DSA NEWSLETTER
ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ปีที่ 5 ฉบับที่ 51
ประจำเดือน พฤษภาคม 2567

งานส่งเสริมสุขภาวะและให้คำปรึกษานักศึกษา

เมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม 2567 เวลา 18.30 -21.30 น. งานส่งเสริมสุขภาวะและให้คำปรึกษานักศึกษา จัดโครงการที่สนับสนุนและเสริมสร้างสุขภาวะนักศึกษา โครงการ Peer Counseling กิจกรรม "ฟังสร้างสุข ฟังอย่างลึกซึ้ง" (Happy Listening & Deep Listening)" ณ ห้องประชุม 2-3 อาคารกิจการนักศึกษา 1 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาที่สนใจด้านการให้คำปรึกษา การช่วยเหลือดูแลผู้อื่น ได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เทคนิคและวิธีการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาการให้คำปรึกษาและเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะทักษะการฟัง และมีโอกาสได้ช่วยเหลือรวมถึงเป็นเครือข่ายของงานงานส่งเสริมสุขภาวะและให้คำปรึกษานักศึกษา ต่อไป วิทยากรโดย นางชุติมา ไชยเสน เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไปชำนาญการ งานส่งเสริมสุขภาวะและให้คำปรึกษานักศึกษา มีนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 44 คน จากกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 คน

ประจำเดือน พฤษภาคม 2567
ปีที่ 5 ฉบับที่ 51
งานส่งเสริมสุขภาวะและให้คำปรึกษานักศึกษา

เมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม 2567 เวลา 17.00 -22.00 น. งานส่งเสริมสุขภาวะและให้คำปรึกษานักศึกษา จัดโครงการที่สนับสนุนและเสริมสร้างสุขภาวะนักศึกษา โครงการดูแลสุขภาพใจในบ้านหลังที่ 2 ครั้งที่ 2 ประจำปี 2567 กิจกรรม "บ้านหลังที่สอง...บ้านของใจ" ณ Learning Park หอพักนักศึกษา โดยมีกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ เช่น การจัดแสดงนิทรรศการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจ การจัดกิจกรรมบูทผ่อนคลาย การประกวดจัดกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายในบ้านหลังที่สอง...บ้านของใจ ของนักศึกษาหอพัก การแสดงบนเวทีของนักศึกษาวง Sompordee SUT Band บริการด้านให้คำปรึกษา การบริการแบบวัด-แบบทดสอบด้านจิตวิทยา กิจกรรม DIY (ทำพวงกุญแจ/กำไลข้อมือจากลูกปัด) และกิจกรรมการผ่อนคลายจากหน่วยงานต่างๆ เช่น คลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ชมรม TO BE NUMBER ONE นักศึกษา มทส. รวมถึงการจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อเป็นการให้ความรู้และกระตุ้นให้นักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัย และนักศึกษาทั่วไป ได้สนใจดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพใจของตนเองให้ดีขึ้น สามารถนำความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมที่จะเผชิญอุปสรรคอย่างมีสติ และนำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติอย่างยั่งยืน จนสามารถสร้างความสุขและความสำเร็จได้ด้วยตนเอง โดยมี ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์ (ผศ. ดร.เกียรติศักดิ์ บัตรสูงเนิน) เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการ และหัวหน้างานส่งเสริมสุขภาวะและให้คำปรึกษานักศึกษา (นางปุณยวีร์ ดวงสุขสุริยะ) เป็นผู้กล่าวรายงาน มีนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 209 คน จากกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 200 คน

DSA NEWSLETTER
ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ปีที่ 5
ฉบับที่ 51
ประจำเดือน พฤษภาคม 2567
งานพัฒนานักศึกษา

ชมรมแบดมินตัน จัดโครงการ "SUT Badminton Championships 2024"
เมื่อวันที่ 4 - 5 พฤษภาคม 67 ณ สนามแบดมินตันสุรนารีภิรมย์ มทส.

ประจำเดือน พฤษภาคม 2567
ปีที่ 5
ฉบับที่ 51
งานพัฒนานักศึกษา

ชมรมค่ายอาสาพัฒนาชนบท จัดโครงการค่าย ASA Repair School ครั้งที่ 3
ณ โรงเรียนบ้านกุดไผ่ อำเภอพระทองคำ จังหวัดนครราชสีมา
ระหว่างวันที่ 4-6 พฤษภาคม 2567

DSA NEWSLETTER
ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ปีที่ 5
ฉบับที่ 51
ประจำเดือน พฤษภาคม 2567
งานพัฒนานักศึกษา

ชมรมเศรษฐกิจพอเพียง จัดโครงการ "ปลูก เพาะ รักษ์" เมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม 2567
ณ ศูนย์เรียนรู้ปรัชญาวัฒนธรรมไทย-จีน อ.โนนสูง จ.นครราชสีมา

ประจำเดือน พฤษภาคม 2567
ปีที่ 5
ฉบับที่ 51
งานพัฒนานักศึกษา

ชมรมสมาธิ จัดกิจกรรม "ตักบาตรพฤหัสฯ วัตรบุญ มทส."
เมื่อวันที่ 9,16,23 พฤษภาคม 2567 ณ ลานธรรมนิเวศ (ข้างหอพักสุรนิเวศ 3)
เริ่มตั้งแต่เวลา 06.40 น. จนถึง 07.30 น.

DSA NEWSLETTER
ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ชมรมดนตรีสากล จัดโครงการ "ที่ว่าง #28" รอบแสดงสด
เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2567 ณ ลานศิลปวัฒนธรรม

ประจำเดือน พฤษภาคม 2567
ปีที่ 5 ฉบับที่ 51
งานพัฒนานักศึกษา

ศูนย์การเรียนรู้นักศึกษา งานพัฒนานักศึกษา
จัดทบทวนรายวิชา เพื่อเตรียมความพร้อมสู่การสอบปลายภาค 3/2566
ระหว่างวันที่ 25 พฤษภาคม - 18 มิถุนายน 2567

DSA NEWSLETTER
ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ปีที่ 5
ฉบับที่ 51
ประจำเดือน พฤษภาคม 2567

งานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

การแสดงวง SOMPORDEE SUT BAND
เนื่องในงานGOOD BYE SENIOR IEE #1 สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์
สาขาวิชาวิศวกรรมไฟฟ้าอุตสาหกรรม
วันที่ 11 พฤษภาคม 2567 ณ โรงแรมแคนทารี่ จังหวัดนครราชสีมา

ประจำเดือน พฤษภาคม 2567
ปีที่ 5
ฉบับที่ 51
งานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

การแสดงวง SOMPORDEE SUT BAND เนื่องในงาน วันสัมพันธ์ชาวหอ
วันที่ 11 พฤษภาคม 2567 ณ ลานหมอลำ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

DSA NEWSLETTER
ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

การแสดงวงโปงลางปีบทอง เนื่องในงานแซ่บนัวร์ อีสาน สตรีทฟู้ด
ณ ห้างเทอร์มินอล 21 โคราช วันที่ 19 พฤษภาคม 2567

การแสดงวง SOMPORDEE SUT BAND เนื่องในงาน BIG BRAND GRAND SALE
ณ ห้างเทอร์มินอล 21 โคราช วันที่ 22 - 23 พฤษภาคม 2567

ปีที่ 5
ฉบับที่ 51
ประจำเดือน พฤษภาคม 2567
งานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

การแสดงวง SOMPORDEE SUT BAND
เนื่องในงานกิจกรรม บ้านหลังที่สอง บ้านของใจ โครงการดูแลสุขภาพใจในบ้านหลังที่ 2
ครั้งที่ 2 วันที่ 23 พฤษภาคม 2567 ณ Learning park มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ปีที่ 5
ฉบับที่ 51
ประจำเดือน พฤษภาคม 2567

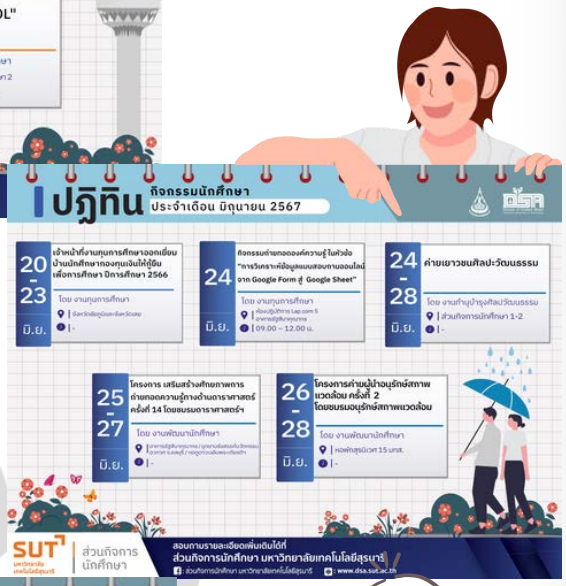
งานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

การแสดงวง SOMPORDEE SUT BAND เนื่องในงาน Trams Fest
วันที่ 28 พฤษภาคม 2567 ณ Airplane Park Korat

ประชาสัมพันธ์กิจกรรมในเดือนมิถุนายน

DSA NEWSLETTER
ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ประชาสัมพันธ์กิจกรรมในเดือนมิถุนายน



จำนวนผู้ติดตามเฟสบุ๊ค เพจส่วนงานต่างๆ ของ สกน.

ประจำเดือนพฤษภาคม 2566

ยอดการติดตามรวมทุกเพจ
▲86,102

คลินิกวัยรุ่น รพ.มทส. Teenage Clinic SUTH

สมาชิก 1,748 คน

เพจหลักส่วนกิจการนักศึกษา
- จำนวนคนที่เข้าถึง
  - ▲ เพิ่มขึ้น (10,500 คน)
- การมีส่วนร่วมกับโพสต์
  - ▼ ลดลง (2,258 คน)
- กดถูกใจใหม่ (218 คน)

เพจหลักส่วนกิจการนักศึกษา **10,478 ▲**

งานวินัยนักศึกษาและการทหาร **7,231 ▲**

งานศิษย์เก่าสัมพันธ์ **4,124 ▲**

งานบริการนักศึกษาหอพักและช่วยเหลือนักศึกษาพิการ **31,412 ▲**

งานทุนการศึกษา **19,004 ▲**

งานพัฒนานักศึกษา **6,048 ▲**

งานส่งเสริมสุขภาวะและให้คำปรึกษานักศึกษา **7,556 ▲**

งานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม **464 ▲**

บทความ / ข่าวสาร สาระน่ารู้

สาระน่ารู้ โดย งานศิษย์เก่าสัมพันธ์

ศ.นพ.สมเกียรติ วัฒนศิริชัยกุล ประธานเครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะทางเพศ คลินิกวัยรุ่นชาย รพ.พระมงกุฎเกล้า เปิดเผยว่า อันตรายของ “บุหรี่ไฟฟ้า” ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ ยังพบว่าทำให้เกิดปัญหาสมรรถภาพทางเพศลดลง หรือ “นกเขาไม่ขัน” รวมไปถึงปัญหาการอ่อนตัวและหลั่งไว ซึ่งจากการดูแลรักษาผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวพบว่า จากเดิมประมาณ 30% ที่เคยพบปัญหาอ่อนตัวเมื่อมีกิจกรรมทางเพศ ส่วนหนึ่งเกิดจากความไม่มั่นใจจากการที่ปกติช่วยตัวเองบ่อย แต่ปัจจุบัน เมื่อสอบถามข้อมูลเชิงลึก พบว่ามีเรื่องของการสูบบุหรี่ไฟฟ้าร่วมด้วย สอดคล้องกับข้อมูลจากต่างประเทศที่มีการสำรวจผู้ชายที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าวันละ 2 ครั้ง จำนวน 13,000 คน พบ 4.8% มีปัญหาเรื่องอวัยวะเพศไม่แข็งตัว โดยเฉพาะในผู้ชายอายุ 20-25 ปี สาเหตุหลักที่นกเขาไม่ขัน พบว่ามาจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้า รวมไปถึงยังมีปัญหาเรื่องของการอ่อนตัวโดยระดับองศาของการแข็งตัว

“ธรรมชาติจะเตือนความเป็นผู้หญิงทุกเดือนคือมีประจำเดือน และจะเตือนความเป็นชายทุกวัน เพราะดัชนีชี้วัดสุขภาพทางเพศของผู้ชายคือ ต้องแข็งตัวตอนเช้าทุกวัน ซึ่งระดับการแข็งตัวจะมี 4 ระดับ คือ 1.เต้าหู้ คือ ใหญ่ แต่ไม่แข็ง หรือมีปัญหาการแข็งตัวระดับรุนแรง 2.กล้วยปอกเปลือก คือ แข็ง แต่สอดใส่ไม่ได้ หรือมีปัญหาระดับปานกลาง 3.กล้วยหอมสุก สอดใส่ได้ แต่แข็งไม่สุด หรือระดับแข็งตัวไม่ดีพอ และ 4.แข็งสุดดุจแตงล้าน โดยจะต้องแข็งตัวระดับ 4 ตลอดทั้ง 7 วัน เท่ากับ 28 คะแนน แสดงว่าสมองดี ฮอร์โมนดี เส้นประสาทดี หลอดเลือดดี แต่ถ้ามีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น สูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า ดื่มเหล้า พักผ่อนไม่เต็มที่ มีความเครียด รับประทานยาบางอย่าง ปัจจัยเหล้านี้จะส่งผลให้ระดับความแข็งลดลง เช่น แข็งตัว 6 วัน อยู่ที่ระดับ 3 หรือ 18 คะแนน หากคะแนนต่ำลงเรื่อยๆ สมรรถภาพเพศก็จะมีปัญหามาก” ศ.นพ.สมเกียรติ กล่าว

ศ.นพ.สมเกียรติ กล่าวว่า บุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้ามี “นิโคติน” ซึ่งไปกระตุ้น “โดปามีน” ฮอร์โมนแห่งความสุข ทำให้เกิดการเสพติด ทำให้ไม่อยากมีเพศสัมพันธ์ และนิโคตินทำให้เกิดอนุมูลอิสระเช่นเดียวกับเบาหวานและภาวะไขมันในเลือดสูง ที่จะไปทำลายผนังด้านในของหลอดเลือดในทุกอวัยวะ รวมถึงองคชาต ทำให้หลอดเลือดในองคชาตที่มีขนาดเล็ก 1 มิลลิเมตร เกิดความผิดปกติ คือ หดตัวหรือไม่ขยายตัว จึงไม่สามารถแข็งตัวได้ หากไปเกิดปัญหาที่หัวใจที่มีหลอดเลือดขนาด 3 มิลลิเมตร ก็จะเกิดปัญหากล้ามเนื้อหัวใจตาย หรือเกิดที่สมองที่มีหลอดเลือดขนาด 5 มิลลิเมตร ก็จะเกิดโรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) ที่น่าห่วงคือ การทำลายผนังด้านในหลอดเลือดมักเกิดกับหลอดเลือดขนาดเล็กที่สุดก่อนคือ 1 มิลลิเมตร ดังนั้น คนที่เป็นนกเขาไม่ขันอาจจะเป็นสัญญาณบอกเหตุว่า อาจจะเป็นโรคหัวใจภายใน 5 ปี ได้ถึง 80% เพราะถ้าไม่รักษาปัญหาจะเริ่มมาที่หัวใจ แต่หากรักษาภาวะนกเขาไม่ขันก็จะไปช่วยลดความเสี่ยง เพราะต้องไปลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ รับประทานอาหารอย่างดี ออกกำลังกาย ทำให้สมองกับหัวใจดีขึ้นเช่นกัน

ที่มา https://www.thaihealth.or.th/?p=365185

DSA NEWSLETTER
ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

บทความ / ข่าวสาร สาระน่ารู้ (ในเดือนถัดไป)

- การประชุมครั้งที่ 3/2567 — จดหมายข่าวประจำเดือน **กุมภาพันธ์** งานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม
- การประชุมครั้งที่ 4/2567 — จดหมายข่าวประจำเดือน **มีนาคม** งานทุนการศึกษา
- การประชุมครั้งที่ 5/2567 — จดหมายข่าวประจำเดือน **เมษายน** งานส่งเสริมสุขภาวะและให้คำปรึกษานักศึกษา
- การประชุมครั้งที่ 6/2567 — จดหมายข่าวประจำเดือน **พฤษภาคม** งานศิษย์เก่าสัมพันธ์
- การประชุมครั้งที่ 7/2567 — จดหมายข่าวประจำเดือน **มิถุนายน** งานบริหารและการจัดการทั่วไป
- การประชุมครั้งที่ 8/2567 — จดหมายข่าวประจำเดือน **กรกฎาคม** งานวินัยนักศึกษาและการทหาร
- การประชุมครั้งที่ 9/2567 — จดหมายข่าวประจำเดือน **สิงหาคม** งานบริการนักศึกษาหอพักและช่วยเหลือนักศึกษาพิการ
- การประชุมครั้งที่ 10/2567 — จดหมายข่าวประจำเดือน **กันยายน** งานพัฒนานักศึกษา