

งานส่งเสริมสุขภาพและให้คำปรึกษานักศึกษา

จัดโครงการ: "ประชาสัมพันธ์เชิงรุก หน่วยให้บริการ SUT SURACHEEWA"
กิจกรรมตรวจประเมินสุขภาพใจ (Mental Health Check In)
ในงานรวมพลคนรักสุขภาพปี 2025

- เมื่อวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ เวลา ๑๗.๐๐ - ๒๒.๐๐ น. งานส่งเสริมสุขภาพและให้คำปรึกษานักศึกษาได้จัดโครงการ"ประชาสัมพันธ์เชิงรุก หน่วยให้บริการ SUT SURACHEEWA" กิจกรรม ตรวจประเมินสุขภาพใจ (Mental Health Check In)ในงาน รวมพล คนรักสุขภาพ ปี ๒๕๖๘ สวนสุขภาพ อ่างสุระ ๒ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์เชิงรุก ให้นักศึกษาและบุคลากรได้ทราบถึงบริการด้านสุขภาพใจของหน่วยให้บริการ SUT SURACHEEWA
- ได้มีการ Screening คัดกรองสุขภาพจิตของนักศึกษาและบุคลากรด้วยการตรวจวัดประเมินสุขภาพใจ (Mental Health Check In) เพื่อนำผลที่ได้ไปเป็นแนวทางดูแลสุขภาพใจของตนเองและได้รับการปรึกษาในดูแลสุขภาพใจของตนเองต่อไป รวมถึงกิจกรรมเสริมสร้างความสุขที่ช่วยทำนายสุขภาพจิตของนักศึกษาในเชิงจิตวิทยาให้นักศึกษาเกิดความสุขใจและเข้าใจแนวทางในการดูแลสุขภาพใจตนเองอีกรูปแบบหนึ่ง

โดยกิจกรรมในครั้งนี้ได้จัดร่วมกับทางสถานีกีฬาและสุขภาพในงานรวมพลคนรักสุขภาพปี 2025 มีนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้จำนวน 58 ราย และนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันในระดับมากที่สุด



งานส่งเสริมสุขภาพและให้คำปรึกษานักศึกษา

โครงการ DIY (Do It Yourself)
กิจกรรม "ของขวัญแทนใจ...ให้พี่บัณฑิต"
งานส่งเสริมสุขภาพและให้คำปรึกษานักศึกษา



วันพุธที่ 26 กุมภาพันธ์ 2568 เวลา 17.00-20.00 น. ณ
 อ่างสระ 2 (สระสามแสน) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
 งานส่งเสริมสุขภาพและให้คำปรึกษานักศึกษา จัดโครงการ
 DIY (Do It Yourself) กิจกรรม "ของขบถแสบใจ...ให้พี่
 บัณฑิต" สำหรับนักศึกษาที่สนใจทั่วไป เพื่อให้นักศึกษาได้ใช้
 เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีความคิดสร้างสรรค์ เกิดความ
 ภาคภูมิใจกับผลงานของตนเอง และมีสีนภาพที่ดีกับ
 คนอื่น รู้คุณค่าของการแบ่งปันและการช่วยเหลือผู้อื่นอันจะ
 นำไปสู่การพัฒนาตนเองและและสามารถสร้างความสุข
 ได้ด้วยตนเอง

♥ โดยได้รับงบประมาณค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมดังกล่าว จำนวน 4,000 บาท♥ตลอดจนได้รับความอนุเคราะห์จาก นางพัชรินทร์ ด้านกลาง บุคลากรศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษา มทส.เป็นวิทยากร โดยมี นักศึกษานสนใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 37 คน

งานศิษย์เก่าสัมพันธ์

งานศิษย์เก่าสัมพันธ์ ร่วมกับสมาคมเทคโนโลยีสุรนารี ร่วมออกบูธประชาสัมพันธ์ต้อนรับศิษย์เก่า สาขาวิชาเทคโนโลยีธรณี ในงานคืนสู่เหย้า " 30 ปี ธรณีคืนถิ่น " วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2568 ณ อาคารสุรพัฒน์ 2 และได้มอบเงินสนับสนุนการจัดงานจำนวน 3,000 บาท



งานทุนการศึกษา



กิจกรรม ผ้าป่า มกส. ส่งต่อโอกาสทางการศึกษา เนื่องในโอกาสสถาปนามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีครบ 34 ปี ในวันอาทิตย์ที่ 23 กุมภาพันธ์ 2568 เวลา 08.00 - 12.00 น. ณ อาคารสุรพัฒน์ 2 เทคโนโลยี โดยมียอดผู้มีจิตศรัทธาร่วมทำบุญผ่านธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาย่อย มกส. รวมเป็นเงิน 1,445,669.14 บาท



งานทุนการศึกษา



ชมรมจักรยานบุคลากร สโมสรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จัดโครงการ "มทส.ชวนปั่นอุ่นไอรัก" ครั้งที่ 1 ในวันอาทิตย์ที่ 23 กุมภาพันธ์ 2568 ร่วมสนับสนุนทุนการศึกษาให้กับนักศึกษา เป็นจำนวน เงิน 5,000 บาท ณ อาคารกิจการนักศึกษา 1

งานทุนการศึกษา

1.งานทุนการศึกษานำนักศึกษาเข้ารับทุนการศึกษามูลนิธิเปรม ติณสูลานนท์ ประจำปี 2568 ในวันพุธที่ 26 กุมภาพันธ์ 2568 เวลา 09.00 – 14.00 น. ณ หอประชุมเปรม ติณสูลานนท์ จ.นครราชสีมา



งานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม



การแสดงศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัย
เนื่องในงาน ศิลปวัฒนธรรมอุดมศึกษา ครั้งที่ 23
“ยอยศสืบศิลป์ นฤตยาพิพัฒน์ สืบสองทศวรรษ ราชภัฏอยุธยา”
วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2568 ณ เวทีลานโบราณสถานวัดมหาธาตุ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



งานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม



การแสดงในงาน High class Party 2025
เนื่องในงาน High class Party 2025
วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2568

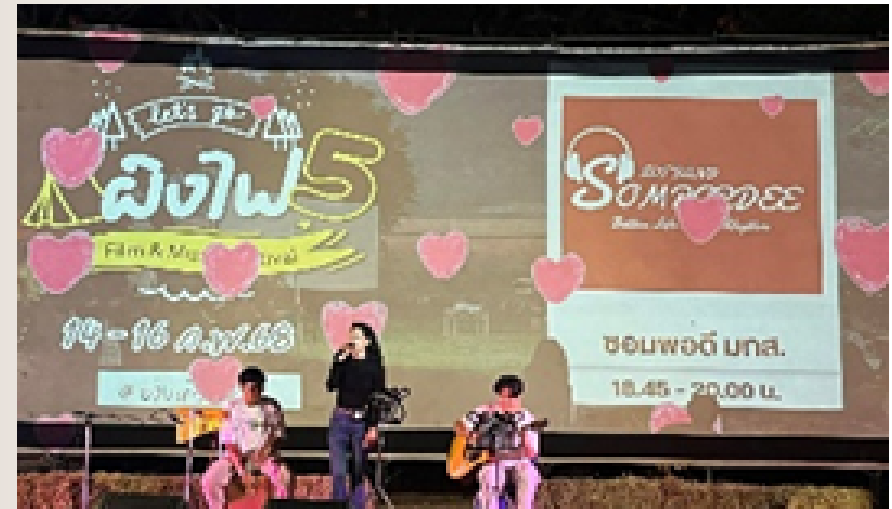


งานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

การแสดงในงาน Valentine Day@SUT Library
เนื่องในงาน Valentine Day@SUT Library
วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2568 ณ 1st Floor, SUT Library Building 2



งานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม



การแสดงในงาน เทศกาลดูหนัง ฟังดนตรี ผิงไฟ ครั้งที่ 5
เนื่องในงานเทศกาลดูหนัง ฟังดนตรี ผิงไฟ ครั้งที่ 5
วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2568 ณ อ่างเก็บน้ำห้วยยาง



งานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

การแสดงในงาน ผ้าป่า มทส. ส่งต่อโอกาสทางการศึกษา
เนื่องในงานเกษตรสุรนารี 68
วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2568 ณ อาคารสุรพัฒน์ ๒ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี



งานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม



การแสดงดนตรี Somporddee acoustic
เนื่องในงาน รวมพลังคนรักสุขภาพ
วันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2568 ณ สระสามแสน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี



งานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

การแสดงในงานเลี้ยงขอบคุณเจ้าหน้าที่และนักศึกษา
เนื่องในงานเลี้ยงขอบคุณเจ้าหน้าที่และนักศึกษา
วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2568 ณ สถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี



งานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

ประกาศรับสมัครทุนการศึกษา



1. ทุนเงินยืมฉุกเฉิน ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2567 สำหรับนักศึกษาที่มีความเดือดร้อน
จำเป็น เกี่ยวกับการศึกษา เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนให้นักศึกษาที่มีความประพฤติดี
เป็นค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการศึกษาและการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัย
- สำหรับนักศึกษาสหกิจศึกษา ยื่นคำร้องได้ ตั้งแต่วันที่ 24 มกราคม 2568 เป็นต้นไป
- สำหรับนักศึกษาปกติ ยื่นคำร้องได้ตั้งแต่วันที่ 24 กุมภาพันธ์ - 2 พฤษภาคม 2568
รายละเอียดเพิ่มเติมที่เว็บไซต์: <https://scholarship2.sut.ac.th/>
2. ทุนเงินยืมเพื่อการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2567
สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อเป็นการช่วยเหลือนักศึกษาที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับดี
แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ให้สามารถศึกษาเล่าเรียนในมหาวิทยาลัย โดยไม่มีอุปสรรคสำคัญ
ด้านปัญหาการใช้จ่าย
- สำหรับนักศึกษาสหกิจศึกษา ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2567
ตั้งแต่วันที่ 25 มกราคม - 24 กุมภาพันธ์ 2568
- สำหรับนักศึกษาปกติ ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2567 ตั้งแต่วันที่ 24 กุมภาพันธ์
- 5 มีนาคม 2568
รายละเอียดเพิ่มเติมที่เว็บไซต์: <https://scholarship2.sut.ac.th/>
3. ทุนการศึกษาเครื่องเจริญโภคภัณฑ์ ประจำปี 2568 มอบทุนการศึกษาในระดับอุดมศึกษา
จำนวน 90 ทุน ๆ ละ 50,000 บาท/ปี เป็นทุนต่อเนื่อง 3 ปีการศึกษา จนสำเร็จการศึกษา
ระดับปริญญาตรี รายละเอียดเพิ่มเติมที่เว็บไซต์: <https://scholarship2.sut.ac.th/>

ประชาสัมพันธ์กิจกรรม



เรา เติบโตขึ้น
ส่งต่อโน้ตบุ๊กเพื่อการศึกษา

ขอเชิญคณาจารย์ บุคลากร และผู้มีจิตศรัทธาทุกท่าน ที่มีคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เครื่องเก่า ส่งต่อให้นักศึกษาที่ขาดแคลนอุปกรณ์ในการเรียนได้ใช้เรียนในรูปแบบ การเรียนแบบผสมผสานและมีการนำเทคโนโลยีทางการศึกษามาใช้ เพื่อส่งเสริมการ เรียนรู้แบบ Active Learning และทักษะของนักศึกษาในยุคดิจิทัล

Spec พื้นฐานของโน้ตบุ๊ก

- อายุการใช้งานไม่เกิน 5-7 ปี
- กล้องหน้า, ลำโพง, ไมโครโฟน และ Wifi ใช้ได้จนปกติ
- รองรับระบบปฏิบัติการ ตั้งแต่ Windows 10 ขึ้นไป
- แบตเตอรี่ใช้งานได้ต่อเนื่อง ไม่น้อยกว่า 60 นาที

ติดต่อเพื่อมอบอุปกรณ์สนับสนุนการเรียนได้ที่
งานทุนการศึกษา อาคารกิจการนักศึกษา 1

หากประสงค์บริจาคอุปกรณ์อื่น เช่น Tablet, iPad สามารถนำมาบริจาคได้

งานทุนการศึกษา ส่วนกิจการนักศึกษา

☎ 044223129, 044223774, 044223776
📍 ทุนการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
👤 งานทุนการศึกษา อาคารกิจการนักศึกษา 1

งานทุนการศึกษา จัดโครงการ "เรา เติบโตขึ้น ส่งต่อโน้ตบุ๊กเพื่อการศึกษา" เชิญคณาจารย์ บุคลากร และผู้มีจิตศรัทธาทุกท่านร่วมบริจาคอุปกรณ์สนับสนุนการเรียน โน้ตบุ๊ก, Tablet, iPad ให้แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ที่ขาดแคลนอุปกรณ์ในการเรียน เนื่องด้วยในปัจจุบัน มีการเรียนแบบผสมผสาน และมีการนำเทคโนโลยีทางการศึกษามาใช้เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบ Active Learning และทักษะของนักศึกษาในยุคดิจิทัล

ประชาสัมพันธ์กิจกรรม



- ❤️ ขอเชิญร่วมเป็นผู้ให้แบ่งปันน้ำใจบริจาคเงินทุน เพื่อมอบโอกาสทางการ ศึกษาให้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ 🌹
- 💡 บริจาคเพื่อการศึกษาลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า !!
- ✅ สมทบกองทุนช่วยค่าครองชีพนักศึกษา
- 📄 โดย Scan QR Code เข้าระบบฐานข้อมูลภาคีกรมสรรพากรโดยอัตโนมัติ



Bill ID: 099400028865492

- ✅ ช่วยเหลือนักศึกษาที่ขาดแคลนทุนทรัพย์โดยโอนเงิน
- 📄 บัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 707-2-14444-2
- ชื่อบัญชี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
- ✅ บริจาคเงินโดยการหักเงินเดือน (เฉพาะ มทส.) กรุณาใช้แบบฟอร์ม <https://bit.ly/3ZpQSRh>
- ❤️ ส่ง Slip การโอนเงิน และแจ้งชื่อ-นามสกุล เลขประจำตัวประชาชน ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ เพื่อจัดส่งใบเสร็จรับเงินที่
- 📄 Line OA (SUT Scholarship) ID : @SUT.scholarship หรือ scan QR Code
- ❤️ สอบถามรายละเอียดได้ที่ งานทุนการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี โทร. 044-223774 หรือ 044-223129





ขอเชิญร่วมเป็นผู้ให้แบ่งปันน้ำใจบริจาคเงินทุน
เพื่อบริจาคโอกาสให้นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีที่ขาดแคลนทุนทรัพย์

“บริจาคเพื่อการศึกษา
ลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า”

ช่องทางการบริจาค

ช่องทางที่ 1

บริจาคเงินสมทบกองทุนช่วยค่าครองชีพนักศึกษา



SCAN QR Code เข้าระบบฐานข้อมูล
ภาษีกรมสรรพากรโดยอัตโนมัติ
Biller ID: 099400028865492

ช่องทางที่ 2

บริจาคเงินทุนการศึกษาสำหรับนักศึกษาขาดแคลนทุนทรัพย์



เลขที่บัญชี 707-2-14444-2
ชื่อบัญชี | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี



กรุณาแจ้งข้อมูลลดหย่อนภาษี

ส่งผลการโอนเงิน และแจ้งชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ เพื่อจัดส่งใบเสร็จรับเงิน
มาที่ Line OA (SUT Scholarship): @SUT.scholarship หรือ โทรศัพท์ 044223774, 044223129

ประชาสัมพันธ์

กิจกรรมในเดือน มีนาคม

1 มีนาคม 2568

โครงการ “สอยจิ้งจอกเขียว”
เรื่องการแข่งขันตอบปัญหา
โดย งานพัฒนาศึกษา

ชมรมเชียร์ลีดเดอร์
แสดงในพิธีเปิด “ENGL Run”
โดย งานพัฒนาศึกษา

นำนักศึกษาเข้ารับทุน
“ทุนส่งเสริมการเรียนรู้”
ประจำปีการศึกษา 2567
โดย งานทุนการศึกษา

1 ถึง 2 มี.ค. 2568

ค่ายพัฒนาศักยภาพผู้นำ
จิตอาสาแสดงกอง
โดย ชมรมอภิมหาแสดงกอง
โดย งานพัฒนาศึกษา

ปฐกิติน March มีนาคม 2025

กิจกรรมนักศึกษา
ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ส่วนกลางมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
☎ dsa.sut.ac.th

4, 11 ถึง 18 มี.ค. 2568 โครงการ “Hockey for The Rookies” จัดโดย ชมรมอภิมหา โดย งานพัฒนาศึกษา	5 มีนาคม 2568 โครงการ SUT English Start-Up คุณชัชวาลย์ น้อย Gram ครั้งที่ 2 โดย งานพัฒนาศึกษา	กิจกรรม บริจาคโลหิต ร่วมกับชมรมโรดไคยและอาสาสมัคร โดย งานทุนการศึกษา	SUT รู้ทันกลโกง คลังเรียนเดอร์ ท้องไร่ใกล้ตัว กิจกรรมให้ความรู้ ครั้งที่ 2 โดย ส่วนกิจการนักศึกษา	โครงการ “ศูนย์สุริยวงศา” Care ดูแลคุณสัจจะ” โดย งานส่งเสริมสุขภาพ และให้คำปรึกษานักศึกษา	โครงการคุณธรรม รวมกองทุน & อัลฟิการ์ จัดโดย ชมรมอภิมหา นก. โดย งานพัฒนาศึกษา
8 ถึง 9 มีนาคม 2568 โครงการทำบุญประจำปี ครั้งที่ 22 จัดโดย ชมรมอภิมหา โดย งานพัฒนาศึกษา	โครงการ แข่งขัน SUT Table Tennis ครั้งที่ 1 โดย งานพัฒนาศึกษา	10 ถึง 12 มี.ค. 2568 เข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้าง ความเป็นพลเมืองฯ โดย สำนักงานคณะกรรมการเลือกตั้ง โดย งานพัฒนาศึกษา	10 ถึง 23 มี.ค. 2568 โครงการ แข่งขัน ฟุตบอลชาย โดยชมรม SUT FUTSAL โดย งานพัฒนาศึกษา	11 มี.ค. 2568 โครงการ Case Conference กิจกรรม “ศูนย์สุริยวงศา” โดย งานส่งเสริมสุขภาพ และให้คำปรึกษานักศึกษา	
14 มี.ค. 2568 โครงการ “ศูนย์สุริยวงศา” Care ดูแลคุณสัจจะ” โดย งานส่งเสริมสุขภาพ และให้คำปรึกษานักศึกษา	15 มี.ค. 2568 โครงการ กีฬา #29 โดย ชมรมอภิมหา โดย งานพัฒนาศึกษา	22 ถึง 23 มี.ค. 2568 โครงการเสริมสร้าง ทักษะฟันดาบสากล โดย ชมรมฟันดาบสากล โดย งานพัฒนาศึกษา	23 ถึง 25 มีนาคม 2568 การฝึกซ้อมและการเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตร แก่ผู้สำเร็จการศึกษา จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ประจำปีการศึกษา 2566 โดย ส่วนกิจการนักศึกษา ☎ จากสารุพัฒน์ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ☎ ตามกำหนดการ		

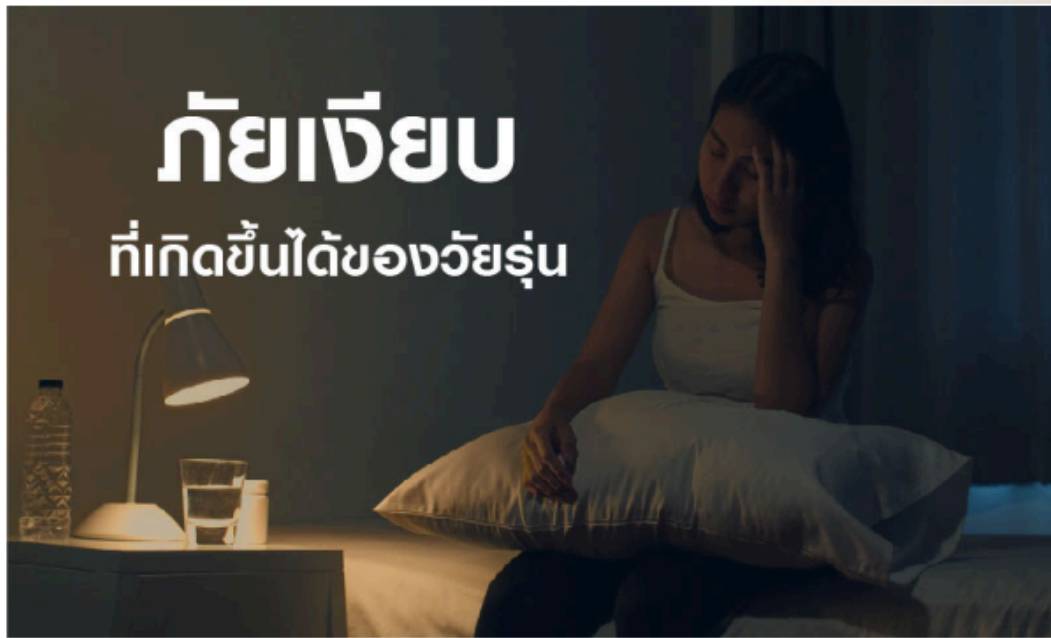




บทความ / ข่าวสาร สารน่ารู้

บทความ โดย งานงานบริหารและการจัดการทั่วไป

ภัยเงียบ ที่เกิดขึ้นได้ของวัยรุ่น



ภัยเงียบ ที่เกิดขึ้นได้ของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของการเจริญเติบโตด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ตามที่ได้พบเห็นปัญหาวัยรุ่น เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาการใช้ความรุนแรงในสังคม ปัญหาถูกล่วงละเมิด ซึ่งมีที่มาจาก การเลี้ยงดูของครอบครัว สภาพแวดล้อม และ จาก การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยอย่างก้าวกระโดด ทั้งทางด้าน เศรษฐกิจ สังคม และ เทคโนโลยีฯ จะพบว่า วัยรุ่นในปัจจุบัน มีอิสระ ทางความคิด และความเป็นอยู่ มากกว่าในอดีต จะพบเห็นเป็น ภัยเงียบ ของวัยรุ่น ที่เกิดขึ้น โดยไม่รู้ตัว

ภัยเงียบ ของวัยรุ่น ที่พบบ่อยๆในปัจจุบัน

- นอนดึก
- บุหรี่ไฟฟ้า
- โรคซึมเศร้า
- มีเพศสัมพันธ์ ก่อนถึงเวลาอันควร
- มนุษย์ DIGITAL
- นอนดึก

โรคที่มากับการนอนดึก ปัญหาสุขภาพจิต โรคซึมเศร้า โรคนอนไม่หลับ โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน

วิธีแก้ปัญหาคาการนอนดึก

- ทำบรรยากาศในห้องนอนให้เหมาะแก่การนอนหลับ เช่น เย็นสบาย มีดสลัว และ เงียบสงบ
- เข้านอนให้ตรงเวลา
- ไม่ควรกินอาหารที่ย่อยยากก่อนนอน เพราะจะทำให้มีอาการกรดไหลย้อนได้
- เลี่ยงการดื่มชา กาแฟ ที่มีคาเฟอีน หรือน้ำอัดลม
- ไม่ควรออกกำลังกายก่อนนอน เพราะจะทำให้ร่างกายตื่นตัว นอนไม่หลับ

บุหรี่ไฟฟ้า

บุหรี่ไฟฟ้า (E-cigarette) จากกลยุทธ์ทางการตลาด เช่น การโฆษณาที่ทำให้เชื่อว่า ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเพราะไม่มีใบยาสูบ และ ยังสร้างภาพของผู้สูบว่าเป็นคนทันสมัย แต่ พบว่าบุหรี่ไฟฟ้ามีนิโคตินผสมอยู่ในปริมาณมากและสามารถนำเข้าสู่ร่างกายผู้สูบได้มากกว่าการสูบบุหรี่ธรรมดาถึง 5 - 9 เท่า

โรคซึมเศร้า

น่ากลัวกว่าที่คิด เพราะโรคซึมเศร้าทำให้มีอาการเศร้า เก็บตัว สูญเสียแรงจูงใจ ขาดสมาธิในการเรียน ไม่อยากเข้าสังคม ร้ายแรงไปจนถึงขึ้นคิดสั้นและจบชีวิตลงในที่สุด การรับมือกับโรคซึมเศร้าที่ดี เริ่มต้นจากการรับฟัง เพราะผู้ที่กำลังเผชิญกับภาวะซึมเศร้าในระยะเริ่มต้นต้องการมีคนคอยรับฟังปัญหา ความทุกข์ใจ ไม่ให้รู้สึกโดดเดี่ยว โดยใช้ ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)

1. ฟังด้วยความสนใจใคร่รู้ เปิดกว้างไม่ตัดสิน เข้าใจเขาตามความเป็นจริง
2. ฟังด้วยสติ มีสติในการฟัง คนตรงหน้าอย่างแท้จริง ไม่ใจลอย
3. ฟังด้วยตา สบตาผู้พูดตลอด และคอยสังเกต สีหน้า แววตา ท่าทาง คู่สนทนาเป็นอย่างไร
4. ฟังด้วยหู ฟังและสังเกต น้ำเสียงของคู่สนทนาว่าเขามีอาการผิดปกติหรือไม่
5. ฟังด้วยใจ ฟังลึกกว่าแค่คำพูด ได้ยินในสิ่งที่ผู้พูดไม่ได้พูด เช่น ความรู้สึก อารมณ์ ความต้องการ คุณค่า ความเชื่อ จะช่วยให้เข้าใจในสิ่งที่ผู้พูดอยากจะสื่ออย่างแท้จริง
6. ฟังด้วยภาษากาย ระหว่างฟัง พยักหน้าเป็นระยะ ให้รู้ว่าเราฟังอยู่ เขาก็จะเปิดใจที่จะพูดเพิ่มขึ้น
7. มีเพศสัมพันธ์ ก่อนถึงเวลาอันควร

วัยรุ่น เป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากลอง การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การมีคู่นอนที่มากกว่าหนึ่งคน และการไม่ป้องกันทางเพศ พฤติกรรมดังกล่าวนี้ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม และการทำแท้ง โดยพฤติกรรมดังกล่าว มีปัจจัยมาจาก

1. อิทธิพลจากสื่อ
2. การเปลี่ยนแปลงทัศนคติทางเพศ เช่น ความรักกับการมีเพศสัมพันธ์ การคบซ้อน การเสพติดSex และการมองเรื่องSexเป็นเรื่องปกติ
3. สภาพแวดล้อม เช่น พ่อแม่ไปทำงานนอกบ้านในสังคมสมัยใหม่ บ้านไม่มีคนอยู่เปิดทำให้นักเรียนอยู่ กับเพื่อนต่างเพศตามลำพัง
4. อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน ก่อให้เกิดพฤติกรรมการเล่นแบบและกระทำตามๆกัน และเกิดการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
5. ความใกล้ชิดของครอบครัว ผู้ปกครองไม่ให้การดูแลใกล้ชิด ทำให้วัยรุ่นต้องออกไปหาที่พึ่งจากคนอื่น โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อนและแฟน ประกอบกับครอบครัวในยุคปัจจุบันมีการเปิดกว้างเรื่องเพศมากขึ้น

มนุษย์ DIGITAL

ปัญหาตามมา คือ สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง โรคสมาธิสั้น ปัญหาด้านการมองเห็น ปัญหาการเรียนรู้อาการ ปัญหาการเรียน ขาดความสัมพันธ์กับผู้คน

วิธีแก้ปัญหา

- พ่อแม่ควรตั้งกฎกำหนดเวลาในการใช้ Computer หรือ โทรศัพท์มือถือ โดยในช่วงแรก ต้องคอยสอดส่องว่าลูกมีการทำผิดข้อตกลงหรือไม่
- พ่อแม่เองต้องเป็นแบบอย่างที่ดี เช่น ไม่หมกมุ่นจ้องจออุปกรณ์IT ชวนลูกทำกิจกรรมอื่นๆ ร่วมกัน เพื่อดึงความสนใจจากเด็ก สร้างสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว

ขอขอบคุณ ข้อมูลสุขภาพจาก โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 9 แอร์พอร์ต <https://ch9airport.com/th/>

บทความ / ข่าวสาร สารน่ารู้ (ในเดือนถัดไป)



การประชุมครั้งที่ 11/2567

จดหมายข่าวประจำเดือน

ตุลาคม

งานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

การประชุมครั้งที่ 12/2567

จดหมายข่าวประจำเดือน

พฤศจิกายน

งานทุนการศึกษา

การประชุมครั้งที่ 1/2568

จดหมายข่าวประจำเดือน

ธันวาคม

งานส่งเสริมสุขภาพและให้คำปรึกษานักศึกษา

การประชุมครั้งที่ 2/2568

จดหมายข่าวประจำเดือน

มกราคม

งานศิษย์เก่าสัมพันธ์

การประชุมครั้งที่ 3/2568

จดหมายข่าวประจำเดือน

กุมภาพันธ์

งานบริหารและการจัดการทั่วไป

การประชุมครั้งที่ 4/2568

จดหมายข่าวประจำเดือน

มีนาคม

งานวิทยานิพนธ์และการทหาร

การประชุมครั้งที่ 5/2568

จดหมายข่าวประจำเดือน

เมษายน

งานบริการนักศึกษาหอพัก และช่วยเหลือนักศึกษาพิการ

การประชุมครั้งที่ 6/2568

จดหมายข่าวประจำเดือน

พฤษภาคม

งานพัฒนานักศึกษา