป็นธรรมชาติที่ฝึกได้เพียงอาศัยการสังเกตและความตั้งใจอย่างมีสติ มองปัญหาด้วยความเข้าใจ ทั้งเข้าใจอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลาง ส่วนความรู้สึกเครียดก็เป็นเพียงธรรมชาติที่ผ่านเข้ามาและผ่านไป อารมณ์มีไว้ให้เข้าใจ ปัญหามีไว้ให้แก้ไข ทุกข์มีไว้ให้ปล่อยวาง

## วิธีจัดการความเครียด

-  หมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม
-  ผ่อนคลายความเครียดด้วยการฝึกลมหายใจ นั่งสมาธิ
-  สร้างบรรยากาศที่ทำงานให้น่าดู
-  ทำกิจกรรมที่ชอบเล่นเช่น ออกกำลังกาย เล่นดนตรี เล่นกีฬา

## พฤติกรรมแบบไหนเข้าข่ายโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าเกิดจากความผิดปกติของสารเคมีในสมอง ทำให้ผู้ป่วยเศร้า ท้อแท้ หมดหวัง และอาจมีความคิดทำร้ายตนเองได้ เราจะรู้ได้อย่างไร? ว่าคนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิดมีพฤติกรรมเข้าข่ายซึมเศร้า

### 1. #ความคิดเปลี่ยนแปลง

มีความคิดที่เป็นด้านลบตลอดเวลา มักจะรู้สึกสิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้าย รู้สึกผิด รู้สึกตัวเองไร้ค่าไม่มีความหมาย และคิดว่าไม่มีทางเยียวยาได้ ในที่สุดก็จะคิดทำร้ายตัวเอง คิดถึงแต่เรื่องความตาย และพยายามที่จะฆ่าตัวตาย

### 2. #เรียนรู้ได้ไม่เหมือนเดิม

มักไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ความสนุก งานอดิเรก หรือกิจกรรมที่เพิ่มความสนุก รวมทั้งกิจกรรมทางเพศ รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีพลัง การทำงานช้าลง การงานแย่ลง ไม่มีสมาธิ ความจำเสื่อม การตัดสินใจแย่ลง

### 3. #อารมณ์ไม่ดี

คือ มักจะมีความรู้สึกซึมเศร้า กังวลอยู่ตลอดเวลา มักหงุดหงิดฉุนเฉียว โกรธง่าย อยู่ไม่สุข กระวนกระวาย เป็นต้น

### 4. #พฤติกรรมเปลี่ยนเด่นชัด

เช่น นอนไม่หลับ ตื่นเร็ว หรือบางรายหลับมากเกินไป บางคนเบื่ออาหารทำให้น้ำหนักลด บางคนรับประทานอาหารมากทำให้น้ำหนักเพิ่ม มีอาการทางกายรักษาด้วยยาธรรมดาไม่หาย เช่น อาการปวดศีรษะ แน่นท้อง ปวดเรื้อรัง ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแย่ลง



## วิธีสร้างความใจดี

### #ให้อภัย

อยู่ร่วมกันกับคนหมู่มาก อาจมีการกระทบกระทั่งจนโกรธกันบ้างเป็นธรรมดา โกรธได้ก็หายได้ ให้อภัยกันนะครับ เพราะการให้อภัยช่วยลดอารมณ์ขุ่นมัวที่ติดค้างในใจออกได้ แถมยังหาความสุขได้ง่ายกว่าคนเจ้าคิดเจ้าแค้นด้วยนะ

### #ให้โอกาส

เราทุกคนทำผิด ทำพลาดได้ทั้งนั้น ต้องให้โอกาสตัวเองและคนอื่นได้ปรับปรุงแก้ไขนะครับ เป็นเรื่องที่ดีมาก ถ้าจะเปิดโอกาสให้ทั้งเราและเขาได้แก้ไขหรือพัฒนาชีวิตใหม่

### #ให้เวลา

ให้เวลาตัวเองวันละ 30 นาที เพื่อผ่อนคลาย ผิกสมาธิ คิดทบทวนว่าเรามีจุดเด่นอะไรที่สามารถพัฒนาต่อไปได้บ้าง ถือเป็นการสร้างโอกาสที่ดีในชีวิต เป็นความสุขที่ทำได้ใกล้ตัว อะไรดีๆ ก็ใจดีบอกต่อเพื่อนด้วย

### #คิดบวกมองแง่ดี

ทุกคนมีทั้งข้อดี ข้อเสีย ยามอารมณ์ลบครอบงำ ข้อดีก็หายไปหมด เห็นแต่ข้อเสีย ผิกคิดบวก มองแง่ดีบ้าง เพราะช่วยสร้างทัศนคติให้คุณเป็นคนใจดี แถมยังนำความเบิกบานมาให้คนรอบข้างอีกด้วย

# TOXIC POSITIVITY

## คิดบวกจนเป็นพิษ

การมองแต่ด้านดี คิดบวกตลอดเวลา กระทั่งปฏิเสธความรู้สึกด้านลบ จนกลายเป็นผลเสียในการใช้ชีวิต เพราะมนุษย์ไม่ได้ออกแบบมาให้มีแค่ความรู้สึกมีความสุขเพียงอย่างเดียว การบอกให้ตัวเองมองข้ามความรู้สึกด้านลบ

จึงอาจทำให้เราเสี่ยงเข้าสู่ภาวะปฏิเสธความจริง (Denial) และทำให้พลาดการพัฒนาทางความคิดและความรู้สึกได้



# สัญญาณเตือน เป็น Toxic positivity

- 1 ปกปิดความรู้สึกที่แท้จริง
- 2 ซักความรู้สึกด้านลบที่กวนใจ ด้วยการบอกตัวเองว่า "ชีวิตก็เป็นแบบนี้แหละ"
- 3 เมื่ออยู่ในสถานการณ์กดดัน เครียด มักจะคิดว่า "ไม่เป็นไร อดทนไว้ก่อน"
- 4 ให้ประสบการณ์ของคนอื่นเป็นบรรทัดฐานในการรับมือกับปัญหา "คนอื่นแย่กว่าเราตั้งเยอะ"
- 5 ประนาม หรือไม่เห็นด้วยกับคนที่แสดงความรู้สึกหงุดหงิด โกรธ หรือความรู้สึกด้านลบอื่นๆ



คนรู้ภาษา

## วิธีการจัดการ ภาวะ Toxic positivity



- 1 การยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้น จะช่วยให้สามารถรับมือกับความรุนแรงของอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้
- 2 การยอมรับความรู้สึกของตนเองและได้ระบายมันออกมานั้น จะช่วยให้รู้สึกดีมากกว่าการซ่อนความรู้สึกนั้นเอาไว้แล้วแสร้งว่าสบายดี
- 3 การแสดงออกมาตามความรู้สึก ก็จะช่วยให้คุณรอบข้างเข้าใจว่าเราอยู่ในอารมณ์ใด หากกำลังเศร้า คนรอบข้างก็อาจจะเข้ามาปลอบช่วยให้เรานั้นสบายใจขึ้นได้
- 4 การยอมรับและรับฟังความรู้สึกของตัวเองก็จะดีกว่าสภาพจิตใจของเรามากกว่า แม้จะเป็นอารมณ์ที่ไม่ดีก็ตาม
- 5 การร้องไห้ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีการแบ่งปันความเศร้าได้

### การให้คำปรึกษาแผนการเรียน

#### ♥ สร้างหลักสูตรและประสบการณ์เรียนรู้อย่างเข้าใจ (Engaging Curricula)

- ทบทวนหลักสูตรเพื่อให้แน่ใจว่ามีความยืดหยุ่นในแง่ของภาระการเรียนในหลักสูตรและเส้นทางความก้าวหน้าของนิสิตนักศึกษา
- ทบทวนนโยบายและแนวปฏิบัติในการประเมินเพื่อให้แน่ใจว่านิสิตนักศึกษาได้รับข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับการเรียนรู้และความก้าวหน้าอย่างสม่ำเสมอ
- ออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้ที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษาสามารถทำงานร่วมกันเพื่อบรรลุเป้าหมายร่วม

#### ♥ สร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนสุขภาพจิตที่ดีของนักศึกษา (Supportive Environments)

- จัดกิจกรรมนอกหลักสูตรที่เน้นการมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Sense of Belonging) สำหรับนิสิตนักศึกษาที่มาจากภูมิหลังที่หลากหลาย
- ตรวจสอบและปรับปรุงพื้นที่กายภาพที่เหมาะสมต่อการสร้างปฏิสัมพันธ์ของนิสิตนักศึกษา
- สร้างความร่วมมือกับสังคม/ชมรม/กลุ่มนักศึกษาที่มีความเสี่ยงต่อการถูกแบ่งแยกทางสังคมหรือปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม (ผู้พิการ ชาวต่างชาติ LGBTIQ เป็นต้น)

#### ♥ สร้างความตระหนักและแนวปฏิบัติที่ดูแลสุขภาพจิต

##### ในมหาวิทยาลัย (Community Awareness)

- รมรณรงค์เพื่อสร้างความตระหนักถึงสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีและแก้ไขเหตุการณ์ที่ทำลายชื่อเสียงที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพจิต
- พัฒนาหรือทบทวนแหล่งข้อมูลออนไลน์และสิ่งพิมพ์ที่ส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพจิตของนิสิตนักศึกษาและบุคลากร

- การอำนวยความสะดวกให้นักศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรมและโปรแกรมต่างๆเพื่อสร้างความตระหนักเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตและผลประโยชน์ทางวิชาการของสุขภาพจิต
- ♥ สร้างเสริมความรู้และทักษะในการจัดการสุขภาพจิตของนักศึกษา (Access to Services)
- ดูแลให้บริการนักเรียนที่หลากหลายเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้และสุขภาพที่ดี เช่น การให้คำปรึกษา พัฒนาทักษะอาชีพ
- รวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินความสามารถในการเข้าถึงและคุณภาพของบริการ
- ให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการประเมินผลและทบทวนบริการด้านสุขภาพจิต
- ♥ สร้างความมั่นใจว่านักศึกษาเข้าถึงบริการสุขภาพจิตที่มีประสิทธิภาพ (Mental Health Knowledge & Skills)
- จัดให้นักศึกษาได้มีโอกาสเรียนรู้และทักษะที่ส่งเสริมสุขภาพจิตทั้งความรู้และทักษะ เช่น การฟื้นฟูตนเอง หลังพบกับเหตุการณ์ที่แย่ๆ ความฉลาดทางอารมณ์ การจัดการภาระงานและเวลา
- พัฒนาหลักสูตรเสริมหรือกิจกรรมร่วมเพื่อสร้างการเข้าใจในตนเอง (self knowledge) เพื่อให้สามารถตัดสินใจและกำหนดเส้นทางอาชีพที่สอดคล้องกับความสนใจและจุดแข็งได้ดี
- พัฒนาสารสนเทศที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษา

**ERM CONNECT**

# 5 มิติ ดูแลใจนักศึกษาให้ตรง

แนวปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงสุขภาพจิตในมหาวิทยาลัย

*เพราะเรื่องของใจ...ต้องโฟกัสแบบองค์รวมทั้งทั้งระบบ*

- 1 สร้างหลักสูตรและประสบการณ์เรียนรู้ อย่างเข้าใจ
- 2 สร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนสุขภาพจิตที่ดีของนักศึกษา
- 3 สร้างความตระหนักและแนวปฏิบัติการดูแลสุขภาพจิตในมหาวิทยาลัย
- 4 สร้างเสริมความรู้และทักษะในการจัดการสุขภาพจิตของนักศึกษา
- 5 สร้างความมั่นใจว่านักศึกษาเข้าถึงบริการสุขภาพจิตที่มีประสิทธิภาพ

Enhancing Student Wellbeing Project