

เอกสารแทรกคู่มืออาจารย์ที่ปรึกษา
แนวทางการคัดกรองภาวะสุขภาพจิตเบื้องต้นและแนวทางการดูแลนักศึกษา

แบบประเมินภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย

ข้อแนะนำ ให้ผู้ประเมินกาเครื่องหมาย ในช่องที่ตรงกับคำตอบของผู้รับบริการ

แบบประเมินภาวะซึมเศร้า ๒ คำถาม (๒Q)

| ลำดับที่ | คำถาม | มี | ไม่มี |
|----------|--|----|-------|
| ๑ | ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ท่านรู้สึกหดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่ | | |
| ๒ | ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่ | | |

หมายเหตุ กรณี มี ๑ ข้อขึ้นไปให้ประเมิน ๙Q ต่อ

แบบประเมินภาวะซึมเศร้า ๙ คำถาม (๙Q)

| ลำดับที่ | ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน | ไม่มีเลย | เป็นบาง วัน ๑ - ๗ วัน | เป็นบ่อย > ๗ วัน | เป็นทุก วัน |
|----------|---|----------|--------------------------------|---------------------|----------------|
| ๑ | เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร | ๐ | ๑ | ๒ | ๓ |
| ๒ | ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้ | ๐ | ๑ | ๒ | ๓ |
| ๓ | หลับยาก หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ หรือหลับมากไป | ๐ | ๑ | ๒ | ๓ |
| ๔ | เหนื่อยง่าย หรือ ไม่ค่อยมีแรง | ๐ | ๑ | ๒ | ๓ |
| ๕ | เบื่ออาหาร หรือ กินมากเกินไป | ๐ | ๑ | ๒ | ๓ |
| ๖ | รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่า ตัวเองล้มเหลว หรือ ทำให้ตนเอง หรือครอบครัวผิดหวัง | ๐ | ๑ | ๒ | ๓ |
| ๗ | สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือ ทำงานที่ ต้องใช้ความตั้งใจ | ๐ | ๑ | ๒ | ๓ |
| ๘ | พูดซ้ำ ทำอะไรซ้ำจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือ กระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น | ๐ | ๑ | ๒ | ๓ |
| ๙ | คิดทำร้ายตนเอง หรือ คิดว่าถ้าตายไปคงจะดี | ๐ | ๑ | ๒ | ๓ |
| | รวมคะแนน | | | | |
| | รวม | | | | |

< ๗ ไม่มีภาวะซึมเศร้า ๗-๑๒ มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อย ๑๓-๑๘ มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง
 ≥ ๑๙ มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง

หมายเหตุ คะแนน ๙Q ≥ ๗ ให้ประเมินการฆ่าตัวตาย ๘ คำถาม (๘Q) และปฏิบัติตามแนวทางการดูแล
ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า

เอกสารแทรกคู่มืออาจารย์ที่ปรึกษา
แนวทางการคัดกรองภาวะสุขภาพจิตเบื้องต้นและแนวทางการดูแลนักศึกษา

แบบประเมินการฆ่าตัวตาย ๘ คำถาม (๘Q)

| ลำดับที่ | คำถาม ในเดือนที่ผ่านมารวมนานี้ | ไม่ใช่ | ใช่ |
|----------|--|--------|--------|
| ๑ | คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไปจะดีกว่า | ๐ | ๑ |
| ๒ | อยากทำร้ายตัวเอง หรือ ทำให้ตัวเองบาดเจ็บ | ๐ | ๒ |
| ๓ | คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย (ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ให้ถามต่อ) ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้นได้หรือไม่ หรือ บอก ใหม่ว่าจะจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้ | ๐ | ๖ |
| | | ได้ | ไม่ได้ |
| ๔ | มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย | ๐ | ๘ |
| ๕ | ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเอง หรือ เตรียมการจะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ ตายจริง ๆ | ๐ | ๙ |
| ๖ | ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บ แต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต | ๐ | ๔ |
| ๗ | ได้พยายามฆ่าตัวตายโดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย | ๐ | ๑๐ |
| ๘ | ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย | ๐ | ๔ |
| รวมคะแนน | | | |
| รวม | | | |

- ๐ ไม่มีภาวะซึมเศร้า ๑-๘ แนวโน้มฆ่าตัวตายเล็กน้อย ๙-๑๖ แนวโน้มฆ่าตัวตายระดับปานกลาง
 ≥ ๑๗ แนวโน้มฆ่าตัวตายรุนแรง

หมายเหตุ มีคะแนน ตั้งแต่ ๑ ขึ้นไปให้รายงานแพทย์และปฏิบัติตามแนวทางการดูแลผู้ป่วยเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

การแปลผลและแนวทางการดูแลผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า

๑. คะแนน ๙Q ได้ ๗-๑๒ คะแนน มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย (Mild Depression) เป็นภาวะอารมณ์ที่ไม่สดชื่น แจ่มใส อารมณ์เศร้า เหนงหงอยชั่วคราวซึ่งบุคคลทั่วไปรู้สึกได้ในบางครั้ง การนอนลดลง อาจหลับยากหรือตื่นเช้ากว่าปกติ อาจมีสาเหตุหรือไม่ก็ได้ เริ่มคิดลบเปรียบเทียบกับผู้อื่น ความตั้งใจทำงานต่างๆ ลดลง ต้องการความช่วยเหลือ แนะนำ การเอาใจใส่

แนวทางการดูแล

- ค้นหาและประเมินปัญหา พุดคุยเปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก ให้กำลังใจ
- หากไม่ดีขึ้นให้ส่งต่ออาจารย์งานให้คำปรึกษา แนะนำ ฯ เพื่อประเมินและส่งต่ออาจารย์ที่ปรึกษาด้านสุขภาพจิต

๒. คะแนน ๙Q ได้ ๑๓-๑๘ คะแนน มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง (Moderate Depression) มีอารมณ์ซึมเศร้ารุนแรงขึ้น จนมีผลกระทบต่อชีวิตครอบครัวและการทำงาน แต่ยังสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้แต่อาจไม่สมบูรณ์ อาการเป็นมาในช่วงเช้า รู้สึกไม่มีความสุข เบื่อหน่ายต่อสิ่งต่างๆ อ่อนเพลีย มีผลกำลังลดลง รู้สึกตนเองไร้ค่า ต่ำหนืดตนเอง หงุดหงิด ร้องไห้ง่าย โกรธง่าย กังวลกับสุขภาพ หลีกหนีสังคม แยกตัว อาจคิดอยากตาย ไม่อยากอาหาร น้ำหนักลด

แนวทางการดูแล

- การดูแลเบื้องต้น ค้นหาและประเมินปัญหา พูดคุยเปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก ให้กำลังใจ
- การดูแลเบื้องต้น แนะนำวิธีการคลายเครียดด้วยตนเอง เช่น การพูดคุยระบายความรู้สึก การนวด การฟังเพลง การทำสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- รีบส่งต่ออาจารย์งานให้คำปรึกษา แนะนำ ฯ เพื่อประเมินและส่งต่ออาจารย์ที่ปรึกษาด้านสุขภาพจิตทุกราย เพื่อประเมินความรุนแรงของภาวะซึมเศร้า และค้นหาความคิดฆ่าตัวตาย เพื่อส่งต่อผู้เชี่ยวชาญภายนอกอย่างทันที่
- ติดตามอาการนักศึกษาต่อ

๓. คะแนน ๙Q ได้ ≥ ๑๙ มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง (Severe Depression) มีอารมณ์เศร้าตลอดเวลา สิ้นหวัง มองตนเองด้านลบ ไม่มีคุณค่า คิดอยากตายมากขึ้น แยกตัวมากขึ้น สิ้นหวัง มองไม่เห็นอนาคต การตัดสินใจเสียแม้เรื่องง่ายในชีวิตประจำวันไม่สนใจดูแลตนเอง อาจนั่งอยู่ทำเฉยๆหรือกระวนกระวายอยู่ไม่สุข นอนน้อยลง อ่อนเพลีย บางคนไม่อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง

แนวทางการดูแล

- การดูแลเบื้องต้น ค้นหาและประเมินปัญหา พูดคุยเปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก ให้กำลังใจ
- การดูแลเบื้องต้น แนะนำวิธีการคลายเครียดด้วยตนเอง เช่น การพูดคุยระบายความรู้สึก การนวด การฟังเพลง การทำสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ส่งต่ออาจารย์งานให้คำปรึกษา แนะนำ ฯ เพื่อประเมินและส่งต่ออาจารย์ที่ปรึกษาด้านสุขภาพจิตทุกราย เพื่อประเมินความรุนแรงของภาวะซึมเศร้า และค้นหาความคิดฆ่าตัวตาย เพื่อส่งต่อผู้เชี่ยวชาญภายนอกอย่างทันที่
- ติดตามอาการนักศึกษาต่อ

หมายเหตุ ๑. จากการใช้แบบประเมินหากท่านไม่มั่นใจสามารถส่งต่อเพื่อให้งานให้คำปรึกษา แนะนำฯ และอาจารย์ที่ปรึกษาด้านสุขภาพจิตเพื่อประเมินนักศึกษาซ้ำได้ทุกราย

๒. และรายที่มีความคิดฆ่าตัวตายควรส่งต่อเพื่อให้งานให้คำปรึกษา แนะนำฯ และอาจารย์ที่ปรึกษาด้านสุขภาพจิตเพื่อประเมินนักศึกษาซ้ำได้ทุกราย

**แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต
 (SPST - ๒๐)**

คำชี้แจง : ในระยะ ๖ เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง และคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความเครียด ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ

- | | | | |
|-----------------|---|---------|-----------------------|
| ระดับความเครียด | ๑ | หมายถึง | ไม่รู้สึกเครียด |
| ระดับความเครียด | ๒ | หมายถึง | รู้สึกเครียดเล็กน้อย |
| ระดับความเครียด | ๓ | หมายถึง | รู้สึกเครียดปานกลาง |
| ระดับความเครียด | ๔ | หมายถึง | รู้สึกเครียดมาก |
| ระดับความเครียด | ๕ | หมายถึง | รู้สึกเครียดมากที่สุด |

| ข้อที่ | คำถามในระยะ ๖ เดือน ที่ผ่านมา | ระดับของความเครียด | | | | |
|-----------------|--|--------------------|---|---|---|---|
| | | ๑ | ๒ | ๓ | ๔ | ๕ |
| ๑ | กลัวทำงานผิดพลาด | | | | | |
| ๒ | ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ | | | | | |
| ๓ | ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน | | | | | |
| ๔ | เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน | | | | | |
| ๕ | รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ | | | | | |
| ๖ | เงินไม่พอใช้จ่าย | | | | | |
| ๗ | กล้ำเนื้อตึงหรือปวด | | | | | |
| ๘ | ปวดหัวจากความตึงเครียด | | | | | |
| ๙ | ปวดหลัง | | | | | |
| ๑๐ | ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง | | | | | |
| ๑๑ | ปวดศีรษะข้างเดียว | | | | | |
| ๑๒ | รู้สึกวิตกกังวล | | | | | |
| ๑๓ | รู้สึกคับข้องใจ | | | | | |
| ๑๔ | รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด | | | | | |
| ๑๕ | รู้สึกเศร้า | | | | | |
| ๑๖ | ความจำไม่ดี | | | | | |
| ๑๗ | รู้สึกสับสน | | | | | |
| ๑๘ | ตั้งสมาธิลำบาก | | | | | |
| ๑๙ | รู้สึกเหนื่อยง่าย | | | | | |
| ๒๐ | เป็นหวัดบ่อย ๆ | | | | | |
| คะแนนรวม | | | | | | |

การแปลผลและแนวทางการดูแลผู้ที่มีความเครียด

๑. คะแนน SPST ได้ ๐ – ๒๓ คะแนน มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย

หายไปได้ในระยะเวลาสั้น ๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิมีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

แนวทางการดูแล

- ค้นหาและประเมินปัญหา พุดคุยเปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก ให้กำลังใจ
- ติดตามอาการนักศึกษาต่อ

๒. คะแนน SPST ได้ ๒๔ – ๔๑ คะแนน มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือ เหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต สามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือพุดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ที่ไว้วางใจ

แนวทางการดูแล

- ค้นหาและประเมินปัญหา พุดคุยเปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก ให้กำลังใจ
- ประเมินการจัดการความเครียด
- แนะนำวิธีการคลายเครียดด้วยตนเอง เช่น การพุดคุยระบายความรู้สึก การนวด การฟังเพลง การทำสมาธิ ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือแนะนำพุดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ที่ไว้วางใจ
- ร่วมวางแผนในการจัดการความเครียด
- ติดตามอาการนักศึกษาต่อ

๓. คะแนน SPST ได้ ๔๒ – ๖๑ คะแนน มีความเครียดอยู่ในระดับสูง

เป็นความเครียดระดับที่ได้รับความเดือนร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ รอบตัว ทำให้วิตกกังวลกลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข จัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรับความรู้สึกด้วยความลำบากจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ

สิ่งที่ต้องรีบทำเมื่อมีความเครียดในระดับนี้คือ คลายเครียดด้วยวิธีที่ทำได้ง่ายแต่ได้ผลดีคือ การฝึกหายใจ คลายเครียด พุดคุยระบายความเครียดกับผู้ไว้วางใจ หาสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียดและหาวิธีแก้ไข หากท่านไม่สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้การศึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

แนวทางการดูแล

- ประเมินสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียดและหาวิธีแก้ไข พุดคุยเปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก ให้กำลังใจ
- ประเมินการจัดการความเครียด
- ประเมินผลกระทบที่เกิดจากความเครียดของนักศึกษาเบื้องต้น ก่อนหากต้องส่งต่อนักศึกษา

เอกสารแทรกคู่มืออาจารย์ที่ปรึกษา

แนวทางการคัดกรองภาวะสุขภาพจิตเบื้องต้นและแนวทางการดูแลนักศึกษา

- แนะนำวิธีการคลายเครียดด้วยตนเอง เช่น การพูดคุยระบายความรู้สึก การนวด การฟังเพลง การทำสมาธิ ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือแนะนำพูดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ที่เกี่ยวข้อง และการฝึกหายใจคลายเครียด

- ร่วมวางแผนในการจัดการความเครียด

- หากนักศึกษาไม่สามารถจัดการคลายเครียดได้ หลังใช้เทคนิคการผ่อนคลายต่างๆ ควรส่งต่ออาจารย์งานให้คำปรึกษา แนะนำ ฯ เพื่อประเมินและส่งต่ออาจารย์ที่ปรึกษาด้านสุขภาพจิตทุกรายเพื่อประเมินความรุนแรงของความเครียดที่นักศึกษาเผชิญ และประเมินภาวะซึมเศร้าด้วยแบบประเมิน ๙Q

- ติดตามอาการนักศึกษาต่อ

๔. คะแนน SPST ได้ ๒๒ คะแนนขึ้นไป มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง

ความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง เรือร้อมมีความพิการ สูญเสียคนรัก ทร์พัสสิน หรือ สิ่งที่รัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ได้ ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้

ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิด ควรได้รับการช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษาอย่างรวดเร็ว เช่น ทางโทรศัพท์ หรือผู้ให้การปรึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

แนวทางการดูแล

- ประเมินสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียดและหาวิธีแก้ไขคร่าว ๆ พูดคุยเปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก และให้กำลังใจ ร่วมกับประเมินอาการทางด้านร่างกายที่อาจพบร่วม และให้การพยาบาลเบื้องต้น

- แนะนำสายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓

- การดูแลเบื้องต้นก่อนส่งต่อโดยการแนะนำวิธีการคลายเครียดด้วยตนเอง เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการฝึกหายใจคลายเครียด

- ประเมินการจัดการความเครียด และผลกระทบที่เกิดจากความเครียดของนักศึกษาเบื้องต้นก่อนส่งต่อ

- ส่งต่ออาจารย์งานให้คำปรึกษา แนะนำ ฯ เพื่อประเมินและส่งต่ออาจารย์ที่ปรึกษาด้านสุขภาพจิตทุกรายเพื่อประเมินความรุนแรงของความเครียดที่นักศึกษาเผชิญ และประเมินภาวะซึมเศร้าด้วยแบบประเมิน ๙ Q และส่งต่อผู้เชี่ยวชาญภายนอกหากพบว่านักศึกษามีความเครียดระดับรุนแรงจริง เพื่อให้นักศึกษาได้รับการดูแลที่เหมาะสม

- ติดตามอาการนักศึกษาต่อ

เอกสารแทรกคู่มืออาจารย์ที่ปรึกษา
แนวทางการคัดกรองภาวะสุขภาพจิตเบื้องต้นและแนวทางการดูแลนักศึกษา

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรธานี
ตารางพบอาจารย์ที่ปรึกษา ปีการศึกษาที่ ๒๕๖๑

| ภาคการศึกษา | วัน เดือน ปี | เวลา | ปี ๑ รุ่นที่ ๒๗ A | ปี ๑ รุ่นที่ ๒๗B | ปี ๒ รุ่นที่ ๒๖A | ปี ๒ รุ่นที่ ๒๖B | ปี ๓ รุ่นที่ ๒๕ | ปี ๔ รุ่นที่ ๒๔ | หมายเหตุ |
|-------------|--------------|----------------|-------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|--------------------|----------|
| ๑ | อ ๗ ส.ค. ๖๑ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | | | | / | / | |
| ๑ | พ ๘ ส.ค. ๖๑ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | | | / | | | |
| ๑ | พ ๙ ส.ค. ๖๑ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | / | | | | | |
| ๑ | ศ ๑๐ ส.ค. ๖๑ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | | / | | | | |
| ๑ | จ ๒๐ ส.ค. ๖๑ | ๑๕.๓๐-๑๖.๓๐ น. | | | / | / | | | |
| ๑ | อ ๒๑ ส.ค. ๖๑ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | / | | | / | | |
| ๑ | พ ๒๑ ส.ค. ๖๑ | ๑๔.๓๐-๑๕.๓๐ น. | | | | | | / | |
| ๑ | จ ๓ ก.ย. ๖๑ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | / | | | | | |
| ๑ | จ ๓ ก.ย. ๖๑ | ๑๕.๓๐-๑๖.๓๐ น. | | | / | / | | | |
| ๑ | อ ๔ ก.ย. ๖๑ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | | | | / | / | |
| ๑ | ศ ๒๑ ก.ย. ๖๑ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | | | | | | |
| ๑ | อ ๒๕ ก.ย. ๖๑ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | | | | | | |
| ๑ | พ ๒๖ ก.ย. ๖๑ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | | | | / | | |
| ๑ | จ ๑ ต.ค. ๖๑ | ๑๕.๓๐-๑๖.๓๐ น. | | | / | / | | | |
| ๑ | ศ ๑๒ ต.ค. ๖๑ | ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น. | | | / | / | | | |
| ๑ | อ ๑๖ ต.ค. ๖๑ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | / | | | | | |
| ๑ | พ ๒๔ ต.ค. ๖๑ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | | | | / | | |
| ๑ | พ ๒๕ ต.ค. ๖๑ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | / | | | | / | |
| ๑ | ศ ๒ พ.ย. ๖๑ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | / | | | | | |
| ๑ | พ ๑๕ พ.ย. ๖๑ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | / | | | | | |
| ๑ | พ ๒๑ พ.ย. ๖๑ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | / | | | | | |
| ๒ | พ ๑๙ ธ.ค. ๖๑ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | / | | | ฝึก | ฝึก | |
| ๒ | พ ๒๐ ธ.ค. ๖๑ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | | / | / | ฝึก | ฝึก | |
| ๒ | พ ๒๖ ธ.ค. ๖๑ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | / | | / | ฝึก | ฝึก | |
| ๒ | พ ๒ ม.ค. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | / | | | ฝึก | ฝึก | |
| ๒ | อ ๘ ม.ค. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | | / | | ฝึก | ฝึก | |
| ๒ | พ ๙ ม.ค. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | / | | | ฝึก | ฝึก | |
| ๒ | พ ๑๖ ม.ค. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | / | | | ฝึก | ฝึก | |
| ๒ | พ ๒๓ ม.ค. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | / | | | ฝึก | ฝึก | |
| ๒ | พ ๓๐ ม.ค. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | / | | | ฝึก | ฝึก | |
| ๒ | พ ๖ ก.พ. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | / | | | ฝึก | ฝึก | |
| ๒ | พ ๒๐ ก.พ. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | / | | | ฝึก | ฝึก | |

เอกสารแทรกคู่มืออาจารย์ที่ปรึกษา
แนวทางการคัดกรองภาวะสุขภาพจิตเบื้องต้นและแนวทางการดูแลนักศึกษา

| ภาคการศึกษา | วัน เดือน ปี | เวลา | ปี ๑ รุ่นที่ ๒๗ A | ปี ๑ รุ่นที่ ๒๗B | ปี ๒ รุ่นที่ ๒๖A | ปี ๒ รุ่นที่ ๒๖B | ปี ๓ รุ่นที่ ๒๕ | ปี ๔ รุ่นที่ ๒๔ | หมายเหตุ |
|-------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|--------------------|----------|
| ๒ | จ ๒๕ ก.พ. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | | / | / | ฝึก | ฝึก | |
| ๒ | พ ๒๗ ก.พ. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | / | | | ฝึก | ฝึก | |
| ๒ | จ ๔ มี.ค. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | | / | | ฝึก | ฝึก | |
| ๒ | พ ๑๓ มี.ค. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | / | | | ฝึก | ฝึก | |
| ๒ | พ ๒๐ มี.ค. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | / | | | ฝึก | ฝึก | |
| ๒ | พ ๒๗ มี.ค. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | | | / | ฝึก | ฝึก | |
| ๒ | พ ๒๗ มี.ค. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | / | | | ฝึก | ฝึก | |
| ๓ | อ ๒๓ เม.ย. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | | / | / | ฝึก | ฝึก | |
| ๓ | พ ๒๔ เม.ย. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | / | | | ฝึก | จบ | |
| ๓ | ศ ๒๖ เม.ย. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | | | | ฝึก | จบ | |
| ๓ | จ ๒๙ เม.ย. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | | / | / | ฝึก | จบ | |
| ๓ | พ ๑ พ.ค. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | / | | | ฝึก | จบ | |
| ๓ | ศ ๓ พ.ค. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | | | | ฝึก | จบ | |
| ๓ | พ ๘ พ.ค. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | / | | | ฝึก | จบ | |
| ๓ | ศ ๑๐ พ.ค. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | | / | / | ฝึก | จบ | |
| ๓ | อ ๒๑ พ.ค. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | | / | | ฝึก | จบ | |
| ๓ | พ ๒๒ พ.ค. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | / | | | ฝึก | จบ | |
| ๓ | ศ ๒๔ พ.ค. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | | | | ฝึก | จบ | |
| ๓ | ศ ๓๑ พ.ค. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | | / | / | ฝึก | จบ | |
| ๓ | พ ๓ มิ.ย. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | / | | | ฝึก | จบ | |
| ๓ | ศ ๓ มิ.ย. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | | / | / | ฝึก | จบ | |
| ๓ | จ ๑๐ มิ.ย. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | / | | | | ฝึก | จบ | |
| ๓ | พ ๑๒ มิ.ย. ๖๒ | ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | | / | | | ฝึก | จบ | |

หมายเหตุ ขณะนักศึกษาขึ้นฝึกปฏิบัติงาน ซึ่งในระหว่างฝึกปฏิบัติงานนักศึกษาสามารถขอรับคำปรึกษาได้จาก อาจารย์นิเทศประจำกลุ่มและอาจารย์ที่ปรึกษาโดยใช้การโทรศัพท์ Facebook Line หรือช่องทางอื่นๆ