



บทความออนไลน์

การดูแลสุขภาพจิตนักศึกษา คือหน้าที่หลักของ มหาวิทยาลัย คุยกับ อ.เอื้ออนุช ถนนอมวงษ์

งานหนัก เรียนไม่ทัน กลัวทำข้อสอบไม่ได้ .. สารพัดปัญหาที่นิสิต นักศึกษาวัยมหาวิทยาลัยต้องพบเจอ ทั้งยังมีเรื่องของความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อนพ้อง และความรัก ที่เป็นปัจจัยสำคัญในชีวิตของเรา ซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะความเครียดตามมาได้

ยิ่งในช่วงที่สังคมยังไม่พ้นวิกฤต COVID-19 เหล่านิสิต นักศึกษาก็ต้องเรียนออนไลน์กันต่อ ยิ่งทำให้ความเครียดและความกังวลเพิ่มสูงขึ้นจากปกติ ตามที่เราเห็นกันในสื่อต่างๆ ไปจนถึง กรณีที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อวันที่ 31 มกราคมที่ผ่านมา เมื่อมีนักศึกษาฆ่าตัวตายหลังเครียดสะสม จากการเรียนออนไลน์ นำไปสู่ประเด็นสำคัญที่ทางสถานศึกษาต้องเร่งหาทางรับมือ

The MATTER เลยไปพูดคุยกับ เอื้ออนุช ถนนอมวงษ์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ และคณะกรรมการดูแลสุขภาพจิตนิสิต KU Happy Place มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อรับฟังถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพจิตในมหาวิทยาลัย และแนวทางที่มหาวิทยาลัยควรปรับเพื่อช่วยบรรเทาความตึงเครียดในสถานการณ์นี้กัน





อ.ดร.เอื้ออนุช ถนนอมวงษ์ (cr. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์)

ปัญหาสุขภาพจิตในวัยมหาลัยส่วนใหญ่เป็นเรื่องอะไรบ้าง?

จากของ ม.เกษตรจากที่เก็บข้อมูลมา พบว่า กว่าครึ่งหนึ่งหรือประมาณ 48% เลย จะเป็นเรื่องของการเรียน แต่ว่าพอเขาเข้ามาปรึกษาแล้วคุยไปคุยมา เหมือนเรื่องเรียน เป็นปัญหานำที่เขาจะมาคุยกับเรา แล้วค่อยหลีกไปประเด็นปัญหาส่วนตัว เรื่องครอบครัว เรื่องความรัก เรื่องการปรับตัวกับเพื่อน ปัญหาเหล่านี้มันก็เกี่ยวโยงกับเรื่องของการเรียนด้วย เพราะพอปัญหาส่วนตัวไปรบกวนเขา แล้วนิสิต นักศึกษาเขาก็มีภารกิจหลักในเรื่องของการเรียน ปัญหาเหล่านี้เลยเป็นผลกระทบที่ทำให้เขาไม่สามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือว่าตั้งใจได้อย่างที่ตัวเองต้องการ

ปัญหาต่างๆ ที่นิสิต นักศึกษาเขามาขอรับบริการ เกี่ยวโยงกับเรื่องของช่วงวัยด้วยไหม แล้วเกี่ยวอย่างไรบ้าง?



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

เกี่ยวข้องแน่นอน เพราะว่าเป็นเรื่องของปัญหาการเรียน การปรับตัวกับเพื่อน ความรัก ครอบครัว ก็เป็นวัยไป ซึ่งจะถือเป็นวัยรุ่นกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่เขา กำลังค้นหาตัวเองในการทำงานให้มากที่สุด อีกประเด็นคือ ในส่วนของการตัดสินใจ เขาก็สามารถตัดสินใจด้วยตัวเองได้มากขึ้น การรับผิดชอบตัวเองก็มีมากขึ้น เพราะฉะนั้นถามว่าเกี่ยวกับช่วงวัยใหม่ก็เกี่ยวกับวัยด้วย ก็คือวัยรุ่นซึ่งกำลังคาบเกี่ยวสู่ความเป็นผู้ใหญ่

ช่วงชั้นปีไหนที่เข้ารับบริการเยอะที่สุด

จริงๆ ก็เฉลี่ยพอๆ กันเลย แล้วมันก็ปัจจัยเรื่องของช่วงเวลาด้วย แต่ปี 3 ช่วงเทอมปลายจะเป็นช่วงที่ค่อนข้างพีคมากที่สุดสำหรับหลายๆ คณะ เพราะว่า เป็นช่วงที่หนักหน่วงที่สุดแล้วในเรื่องของวิชาเรียน พอปี 4 ก็เป็นการประยุกต์เข้าสู่การทำงานแล้ว ดังนั้น งานก็จะค่อนข้างเยอะในช่วงปี 3 ปลายๆ

แต่จากสถิติอีกอย่างที่พบคือ ช่วงเวลาที่เด็กจะมาขอเข้ารับคำปรึกษามากที่สุด คือช่วงก่อนสอบ คิดว่าการสอบอาจจะเป็นตัวกระตุ้นอย่างหนึ่ง แต่บางทีก็อาจจะมีความเครียดสะสมมาอยู่แล้วด้วย แล้วพอมีเรื่องสอบเข้ามา ก็อยู่ในภาวะกดดันเข้าไปอีก เลยทำให้เขามาเข้ารับความช่วยเหลือเยอะ

ปัญหาของแต่ละชั้นปีแตกต่างกันไหม

เอาจริงๆ ไม่ค่อยต่างกันมาก ส่วนใหญ่เขาจะนำมาด้วยปัญหาการเรียนก่อน แล้วค่อยๆ ขยายไปสู่เรื่องอื่น ถ้าจะแตกต่างกันอย่างเห็นชัดๆ หน่อยก็เป็นชั้นปี 1 กับปี 4 เพราะปี 1 จะเป็นเรื่องของปรับตัว ต้องปรับตัวยังไงในรั้วของมหาวิทยาลัย ส่วนปี 4 ก็อาจจะมีเรื่องของความกังวลเกี่ยวกับการเตรียมตัวที่จะออกไปทำงานแล้ว หรือว่ากลัวว่า พอจบไปแล้วจะทำอะไรต่อดี จะเรียนต่อดีไหม หรือกังวลว่าจะไม่มีงานทำ แต่โดยภาพรวม ปี 2 ปี 3 จะไม่ค่อยต่างกันมาก

มีกรณีของเพื่อนสนิทมาปรึกษาแทนไหม แล้วต้องช่วยเหลืออย่างไรบ้าง

มีประจำเลย เขาจะบอกว่า “หนูมีเพื่อนที่น่าจะป่วยนะอาจารย์” ถือเป็นบุคคลที่สามมาปรึกษาแทน ซึ่งก่อนอื่นเราก็จะให้กำลังใจ ขอบคุนเขาที่คอยสังเกตและเป็นห่วงเพื่อน แล้วก็ให้ข้อมูลว่า เพื่อนจะได้รับความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพแล้วไม่ว่าจะเป็นนักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์ แล้วก็ให้เขาไปพูดคุยกับเพื่อนด้วยความห่วงใยว่า สิ่งที่เป็นอยู่ มันเริ่มส่งผลกระทบต่อ การเรียน หรือว่าต่อความสัมพันธ์แล้ว ถ้าอย่างนั้น ก็ลองคุยกับเพื่อนด้วยว่า “ให้เรา



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

มาเป็นเพื่อนใหม่” “มาลองคุยที่นี้ดู เดี่ยวเรามาเป็นเพื่อน” อันนี้ก็เป็นแนวทางที่เราใช้กับกรณีที่เป็นบุคคลที่สาม มาพูดคุยด้วย

แต่ว่าเราก็ต้องซัพพอร์ตคนที่เขามาคุยเหมือนกัน เพราะว่าคนที่เขามาคุย แสดงว่าเขาก็มีความกังวลบางอย่างด้วย หรือบางทีคุยไปคุยมากก็อาจจะมีปัญหาในส่วนของเขาเองที่ได้รับผลกระทบจากความเจ็บป่วยของเพื่อน เราก็ต้องคอยดูแลเรื่องนี้เหมือนกัน

ปกติมีคนมาเข้ารับบริการกับทางศูนย์ฯ เยอะไหม

ถ้าถามว่าเยอะไหม เราก็ไม่แน่ใจว่าเยอะหรือน้อย แต่วันหนึ่งที่รับคิวได้ก็ประมาณ 3-4 คน เพราะว่าเรามีบุคลากรน้อยด้วย แต่ว่าอันนี้ก็เป็นโดยเฉลี่ย หมายถึงว่า เขาก็ walk-in มาจำนวนเท่านี้ แต่ถามว่าพอดีไหม เอาจริงๆ ก็มีเด็กพูดอยู่เหมือนกันว่า คิวนาน ต้องรอคิวอยู่บ้าง

แต่เราก็มีการคัดกรองนะ ไม่ได้แปลว่าทุกคนที่ walk-in หรือติดต่อเข้ามา จะต้องรอเข้าคิวทั้งหมด แต่เราจะมีการคัดกรองว่า คนไหนมีประเด็นเร่งด่วนหรือว่าต้องรีบจัดการทันที เคสนี้รุนแรงหรือเปล่า ถ้าเป็นกรณีที่รุนแรงเราจะจัดการก่อน แต่ถ้าตามคิวที่ทางบุคลากรของเรามี ก็จะประมาณ 3-4 คน

แต่จากสถิติที่เก็บไว้ก็พบว่า มีนิสิต นักศึกษาเข้ามาขอรับคำปรึกษามากขึ้น เพราะว่าอาจจะด้วยเราประชาสัมพันธ์มากขึ้น นิสิตเองก็ต้องการแหล่งในการช่วยเหลือเขามากขึ้น ประกอบกับทัศนคติที่เปลี่ยนไปว่า การมาพูดคุยกับนักวิชาชีพนี้ไม่จะเป็นว่าจะต้องผิดปกติเสมอไป ทำให้ศูนย์ฯ มีคนมาเข้ารับบริการมากขึ้น นับตั้งแต่ที่เปิดมาได้ 3 ปี





แล้วทางศูนย์ KU Happy Place ดูแลช่วยเหลืออย่างไรบ้าง

เรามีนักจิตวิทยาและนักแนะนำมาให้ความช่วยเหลือ มีทั้งนิสิตที่สามารถ walk-in เข้ามาได้ หรือจะนัดหมายล่วงหน้าก็ได้ หรือถ้าเป็นกรณีเร่งด่วน ก็เข้ามาได้เลย ซึ่งถ้าเป็นกรณีที่เร่งด่วนมาก เราก็จะติดต่อกับสถานพยาบาลในเครือข่ายที่เราจำเป็นที่จะต้องส่งเข้าสู่การรักษา แล้วก็มี การดูแลติดตามช่วยเหลือจนจบกระบวนการ รวมถึงต้องติดต่อกับผู้ปกครองด้วย เพราะให้รับทราบว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ควรจะต้องมาดูแลด้วยกัน

พูดถึงกรณีเร่งด่วน เราจะรู้ได้อย่างไรว่า กรณีไหนเป็นเคสเร่งด่วนแล้ว

ยกตัวอย่างกรณีของนิสิตที่มีอาการทางจิตที่ชัดเจน เช่น มีอาการหูแว่ว ประสาทหลอน หรือมีภาวะความคิดที่ต้องการฆ่าตัวตาย อันนี้เป็นภาวะเร่งด่วนที่เราคิดว่า ต้องถึงมือจิตแพทย์แล้ว เพราะฉะนั้นเราก็จะส่งให้ทางโรงพยาบาลที่เรามีเครือข่ายอยู่ให้ช่วยดูแลต่อ



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ที่บอกว่าต้องแจ้งผู้ปกครองในบางกรณี มีวิธีแจ้งผู้ปกครองอย่างไรบ้าง แล้วทำไมต้องให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับประเด็นนี้

จริงๆ ก็เข้าใจเรื่องนี้นะ เพราะว่าจริงๆ มีหลายคนเลยที่ผู้ปกครองเป็นปัจจัยกระตุ้นให้นักศึกษาไม่สบายใจ แต่ในกรณีที่มีความเสี่ยงจริง อย่างกรณีที่มีนิสัยมีความคิดหรือพยายามจะฆ่าตัวตาย เราก็จะพูดคุยกับเขาก่อนว่า ทางมหาวิทยาลัยขออนุญาตแจ้งบุคคลที่จะดูแลนิสัยได้ เพราะว่าเราไม่สามารถที่จะดูแลเขาได้ 24 ชั่วโมงจริงๆ เพราะฉะนั้น เราต้องมีส่วนให้ผู้ปกครองเข้ามารับผิดชอบ แล้วก็เข้ามารับรู้ด้วย

แต่เราก็ต้องมีวิธี ต้องมีคำพูดในเชิงจิตวิทยาที่ใช้ในการพูด แล้วก็ให้เขาเลือกบุคคลที่นิสัยคิดว่าจะคุยด้วย หรือว่าดูแลเขาแล้วเขาสบายใจ คนใดคนหนึ่งก็ได้ ให้มาดูแลเขาระหว่างที่เขาแอดมิท หรือว่าระหว่างที่เขาออกจากโรงพยาบาลแล้ว ส่วนผู้ปกครอง เราก็ต้องอธิบายว่าผู้ปกครองเองต้องมีส่วนร่วมในการดูแลนิสัย กับทางมหาวิทยาลัยด้วยเหมือนกัน

มีกรณีที่พูดคุยแล้ว แต่ผู้ปกครองก็ยังไม่ค่อยเข้าใจว่าอาการนี้คืออะไรไหม

มีเหมือนกัน แต่เราก็ต้องให้ความรู้ทางด้านจิตวิทยา บอกข้อมูลเขาไป ให้เขารู้ว่าสิ่งที่เป็นอยู่จริงมันคืออาการของการเจ็บป่วยแล้วนะ เพราะฉะนั้นเราจำเป็นที่จะต้องขอความร่วมมือกับทางผู้ปกครอง ให้มาร่วมกันกับทางมหาวิทยาลัย แล้วก็ไม่ต้องกังวลว่ามหาวิทยาลัยจะปล่อยมือให้ผู้ปกครองรับมืออยู่ฝ่ายเดียว เราก็ต้องดูแลไปด้วยกัน เพราะว่ามหาวิทยาลัยก็ต้องคอยดูแลเรื่องเรียนของเด็กด้วยว่าถ้าอาการประมาณนี้ ควรจะไปต่อได้ไหม หรือควรจะดรอปวิชาไหนก่อน

เหมือนเราเองก็ต้องให้ความอุ่นใจกับทางผู้ปกครองด้วยว่า เราก็ไม่ได้ส่งให้เขาไปดูแลแต่ฝ่ายเดียว เราดูแลไปพร้อมๆ กัน

จริงๆ มีเคสหนึ่ง ที่นิสัยเป็นซึมเศร้า แล้วเขาไม่กล้าบอกผู้ปกครอง เราก็คุยกับเด็กมานานมาก ใช้วิธีจิตบำบัดช่วยรักษาไป ปรากฏว่าวันหนึ่งเด็กตัดสินใจที่จะบอกกับผู้ปกครองว่า เขาเป็นโรคซึมเศร้า แล้วพอผู้ปกครองรู้ เขาก็เข้าใจทำใจได้ว่า ลูกเขาเป็นแล้วต้องรับมือยังไง ปรากฏว่า ไม่กี่สัปดาห์ต่อมา นิสิตคนนั้นอาการดีขึ้นมาก เพราะฉะนั้นปัจจัยที่สำคัญอีกอย่างในเรื่องนี้ก็คือครอบครัวที่จะช่วยเหลือนิสัยและนักศึกษาได้

ช่วงที่เรียนออนไลน์ มีนิสิต นักศึกษามาเข้ารับบริการอยู่ไหม แล้วต้องปรับเปลี่ยนวิธียังไงบ้าง?



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ถ้าเป็นช่วงเปิดเทอม ศูนย์เราก็ยังเปิดให้บริการอยู่ เพราะเราก็จะมีนิสิตที่อยู่หอในก็มาเข้ารับ แล้วตั้งแต่ COVID-19 รอบแรก เราก็ปรับระบบการให้บริการ ให้ใช้ Zoom ได้ หรือว่าทาง Line กับทาง Google Meet เราก็พยายามปรับให้นิสิตได้เข้าถึงได้ง่ายที่สุด หรือนัดหมายทาง Facebook เอง อันนี้ก็มีการนัดมาตั้งแต่ก่อตั้งศูนย์อยู่แล้ว

ก่อนหน้านี้มีข่าวที่นักศึกษาฆ่าตัวตายโดยมีผลเกี่ยวข้องกับความเครียดที่ต้องเรียนออนไลน์ คิดว่าเหตุการณ์นี้สะท้อนให้เห็นอะไรบ้าง

ก่อนอื่นเลย ก็ต้องแสดงความเสียใจกับครอบครัวของผู้เสียชีวิต แล้วก็ที่เราคิด เรื่องนี้เหมือนเป็นการร้องขอความช่วยเหลือที่ทั้งระบบการศึกษาและสังคม จะปล่อยปัญหานี้ไว้ไม่ได้แล้ว เป็นสัญญาณเตือนภัยมาแล้วว่าความเครียดที่เกิดจากการเรียนออนไลน์ มันส่งผลกระทบต่อจริงๆ

บางทีคนอาจจะคิดว่า เดียวมันก็ผ่านไป แต่จริงๆ มันไม่ใช่แล้ว เพราะเราไม่รู้ว่า คำว่า ‘ผ่านไป’ มันจะไปจบลงที่เมื่อไหร่ ดังนั้น เราต้องคิดระบบในการดูแล ปรับเปลี่ยนรูปแบบการดูแลให้เป็นไปตามสถานการณ์

เหมือนเป็นสัญญาณเตือนที่เราต้องเร่งหาทางรับมือ เราเองก็ไปสอบถามนิสิตเหมือนกันว่า เขาเครียดจากการเรียนออนไลน์ยังไง เพราะเรารู้ในมุมอาจารย์อยู่แล้ว แต่พอไปถามนิสิตก็น่าสนใจเขาจริงๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการทำงาน บางคนใช้คำว่า “อาจารย์บางคนสั่งงานเหมือนจะไม่มีพรุ่งนี้อีกแล้ว” แล้วพอเรียนออนไลน์อย่างนี้ มันไม่มีช่องว่าง ไม่มีช่วงเวลาของการพักผ่อนเลย คือทุกอย่างอยู่ในห้องสี่เหลี่ยม หรือบางคนทุกอย่างอยู่บนเตียง บางคนที่ต้องอยู่หอพัก เรียนก็นั่งเรียนบนเตียง จะนอนก็นอนเลย มันไม่มีช่วงที่ทำให้เขารู้สึกว่า การเรียนกับการพักผ่อนมันต่างกัน

ปัญหาที่นิสิตมาขอเข้ารับคำปรึกษาในช่วงเรียนออนไลน์ เป็นอย่างไรบ้าง คล้ายกับช่วงก่อนมี COVID-19 ไหม
ปัญหาที่เขามาปรึกษาก็เป็นไปตามสถานการณ์ ตั้งแต่เรื่องของการเรียนออนไลน์ แล้วเกิดความเครียด หรือเรื่องของครอบครัวที่ต้องลืกดาวนแล้วทางครอบครัวไม่ได้ทำงาน ก็อาจจะมียาได้ไม่เพียงพอ รวมถึง เรื่องของความสัมพันธ์รอบข้างของเขาด้วย มันขาดหายไป ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน คนรัก ห่างหายจากอาจารย์และห้องเรียนด้วย ก็มองว่าเรื่องที่เป็นไปตามสถานการณ์ หรือบางคนที่มีภาวะของโรคเดิมอยู่แล้ว มีความกังวลว่าเขาจะติดเชื้อใหม่ ตอนนี้ติดเชื้อแล้วหรือยัง ก็เป็นปัญหาประมาณนี้ แต่ปริมาณคนมาขอเข้ารับคำปรึกษาไม่ได้เยอะขึ้น ยังเฉลี่ยเท่าเดิมอยู่



ปัญหาที่เขามาขอรับคำปรึกษา มีผลกระทบมาจากที่บ้านหรือเปล่า

ใช่ หลายๆ คนได้รับผลกระทบนี้ บางคนเจอปัญหาที่ครอบครัวขาดรายได้ ต้องลืดอกตาวน หรือบางคนก็มีความรู้สึก
ว่าพอเรียนออนไลน์แล้วอุปกรณ์เขาไม่พร้อม นิสิตบางคนน่าสงสารมาก ต้องเรียนผ่านโทรศัพท์สมาร์ทโฟน ซึ่ง
หน้าจอก็เล็กๆ แต่เพื่อนบางคนกลับมีพร้อมทุกอย่าง ทั้งโทรศัพท์ โน้ตบุ๊ก iPad ทำให้หลายคนรู้สึกท้อตัวเองสู้เพื่อน
ไม่ได้ หรือถ้าจะไปขอให้ทางครอบครัวจัดซื้อเพิ่มเติมให้ หลายๆ ครอบครัวก็ไม่พร้อม
มีแม้กระทั่งนิสิตหลายๆ คนที่พ่อแม่ไม่มีงาน ก็จะต้องตัดสินใจว่า จะเรียนต่อดีไหม หรือว่าจะดรอปการเรียนไป
ก่อนดี หรือลาออกเพื่อไปทำงานเลยดีกว่า แต่พอจะไปทำงาน ก็ไม่มีที่ไหนรับเข้าไปทำงานอยู่ดี เพราะว่าช่วงนี้ที่
ไหนๆ ก็ยังไม่อยากจ้างคนเพิ่ม ถือเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกันไป

ในมุมมองของอาจารย์คิดว่า สามารถช่วยเยียวยาปัญหานี้ได้อย่างไรบ้าง

เรามองเป็น 3 มุม มุมแรกคือในทางมหาวิทยาลัยและโรงเรียนต้องสำรวจเรื่องของความช่วยเหลือต่างๆ คือจริงๆ
อาจารย์หลายท่านก็พยายามปรับตัวแล้ว แต่เมื่อบางเรื่องไม่ได้มีกำหนดในเชิงนโยบายก็อาจจะไม่ได้ทำกันอย่าง
เป็นระบบ เพราะฉะนั้นก็อาจจะต้องมีการพูดคุยกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการสั่งงาน การประเมินผล หรือการ
พูดคุยกับอาจารย์เรื่องแนวทางการสอน เพราะอาจารย์หลายๆ ท่านยังเข้าใจว่าการเรียนในห้องเรียน 3 ชั่วโมง กับ
การเรียนออนไลน์ก็ต้อง 3 ชั่วโมงเหมือนกัน ซึ่งจริงๆ มันอาจจะไม่ได้แล้ว หรือเรื่องของการวัดผลสัมฤทธิ์ การสอบ
มันก็มีประเด็น บางคนเครียดว่า เขาตั้งใจมาก ไม่ทุจริตเลย แต่คะแนนเขาเท่ากับเพื่อนที่อาจจะแอบเปิดหนังสือ
ทำให้เกิดคำถามว่า การวัดผลแบบที่เป็นอยู่ในการเรียนออนไลน์นี้มันก็ไม่ยุติธรรม
มหาวิทยาลัยก็ต้องพูดคุย ตั้งแต่เรื่องของการเรียนและการวัดผลสัมฤทธิ์ว่าเราอาจจะใช้ระบบแบบเดิมไม่ได้แล้ว
เพราะมันไม่ได้วัดได้จริงเหมือนกับการเรียนในห้อง แล้วอาจารย์เองก็ต้องทำใจว่า สิ่งที่ได้ก็จะได้จากการเรียน
ออนไลน์ ยิ่งงั้นมันก็ไม่เท่ากับการเรียนในห้อง ด้วยวิธี ด้วยความสนใจ หรือแรงจูงใจของผู้เรียนมันก็ไม่เท่ากัน
อาจารย์ก็ต้องเข้าใจในเรื่องนี้

มุมที่ต่อมา คือเรื่องของผู้ปกครอง นักศึกษาหลายคนไม่ได้อยู่ที่มหาวิทยาลัยแล้ว เขายกเลิกหอพัก แล้วก็กลับไปอยู่
บ้าน เพราะฉะนั้น ผู้ปกครองก็ควรจะเข้าใจว่า จริงๆ แล้ว การเรียนก็คือความเครียดอย่างหนึ่ง การเรียนก็คือการ



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ทำงาน แม้ว่าการเรียนจะไม่ได้สร้างรายได้ แต่สิ่งที่ตอบแทนกลับมาคือความรู้ เพราะฉะนั้นมันก็เหนื่อยเหมือนกัน ต้องการกำลังใจเหมือนกัน ผู้ปกครองก็ต้องคอยสอดส่องและสังเกตว่าเขามีอะไรที่อยากจะให้ช่วยเหลือหรือเปล่าจริงๆ ก็เห็นใจผู้ปกครองเหมือนกัน มองในมุมกลับกัน ผู้ปกครองเองก็มีความเครียดที่มีอยู่ด้วยเหมือนกัน แต่ยังไงอีกส่วนหนึ่งที่ผู้ปกครองทำได้ ก็คืออยากจะให้คอยสอดส่องหรือสังเกตว่าเด็กมีความเครียดจนถึงระดับที่มาพูดคุยมาขอความช่วยเหลืออะไรแล้วหรือเปล่า



มุมสุดท้าย ก็คือตัวผู้เรียนเอง อยากให้สังเกตตัวเอง ถึงเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก และการจัดการความเครียดในเบื้องต้นว่า ตัวเองมีความเครียดในระดับไหนแล้วจริงๆ ก็มีหลักพื้นฐานในการดูแลตัวเองอยู่ นั่นคือ นอนให้พอ ออกกำลังกาย กินอาหารให้เหมาะสม ซึ่งพอเรียนออนไลน์เด็กๆ จะค่อนข้างเสียสมดุลตรงนี้มาก ถ้าเขาดูแลตัวเองได้ในเบื้องต้นก็จะช่วยลดความเครียดตรงนี้ได้ รวมถึง เรื่องของการพยายามให้ปรับตารางชีวิตให้เหมือนเดิม เดิมที



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ตื่นก็โงง นอนก็โงง พยายามทำให้ได้ แต่เราก็เข้าใจว่าพอเรียนออนไลน์ทุกอย่างมัน 24 ชั่วโมงไปหมด ทำให้การบริหารเวลาก็จะเสียไปด้วย

รวมไปถึงเรื่องของ social support ต่างๆ การคุยกับเพื่อน ถ้าให้แนะนำ อยากให้คุยกันแบบเห็นหน้า ได้ยินเสียง ไม่อยากให้คุยแชทกันเพียงอย่างเดียว กับเรื่องของการจำกัดเวลาในการใช้สื่อ อันนี้ที่สำคัญนะ บางคนอาจจะคิดว่าแล้วเราจะทำอะไร ให้นั่งอยู่เหงๆ คนเดียวหรอ? จริงๆ ควนพยายามให้ตัวเราได้เคลื่อนไหวมากๆ จะออกกำลังกาย หรือจะทำอะไรก็แล้วแต่ตามที่ถนัด แต่ถ้าเราจ้องอยู่กับสื่อโซเชียลอย่างเดียว มันก็มีความล้าของร่างกาย ถ้าเป็นวัยทำงานเราจะเรียก office syndrome ซึ่งมันคืออาการเดียวกัน เมื่อร่างกายเกิดความเครียด ก็ส่งผลกับจิตใจด้วย เพราะฉะนั้น ก็ให้จำกัดการใช้สื่อ

อีกอันที่อยากแนะนำไปด้วย คือเราควรจำกัดการใช้สื่อก็จริง แต่ก็ไม่ควรพลาดในการติดตามข่าวสาร เพราะว่าการติดตามข่าวสารไม่ใช่แค่ทำให้เรารู้เหตุการณ์บ้านเมือง แต่มันจะทำให้เราเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกใบนี้ ทำให้รู้ว่าไม่ใช่แค่เราคนเดียวที่เผชิญกับปัญหานี้ โลกก็พยายามจะแก้ไขสิ่งนี้อยู่ แล้วเราก็จะได้เข้าใจความรู้สึกของคนอื่นๆ ที่กำลังเผชิญเหตุการณ์เดียวกันนี้อยู่ด้วย

การดูแลสุขภาพจิตในมหาวิทยาลัย มีความสำคัญอย่างไรบ้าง

ภารกิจหลักของมหาวิทยาลัยเป็นเรื่องของการสร้างบัณฑิตให้มีคุณภาพ ดังนั้นมันไม่ใช่แค่เรื่องของความรู้แล้ว เอาแค่ความรู้จริงๆ ใน google ก็มีหมดแล้ว แต่มหาวิทยาลัยต้องสร้างความเป็นคนด้วย

ในปัจจุบัน มหาวิทยาลัยต้องคอยสร้างสิ่งที่เรียกว่า soft skills ซึ่งมันเกิดขึ้นได้ในห้องเรียน หรือว่าการทำกิจกรรมไปด้วยกัน ดังนั้น เราก็จำเป็นที่จะต้องดูแลนิสัยให้รอบด้าน ทั้งเรื่องของการให้ความรู้ และการดูแลสุขภาพต่างๆ เพื่อให้เขาสามารถที่จะออกไปสู่โลกของการทำงาน และเป็นบุคลากรที่มีประสิทธิภาพได้

ถือเป็นหน้าที่หลักของมหาวิทยาลัย?

จริงๆ มันเป็นเรื่องเหมือนภารกิจหลักของมหาวิทยาลัยเลยนะ ว่าเราไม่ได้ให้แค่ความรู้ แต่เราต้องดูแลสุขภาพชีวิตของเขาด้วย ไม่อย่างนั้นพอออกไปสู่โลกของการทำงาน แล้วไม่เขาสามารถปรับตัวในชีวิตประจำวันได้ หรือว่าไม่มีทักษะต่างๆ ในการทำงานที่ไม่ใช่แค่เรื่องของความรู้ ก็ถือว่าล้มเหลว



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

เพราะฉะนั้น มหาวิทยาลัยก็ต้องดูแลในเรื่องขององค์รวมให้รอบด้าน ทั้งความรู้ สุขภาพกาย สุขภาพจิต เพราะถ้า นิสิตเรียนอยู่ในสถาบันอย่างไม่มีความสุข หรือเรียนแล้วเจ็บป่วยตลอด ก็ทำให้การรับความรู้ ทำได้ไม่เต็มที่ พอทำ ไม่เต็มที่ เขาก็ออกจากรั้วสถานศึกษาไปด้วยผลลัพธ์ที่ไม่เต็มร้อย ไม่เป็นไปตามที่แต่ละฝ่ายคาดหวังเอาไว้

ในอนาคตอยากให้สถานศึกษาทั้งหลายช่วยซัพพอร์ตประเด็นนี้เพิ่มยังไงบ้าง

จริงๆ ในช่วงปีสองปีที่ผ่านมา ก็มีความพยายามที่จะผลักดันให้เรื่องของสุขภาพจิตเป็นนโยบายกันอยู่ พยายามให้มี นักวิชาชีพระจำโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยมากขึ้น ซึ่งคิดว่าหลายๆ สถาบันตอนนี้ กำลังผลักดันแล้วก็จัดตั้งศูนย์นี้ ให้เกิดขึ้น ทั้งในระดับมหาวิทยาลัยโรงเรียนต่างๆ

เราอยากให้มีนโยบายที่สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพจิต แล้วก็ให้มีการมอบตำแหน่งบุคลากรในฝ่ายนี้ ทั้งตำแหน่งอาจารย์ ตำแหน่งนักวิชาการ หลายๆ ที่ที่เขาสามารถผลักดันไปได้สูงๆ เลย จะมีจิตแพทย์ประจำ มหาวิทยาลัยนั้นๆ หรือมีนักจิตวิทยาคลินิก ซึ่งบางที่อาจจะมองว่า เรื่องที่จำเป็นที่สุด คือเรื่องของผู้สอนก่อน แต่จริงๆ เราก็อยากให้เห็นความสำคัญของเรื่องของบุคลากรที่ดูแลสุขภาพจิตให้กับเหล่านักศึกษาด้วย เพราะสิ่ง เหล่านี้ ถือเป็นสวัสดิการที่พวกเขาควรได้รับ

ที่มา <https://thematter.co/social/interview-mental-health-in-uni/134689>

