



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน กองกิจการนักศึกษาวิทยาเขตปัตตานี หน่วยพยาบาล โทร.1238

ที่ มอ 121.3/146

วันที่ 6 มีนาคม 2562

เรื่อง มาตรการการเฝ้าระวังชุมชน ม.อ.ปัตตานี ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะสุขภาพจิตชุมชน

เรียน นักเรียน/นักศึกษา/บุคลากร

ด้วยสภาพสังคมปัจจุบันโดยเฉพาะสถาบันการศึกษาในระดับอุดมศึกษา พบนักศึกษาประสบภาวะเครียด ภาวะซึมเศร้าและอื่น ๆ ซึ่งนำไปสู่การคิดทำร้ายตนเอง จนถึงขั้นสูญเสียชีวิต

ดังนั้น เพื่อเป็นการเฝ้าระวังชุมชนวิทยาเขตปัตตานี ภายใต้ความร่วมมือของทุกภาคส่วน จึงกำหนดมาตรการการเฝ้าระวังชุมชน ม.อ.ปัตตานี ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะสุขภาพจิตชุมชน ดังนี้

1. **การร่วมสอดส่องดูแล** ให้ผู้ที่มีความใกล้ชิดกับนักเรียน/นักศึกษา ได้แก่ เจ้าหน้าที่คณะ อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์รายวิชา และ/หรือหน่วยงานอื่น ๆ เช่น หอพัก องค์กรกิจกรรม ช่วยสอดส่องดูแลนักเรียน/นักศึกษา ด้วยการสอบถามพูดคุย รับฟังความรู้สึก เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงสุขภาพจิตของนักเรียน/นักศึกษา ที่อยู่ภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิด

2. **การสื่อสารและชี้แนะ** ช่วยกันสื่อสารชี้แนะช่องทางในการติดต่อ หากนักเรียน/นักศึกษาเผชิญภาวะเครียดหรือภาวะโรคซึมเศร้าหรืออื่น ๆ เพื่อให้นักเรียน/นักศึกษารับรู้ช่องทางในการขอความช่วยเหลือเมื่อประสบกับปัญหาทางด้านสุขภาพจิตได้อย่างทัน่วงทีและสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม (ตามเอกสาร แผ่นปลิวที่แนบมาด้วย)

3. **การสร้างบรรยากาศ** ร่วมกันสร้างบรรยากาศ บ่มเพาะพลังบวก ความคิดเชิงบวก เพิ่มเติมกำลังใจผ่านกระบวนการพูดคุยและสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ ในชุมชน

4. **การประเมินสุขภาพจิตตนเอง** แนะนำให้นักเรียน/นักศึกษา ประเมินสุขภาพจิตตนเองเบื้องต้น เพื่อการค้นหาปัญหาสุขภาพจิตตนเอง และสามารถจัดการกับปัญหาสุขภาพจิตของตนเองให้เท่าทันและไม่เป็นอันตรายต่อชีวิต อันจะนำไปสู่การสร้างสังคมแห่งความสุขร่วมกัน (ตามเอกสาร DASS-21 แบบคัดกรองภาวะสุขภาพจิตด้วยตนเอง ที่แนบมาด้วย)

หากมีข้อสงสัยประการใด สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่นางสุธีรา โกมลมาลัย หน่วยพยาบาล ข้าราชการ หน่วยพยาบาล กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี โทรศัพท์สายภายใน : 1238 / โทรศัพท์มือถือ : 062-3522544 / Facebook : Sutheera Komonmalai / Facebook Fanpage : ปลูกรักปลูกรัก at PN.PSU

“สุขภาพจิตเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องตระหนักรู้พร้อมร่วมมือดูแลด้วยรักอย่างเท่าทัน”

ด้วยความรักและห่วงใย จากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา จะเป็นพระคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์อิมจิต เลิศพงษ์สมบัติ)

รองอธิการบดีวิทยาเขตปัตตานี

ช่องทางในการติดต่อเมื่อประสบกับปัญหาทางด้านสุขภาพจิต

ใครๆ
เข้ามาดั้นด้น
ใครหา...
อยู่รอบข้างเรา

ห้องสมุด พี่ๆ พี่น้อง พี่คนนะ
พี่ชมรม พี่หอ พี่ชมรม อ.รายวิชา
พี่เมต พี่รัก พี่เอ็ด พี่เอ็ด พี่เอ็ด พี่เอ็ด พี่เอ็ด พี่เอ็ด
พี่เอ็ด พี่เอ็ด พี่เอ็ด พี่เอ็ด พี่เอ็ด พี่เอ็ด
อ.ที่ปรึกษา พี่ๆบุคลากรคณะ อ.ภาคฯ
ห้องอบอุ่นรัก ครอบครัว พี่ๆใช้คาปรีชญา
คณะมนุษยฯ พี่กรรมการหอ พี่ๆบุคลากรคณะ
พี่แพทย์พยาบาล พี่กรรมการหอ พี่ๆบุคลากรคณะ
พี่staff ญาติพี่น้อง พี่ๆ Wellness Center พี่ๆบุคลากรคณะ

อึด ถึก สู่ เดี่ยวก็ผ่านไป

☎ 1323 สายด่วนสุขภาพจิต ฟรี 24 ชม.
เจ็บป่วยฉุกเฉิน 1669

FB Fanpage : “ปลูกรักปลูกรัก at PN.PSU”

สายด่วนม.อ.ปัตตานี 24 ชม.



แก๊งค์นางฟ้ากัน พี่จิม : 062-3522544
พี่จ้อย : 099-6307146 พี่ปัท : 093-5759217

อ.พี่เดียร์ ห้องอบอุ่นรัก : 087-0708282
พี่จ๋า Wellness : 081-0958918

หน่วยรักษาความปลอดภัย ม.อ.ปัตตานี โทรภายใน : 191 หรือโทร : 073-313345



DASS-21

แบบคัดกรองภาวะสุขภาพจิตด้วยตนเอง

โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อและวงกลมหมายเลข 0, 1, 2 หรือ 3 ที่ระบุข้อความได้ตรงกับท่านมากที่สุดในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ทั้งนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือคำตอบที่ผิด ท่านไม่ควรใช้เวลามากนักในแต่ละข้อความ

0 ไม่ตรงกับฉันเลย

2 ตรงกับฉัน หรือเกิดขึ้นบ่อย

1 ตรงกับฉันบ้าง หรือเกิดขึ้นเป็นบางครั้ง

3 ตรงกับฉันมาก หรือเกิดขึ้นบ่อยมากที่สุด

1	ฉันรู้สึกยากที่จะสงบจิตใจลงได้	0	1	2	3
2	ฉันรู้สึกปากแห้งคอแห้ง	0	1	2	3
3	ฉันแทบไม่รู้สึกระไรดี ๆ เลย	0	1	2	3
4	ฉันมีอาการหายใจผิดปกติ (เช่น หายใจเร็วเกินเหตุ หายใจไม่ทันแม้ว่าจะไม่ได้ออกกำลังกาย)	0	1	2	3
5	ฉันพบว่ามันยากที่จะคิดริเริ่มทำอะไรสักอย่าง	0	1	2	3
6	ฉันมีแนวโน้มที่จะตอบสนองเกินเหตุต่อสถานการณ์ต่าง ๆ	0	1	2	3
7	ฉันรู้สึกว่าร่างกายบางส่วนสั่นผิดปกติ (เช่น มือสั่น)	0	1	2	3
8	ฉันรู้สึกเสียพลังงานไปมากกับการคิดกังวล	0	1	2	3
9	ฉันรู้สึกกังวลกับเหตุการณ์ ที่อาจทำให้ฉันรู้สึกตื่นกลัวและกระทำบางสิ่งที่น่าอับอาย	0	1	2	3
10	ฉันรู้สึกไม่มีเป้าหมายในชีวิต	0	1	2	3
11	ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจ	0	1	2	3
12	ฉันรู้สึกยากที่จะผ่อนคลายตัวเอง	0	1	2	3
13	ฉันรู้สึกจิตใจเหงาหงอยเศร้าซึม	0	1	2	3
14	ฉันรู้สึกทนไม่ได้เวลาที่มีอะไรมาขัดขวางสิ่งที่ฉันกำลังทำอยู่	0	1	2	3
15	ฉันรู้สึกคล้ายจะมีอาการตื่นตระหนก	0	1	2	3
16	ฉันรู้สึกไม่มีความกระตือรือร้นต่อสิ่งใด	0	1	2	3
17	ฉันรู้สึกเป็นคนไม่มีคุณค่า	0	1	2	3
18	ฉันรู้สึกค่อนข้างเฉื่อยฉึ่งง่าย	0	1	2	3
19	ฉันรับรู้ถึงการทำงานของหัวใจแม้ในตอนที่ฉันไม่ได้ออกกำลังกาย (เช่น รู้สึกว่าหัวใจเต้นเร็วขึ้นหรือเต้นไม่เป็นจังหวะ)	0	1	2	3
20	ฉันรู้สึกกลัวโดยไม่มีเหตุผล	0	1	2	3
21	ฉันรู้สึกว่าชีวิตไม่มีความหมาย	0	1	2	3

ผลคะแนน

กลุ่ม A		กลุ่ม B		กลุ่ม C	
ข้อ	คะแนน	ข้อ	คะแนน	ข้อ	คะแนน
3		2		1	
5		4		6	
10		7		8	
13		9		11	
16		15		12	
17		19		14	
21		20		18	
รวม =		รวม =		รวม =	
ระดับ =		ระดับ =		ระดับ =	



แบบประเมินภาวะสุขภาพจิต Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) ฉบับภาษาไทย

DASS-21 พัฒนาและทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดย Sukanlaya Sawang และคณะและ
ณภัทรวรรต บัวทอง และ ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร ได้ทำการปรับปรุงสรรพนามและข้อความในบางข้อ เพื่อ
นำไปใช้ในการวิจัยชุมชน และได้รับการอนุญาตในการดำเนินการปรับปรุงข้อความจากผู้พัฒนา เพื่อนำไปใช้
ในการวิจัยชุมชน รวมทั้งได้รับการอนุญาตให้สามารถนำแบบประเมินไปใช้ในการคัดกรองภาวะสุขภาพจิตของ
นักศึกษา ได้

แบบประเมิน DASS-21 ประกอบด้วยคำถามจำนวน 21 ข้อ ใช้สำหรับคัดกรอง ภาวะซึมเศร้า ภาวะ
วิตกกังวล และความเครียด มีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Cronbach's alpha coefficient) ด้านภาวะ
ซึมเศร้าเท่ากับ 0.82 ภาวะวิตกกังวลเท่ากับ 0.78 และความเครียด เท่ากับ 0.69

การแปลผล

ระดับ	กลุ่ม A (ภาวะซึมเศร้า)	กลุ่ม B (ภาวะวิตกกังวล)	กลุ่ม C (ความเครียด)
ปกติ	0-4	0-3	0-7
ระดับเล็กน้อย	5-6	4-5	8-9
ระดับปานกลาง	7-10	6-7	10-12
ระดับรุนแรง	11-13	8-9	13-16
ระดับรุนแรงมาก	14+	10+	17+

การนำไปใช้ในการสำรวจเพื่อคัดกรอง

- **หากประเมินพบปัญหาในระดับเล็กน้อย** เป็นระดับที่พบได้ในชีวิตประจำวันทั่วไป ให้หมั่นฝึกฝน
สร้างพลังบวกให้ตนเอง เพื่อเพิ่มสุขภาพจิตที่ดีต่อไป
- **หากประเมินพบปัญหาในระดับปานกลาง** สามารถหาความรู้ทักษะในการจัดการปัญหาเพื่อแก้ไข
ปัญหาต่างๆ เช่น ความรู้จากสื่อ แผ่นพับต่างๆ เนื่องจากเป็นปัญหาในระดับที่มีสาเหตุจาก
ปัจจัยต่างๆ ที่มากระทบหรือกระตุ้นในช่วงเวลานั้นๆ
- **หากประเมินพบปัญหาในระดับรุนแรง** ควรได้รับการแนะนำเทคนิคในการจัดการปัญหา การให้
คำปรึกษาทางสุขภาพจิต (Counseling) หรือพบผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิต
- **หากประเมินพบปัญหาในระดับรุนแรงมาก** ควรได้รับการรักษาจากผู้เชี่ยวชาญทางจิตเวชศาสตร์
เช่น จิตแพทย์หรือนักจิตบำบัด

#นับหนึ่งปลุกรักปลุกพลังบวก@PN.PSU

By แก๊งค์นางฟ้ากัน Nursing Unit, Student Affairs