

ระบบการให้บริการปรึกษาด้านสุขภาพจิต

แบบ online และ onsite สำหรับนักศึกษาทันตแพทย์

คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

การพัฒนาสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาทันตแพทย์มีจุดเริ่มต้นในปี พ.ศ. 2559 จากการเรียนวิชาชีพศาสตร์และความเป็นวิชาชีพ (ทว 201) เมื่อคณะตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพจะองค์รวมของนักศึกษา จึงได้ร่วมมือกับคณะพยาบาลศาสตร์ในการสร้างระบบดูแลที่ครอบคลุมทั้งกายและใจ ระบบการดูแลเริ่มต้นจากคลินิกใจสบาย การให้บริการคำปรึกษา ไปจนถึงการดูแลด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ต่อมาเมื่อพบว่าความท้าทายในการเรียนทันตแพทยศาสตร์มีความเข้มข้นมากขึ้น ทั้งการฝึกปฏิบัติในช่องปาก การเรียนการสอนที่เข้มงวด และความกดดันจากการสื่อสารกับผู้ป่วยและอาจารย์

ในปี พ.ศ. 2561 จึงมีการพัฒนาครั้งสำคัญด้วยการเพิ่มบริการสุขภาพจิตในรูปแบบออนไลน์ผ่านความร่วมมือกับภาคเอกชน เพื่อตอบสนองความต้องการของนักศึกษา ที่มีข้อจำกัดด้านเวลา หรือต้องการความเป็นส่วนตัวในการรับคำปรึกษา และปัจจุบันหน่วยงานกิจการนักศึกษาได้ยกระดับการดูแลนักศึกษาด้วยโครงการใหม่ 2 โครงการ ได้แก่:

1. การประเมินและคัดกรองสุขภาพจิต เพื่อประเมินระดับความเครียด วิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า
2. การให้คำปรึกษานอกเวลาทำการ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและการเข้าถึงบริการ



ขั้นตอนการดำเนินงาน

โครงการด้านสุขภาพจิตของคณะ

1. การบริการ Onsite

- 1.1 คลินิกใจสบาย (คณะพยาบาลศาสตร์)
 - เวลาทำการ: จันทร์-ศุกร์ 08.30-16.30 น.
 - บริการแบบ One-Stop Service

1.2 บริการนอกเวลาทำการ

- เวลาให้บริการ: 17.00-20.30 น.
- จัดสถานที่เป็นสัดส่วน รักษาความเป็นส่วนตัว

2. บริการ Online

- บริการผ่านระบบบริหารจัดการความเครียด (บริษัทเอกชน)
- ให้บริการ 24 ชั่วโมง
- มีระบบนัดหมายออนไลน์

3. ระบบการป้องกันและเฝ้าระวัง

3.1 การคัดกรองสุขภาพจิต

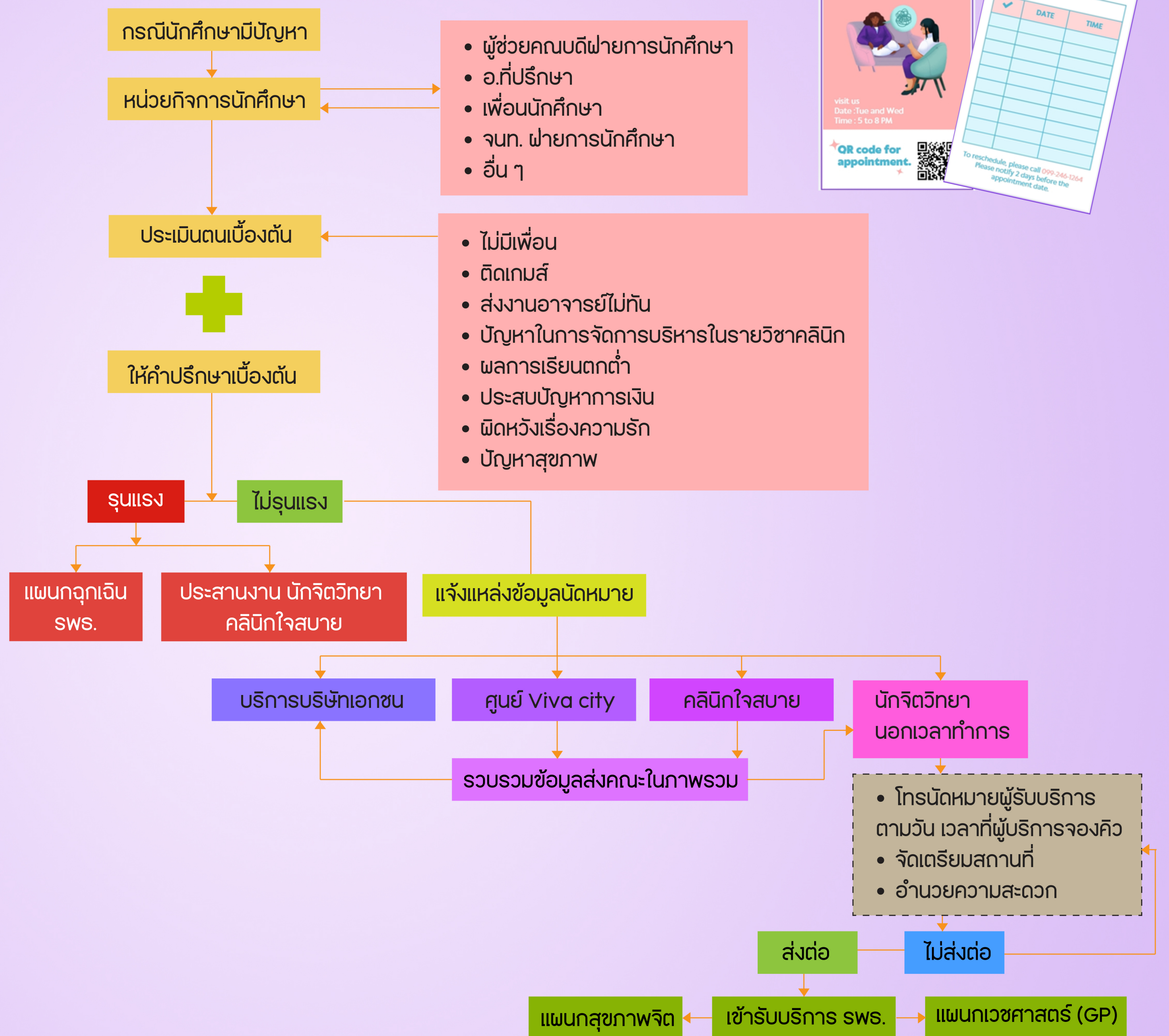
- ประเมินภาวะความเครียด วิตกกังวล และซึมเศร้า
- ดำเนินการทุกภาคการศึกษา
- วิเคราะห์แนวโน้มและความเสี่ยง

3.2 โครงการพบผู้ปกครอง

- สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลนักศึกษา
- แจ้งช่องทางการติดต่อและให้ความช่วยเหลือ
- รับฟังข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาระบบ



แผนภาพให้คำปรึกษา



ประโยชน์ที่ได้รับ

1. การเข้าถึงบริการที่สะดวกขึ้น

- ระบบบริการที่หลากหลายช่องทาง ลดขั้นตอนที่ซับซ้อน
- ความยืดหยุ่นในการจัดการเวลาให้บริการ
- การเชื่อมโยงระบบบริการแบบไร้รอยต่อ

2. การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตเชิงรุก

- คัดกรองและติดตามอาการตั้งแต่ระยะเริ่มต้น
- ลดความรุนแรงของปัญหาสุขภาพจิต
- สร้างความตระหนักรู้ด้านสุขภาพจิตในชุมชน

3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตนักศึกษา

- เพิ่มประสิทธิภาพการเรียน
- ลดอัตราการลาออกและพักการศึกษา
- สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้



ผลลัพธ์และประสิทธิผล

1. ด้านความพึงพอใจผู้รับบริการ

- คลินิกใจสบาย: 4.18/5.00
- บริการออนไลน์: 3.84/5.00
- บริการนอกเวลา: 4.21/5.00

2. ด้านการเข้าถึงบริการ

- อัตราการตอบแบบสำรวจ: 83%
- อัตราการเข้าถึงบริการเพิ่มขึ้น 25% เมื่อเทียบกับปีก่อน
- จำนวนผู้รับบริการรายใหม่มีแนวโน้มลดลง แสดงถึงประสิทธิภาพของมาตรการป้องกัน
- การส่งต่อผู้รับบริการไปยังแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทำได้รวดเร็วขึ้น 50%

3. ด้านประสิทธิภาพการทำงาน

- ระยะเวลารอคิวลดลงจาก 2 สัปดาห์เหลือ 3 - 5 วัน
- การประสานงานระหว่างเจ้าหน้าที่และนักจิตวิทยามีความรวดเร็วขึ้น
- ระบบการติดตามและประเมินผลมีความแม่นยำขึ้น

ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา

1. การพัฒนาระบบข้อมูล

- พัฒนาระบบฐานข้อมูลดิจิทัลแบบบูรณาการ
- สร้างระบบวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึก
- พัฒนาระบบรายงานผลแบบ Real-time

2. การปรับปรุงสภาพแวดล้อม

- จัดพื้นที่ให้คำปรึกษาที่เป็นสัดส่วนมากขึ้น
- ปรับปรุงบรรยากาศให้ผ่อนคลาย
- เพิ่มพื้นที่สำหรับกิจกรรมกลุ่มบำบัด

3. การพัฒนาบุคลากร

- อบรมเพิ่มทักษะการให้คำปรึกษาเบื้องต้น
- พัฒนาความรู้ด้านเทคโนโลยีดิจิทัล
- สร้างเครือข่ายผู้เชี่ยวชาญ

