



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานแนะแนวการศึกษาและอาชีพ กองพัฒนานักศึกษา สำนักงานอธิการบดี โทร. ๑๔๐๒

ที่ ศธ ๐๕๔๓.๑๙/๒๐๓

วันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ข่าวสารงานแนะแนว

เรียน คณบดีทุกท่าน

ด้วย งานแนะแนวการศึกษาและอาชีพ กองพัฒนานักศึกษา ได้จัดทำ ข่าวสารงานแนะแนว ฉบับที่ ๓ ประจำเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ และฉบับที่ ๔ ประจำเดือน มีนาคม ๒๕๖๑ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ บริการข้อมูลข่าวสารที่อยู่ในขอบข่ายบริการของงานแนะแนว ให้แก่บุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีได้รับทราบ

ในการนี้ งานแนะแนวฯ จึงขอส่งเอกสารข่าวและขอความอนุเคราะห์ท่านติดบอร์ด ประชาสัมพันธ์ข่าวสารงานแนะแนวในหน่วยงานของท่านเพื่อให้ทราบโดยทั่วกัน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

เรียน คณบดี

1. เพื่อโปรดทราบ

2. เพื่อโปรดพิจารณา

3. เห็นสมควรมอบ.....

4. เห็นควรแจ้งหน่วยงานในสังกัดเพื่อ.....

(ขอ)

๒๑ มี.ค. ๒๕๖๑

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พีระ จุณ้อยสุวรรณ)

รักษาราชการแทน ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

รศ. น.ช. วาณิช ผอ.ท.

นอ. โปศ. ผอ.ท.

ก.ช.

๒๑ มี.ค. ๖๑

ข่าวสารงานแนะแนว

จัดทำโดย งานแนะแนวการศึกษาและอาชีพ กองพัฒนานักศึกษา

ฉบับที่ 3 เดือนกุมภาพันธ์

ข่าวสารงานแนะแนว จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คณะต่าง ๆ และพื้นที่จัด การศึกษาทั้ง 6 เขต ขอมมหาวิทาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ได้ทราบเกี่ยวกับ บริการและข่าวสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนวฯ ในด้านการทำงาน ตำแหน่งงานว่า การศึกษาต่อ การใช้ชีวิตในมหาวิทาลัยของนักศึกษา รวมถึงเพื่อประชาสัมพันธ์ กิจกรรมโครงการต่าง ๆ ที่จัดขึ้นโดยงานแนะแนวฯ

หากท่านต้องการแสดงความคิดเห็นหรือมีข้อเสนอแนะในการจัดทำเอกสาร ข่าวสารงานแนะแนว โปรดติดต่อผู้จัดทำ e-mail: nilubon_11@hotmail.com

และท่านสามารถรับข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมได้โดยกดถูกใจ facebook fanpage ของงานแนะแนวฯ ดังนี้

- ข่าวสารการทำงานเพจ “[งานแนะแนวการศึกษาและอาชีพ มทร. ล้านนา](#)”
- ข่าวสารด้านการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวในรั้วมหาวิทาลัยเพจ “[ห้องให้คำปรึกษา มทร.ล้านนา](#)”

จัดทำโดย

งานแนะแนวการศึกษาและอาชีพ กองพัฒนานักศึกษา
มหาวิทาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

ติดต่อเรา

ชั้นล่าง อาคารศึกษาทั่วไป

โทรศัพท์ : 053-921444 ต่อ 1402

Facebook Fan Page:

บริการแนะแนว: www.facebook.com/guidancermultcm

บริการให้คำปรึกษา: www.facebook.com/psyisfun



ข่าวประชาสัมพันธ์

แจ้งกำหนดการจัดงานปัจฉิมนิเทศนักศึกษา ประจำปีการศึกษา 2560
วันจันทร์ที่ 26 กุมภาพันธ์ 2561 ณ ศูนย์แสดงสินค้า นานาชาติ เชียงใหม่
ตั้งแต่เวลาเวลา 08.00 - 16.30 น.

ขอเชิญบุคลากร มทร. ล้านนา (เชียงใหม่) เข้าร่วมโครงการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนา
บุคลิกภาพ/สัมพันธภาพ/สุขภาพจิต หัวข้อ “ทักษะการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาขั้น
พื้นฐานสำหรับบุคลากร ในวันศุกร์ที่ 9 มีนาคม 2561 ณ ห้องเรียน ศศ 201 อาคาร
เฉลิมพระเกียรติ 56 พรรษา ตั้งแต่เวลา 09.00 - 15.30 น.

ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ห้องแนะแนวได้มีการย้ายห้องไปยังชั้น 1 อาคารศึกษาทั่วไป (ห้อง
พยาบาลเดิม) และห้องแนะแนวเดิมได้ปรับปรุงให้เป็น “ห้องให้คำปรึกษา” เพื่ออำนวยความสะดวก
ความสะดวกให้แก่นักศึกษาที่ต้องการรับความช่วยเหลือทางด้านจิตใจ เช่น การปรับตัว
ความเครียดจากการเรียน ต้องการพัฒนาบุคลิกภาพ ฯลฯ สอบถามเพิ่มเติม โทร.
053-921444 ต่อ 1402 (นิลุบล)

ขอเชิญนักศึกษา บัณฑิต และผู้สนใจ ร่วมงาน JOB FAIR EDUCATION & FAIR
23 - 24 มีนาคม 2561 ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เวลา 09.00 - 16.00 น.
รายละเอียดเพิ่มเติม WWW.FACEBOOK.COM/GUIDANCECMU

ข้อมูลบริการวิชาการ

โรคซึมเศร้า vs โรคไบโพลาร์ (ตอนที่ 1)

ระยะหลังนี้ โรคซึมเศร้าและโรคไบโพลาร์ เป็นโรคที่ถูกรวมถึงกันมาก โดยเฉพาะเวลาที่มีข่าวเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย หรือการที่เพื่อนของเรามีอาการผิดปกติร้ายแรง โรคซึมเศร้าและโรคไบโพลาร์มักเป็นจำเลยอันดับต้นๆ บางคนวินิจฉัยเพื่อนที่อาการดีขึ้นๆ ลงๆ และบอกว่า “เพื่อนหนูเป็นไบโพลาร์” “เดี๋ยวค่ะ! โรคไบโพลาร์ไม่มีนะคะ มีแต่โรคซึมเศร้าค่ะ” ดังนั้น เพื่อให้ชาว มกธ. ล้านนาของเรา มีความเข้าใจที่ถูกต้อง ครั้งนี้จึงอยากนำสาระเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าและโรคไบโพลาร์ (โดยสังเขป) มาฝากค่ะ

- โรคซึมเศร้า เป็นคำกว้างๆ แต่จริงๆ แล้ว โรคซึมเศร้าแบ่งเป็นชนิดย่อยได้อีกหลายอย่าง กลุ่มโรคซึมเศร้าลักษณะสำคัญคือ อาการเศร้า รู้สึกว่าเปล้า หรือหมดหวัง ร่วมกับมีอาการทางกาย มีการรู้คิด (cognition) ที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน โรคสำคัญในกลุ่มนี้ประกอบด้วย

- Disruptive mood dysregulation disorder
- Major depressive disorder
- Persist depressive disorder (dysthymia)
- Premenstrual dysphoric disorder

โดยโรคซึมเศร้าที่เรามักพูดถึงกัน จะเป็นชนิด Major depressive disorder (MDD) เกณฑ์การวินิจฉัย MDD มีหลายเกณฑ์ด้วยกัน อาทิ ซึมเศร้าโดยมีอาการเกือบทั้งวัน ความสนใจเพลิดเพลินลดลงอย่างมาก เบื่ออาหารหรือกินจุพืดปกติ นอนไม่หลับหรือหลับมากผิดปกติ อ่อนเพลียไม่มีแรง รู้สึกไร้ค่า สมาธิลดลง คิดเรื่องการตาย อย่างไรก็ตาม การวินิจฉัยจำเป็นต้องอาศัยจิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เนื่องจากผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าแต่ละคนมีอาการแสดงที่แตกต่างกันไป รวมถึงระยะเวลาในการดำเนินของอาการก็เป็นปัจจัยสำคัญต่อการวินิจฉัยเช่นกัน ดังนั้น หากมีความสงสัยว่าตัวเองหรือคนรอบข้างมีอาการของโรคซึมเศร้าอยู่หรือไม่ ควรปรึกษาจิตแพทย์ดีที่สุด ทั้งนี้ การไปพบจิตแพทย์ไม่ได้หมายความว่าจำเป็นต้องเป็นคนที่มีอาการหลุดโลกหรือป่วยเป็นโรคจิตเวชเท่านั้น แต่หากพบว่าตัวเองหรือคนรอบข้างไม่เหมือนเดิม เช่น เครียดจนทำงานไม่มีสมาธิทำงานหรือเรียน การกินการนอนผิดปกติไปจากเดิมมาก ก็สามารถพบจิตแพทย์หรือถ้าไม่กล้าไป ก็สามารถมาลองคุยกับเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษา (พี่เฟิร์น) ได้ที่ห้องให้คำปรึกษาค่ะ

ตำแหน่งงานว่างสำหรับนักศึกษาที่ต้องการรายได้ระหว่างเรียน

ที่	สถานประกอบการ	ตำแหน่ง	คุณสมบัติ	รายละเอียด
1.	โรงเรียนภัทรศึกษา	ครูผู้ช่วย	กำลังเรียน ชั้นปี 3-4	<ul style="list-style-type: none"> • สาขาคณิตศาสตร์และสาขา อังกฤษ • ทำงานเสาร์อาทิตย์ได้ • วันจันทร์ - ศุกร์ ทำงาน 16.00 - 19.00 น.
2.	บริษัท ทีเอ็นเอส (ไทยแลนด์) จำกัด	เจ้าหน้าที่สำรวจ ข้อมูลวิจัยตลาด	ม.3 ขึ้นไป	ค่าตอบแทนขึ้นอยู่กับราคาของ ชุดแบบสำรวจข้อมูล
3.	เทศบาลนครเชียงใหม่	พนักงานทั่วไป	ม.3 ขึ้นไป	รับสมัคร 27 ก.พ. ถึง 9 มี.ค.61 สัมภาษณ์ 19 มี.ค.61 ประกาศผล 26 มี.ค.61 มีภูมิลำเนาอยู่ ในเขตเทศบาล

และขอเชิญนายจ้าง สถานประกอบการ นักศึกษาร่วมโครงการ
“ประชารัฐรวมพลัง สร้างยุวชนแรงงาน”
โดยมีเป้าหมายเพื่อจัดหางานให้นักศึกษาทำงานในช่วงปิดภาคเรียนหรือช่วงว่างจากการเรียน

สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการได้ที่ ศูนย์บริการจัดหางานเพื่อคนไทยจังหวัดเชียงใหม่
สำนักงานจัดหางานจังหวัดเชียงใหม่ ศาลากลางจังหวัด ชั้น 1

โทร. 053-112744-6 ต่อ 25, 26

FB: @cmemployment

www.doe.go.th/chiangmai

ข่าวสารงานแนะแนว

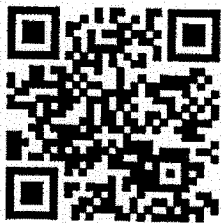
จัดทำโดย ภาคนแนะแนวการศึกษาและอาชีพ กองพัฒนานักศึกษา

ฉบับที่ 4 เดือนมีนาคม 2561

ข่าวประชาสัมพันธ์

- ขอเชิญนักศึกษา บัณฑิต และผู้ที่สนใจ ร่วมงาน Job Fair education & fair ในวันที่ 23 - 24 มีนาคม 2561 ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เวลา 09.00 - 16.00 น. สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม www.facebook.com/guidancecemu
- ภาคนแนะแนวทำการปรับปรุงบริการ โดยห้องแนะแนวเดิมได้เปลี่ยนเป็นห้องให้คำปรึกษา หมายเลขโทรศัพท์ 053-921444 ต่อ 1402 และงานทุนการศึกษาย้ายขึ้นไปอยู่ที่ ชั้น 1 ตึกศึกษาทั่วไป หมายเลขโทรศัพท์ 053-921444 ต่อ 1360

ติดต่อเราได้ง่ายขึ้น เพียงสแกน QR code ด้านล่าง



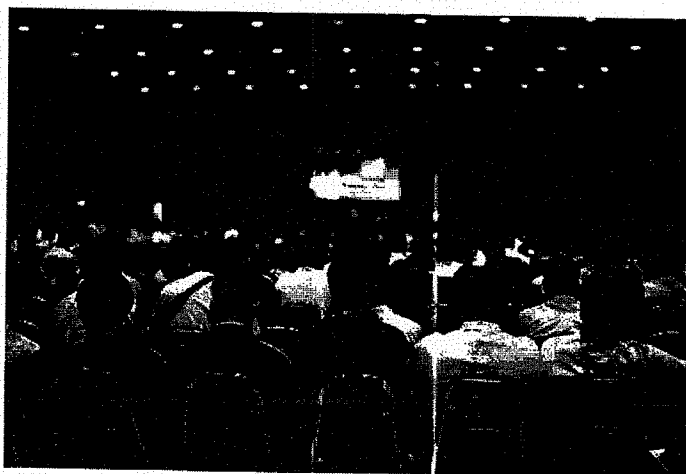
<- บริการให้คำปรึกษาและพัฒนากิจกรรมชีวิต



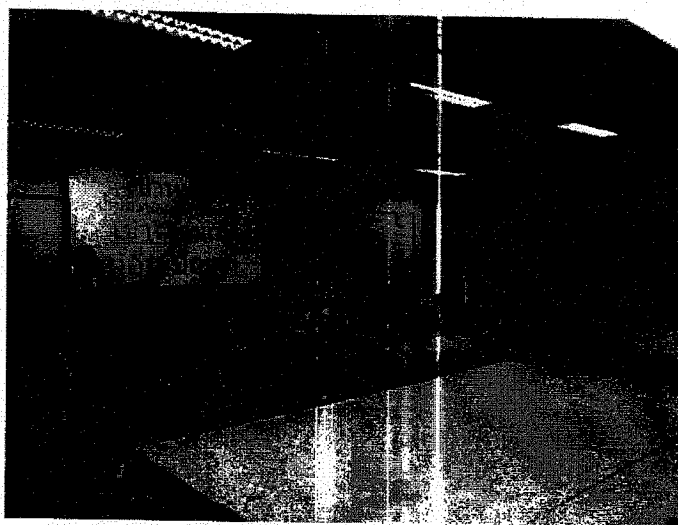
บริการแนะแนวและศึกษาต่อ ->

ข่าวกิจกรรม

- เมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2561 ภาชนะแนวการศึกษาและอาชีพ ได้จัดโครงการปัจฉิมนิเทศน์นักศึกษาชั้นปีสุดท้าย ปีการศึกษา 2560 ณ ศูนย์ประชุมและแสดงสินค้านานาชาติ เฉลิมพระเกียรติ 7 รอบพระชนมพรรษา จังหวัดเชียงใหม่ โดยการจัดโครงการในครั้งนี้ มีนายจ้างและผู้ประกอบการมาร่วมออกบูธรับสมัครงาน เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ นักศึกษาชั้นปีสุดท้ายที่สนใจสมัครงานหรือต้องการข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางในการเลือกอาชีพของตนเองหลังจบการศึกษา



- เมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2561 ภาชนะแนวการศึกษาและอาชีพ ได้จัดโครงการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ/สัมพันธภาพ/สุขภาพจิต หัวข้อ “ทักษะการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา” สำหรับบุคลากร เพื่อให้บุคลากรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาและสามารถนำไปใช้ในการทำงานได้



ข้อมูลบริการวิชาการ

โรคซึมเศร้า vs โรคไบโพลาร์ (ตอนที่ 2)

ครั้งที่แล้วได้เล่าเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า (โดยสังเขป) ไปแล้ว หวังว่าผู้อ่านจะได้รับสาระความรู้ไม่มากก็น้อยนะคะ สำหรับครั้งนี้ จะขอพาผู้อ่านทุกท่านมาทำความรู้จักกับโรคไบโพลาร์กันบ้าง ว่าจะตรงกับที่ผู้อ่านเข้าใจหรือไม่

โรคไบโพลาร์ มีชื่อภาษาไทยว่า “โรคอารมณ์สองขั้ว” เป็นโรคทางจิตเวชที่มีความรุนแรง อาการจะเป็นๆ หายๆ และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต และคุณภาพชีวิตของผู้ที่มีอาการ

คำว่า “อารมณ์สองขั้ว” ที่ว่านั้น หมายถึงผู้ป่วยจะมีอาการที่อยู่ในระยะอารมณ์รุนแรงผิดปกติ (manic episode หรือ hypomanic episode) สลับกับระยะอารมณ์เศร้า (major depressive episode) ซึ่งอาการในช่วงนี้จะเหมือนกับอาการของโรคซึมเศร้า แต่จะมีผู้ป่วยประมาณร้อยละ 10 ที่จะมีอาการที่เรียกว่า mania เท่านั้น โดยไม่มีระยะซึมเศร้าเลย ทั้งนี้ แพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัยว่าผู้ป่วยมีอาการของโรคใด

สำหรับระยะอารมณ์เศร้านั้น ผู้อ่านสามารถกลับไปอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ในข่าวสารานุกรมและแบบฉบับที่ 3 ส่วนระยะอารมณ์รุนแรงผิดปกติ สามารถอธิบายคร่าวๆ ได้ดังนี้

1. ด้านอารมณ์ ผู้ป่วยจะรู้สึกมีความสุขมาก พูดจาอารมณ์ขัน คึกคะนอง ไม่สำรวม มีการแสดงออกถึงการขาดความยับยั้งชั่งใจ ไม่ค่อยคำนึงถึงผู้อื่นหรือกฎเกณฑ์ทางสังคม หากถูกห้ามปรามหรือขัดขวางในสิ่งที่ตนเองต้องการจะหลุดหลุด จู๋เจี้ยว
2. ด้านความคิด ผู้ป่วยจะเชื่อมั่นในตนเองมาก ร่วมกับการตัดสินใจที่ไม่เหมาะสม ไม่ยอมรับฟังผู้อื่น เปลี่ยนความสนใจง่าย ความคิดเปลี่ยนไว (flight of idea)
3. ด้านพฤติกรรม ผู้ป่วยจะรู้สึกคึกคัก มีกำลังวังชา ขยับมากกว่าปกติ แต่มักทำไม่ค่อยดี ความต้องการนอนลดลง ชอบพูดคุยกับคนอื่น แม้แต่กับคนแปลกหน้า พูดมาก พูดเร็ว กิจกรรมทางเพศเพิ่มขึ้น ใช้จ่ายสิ้นเปลือง

อย่างไรก็ตาม ทั้งหมดนี้เป็นเพียงการอธิบายโดยคร่าวๆ สำหรับการตรวจวินิจฉัยนั้น ผู้เชี่ยวชาญจะไม่ได้อาศัยการเทียบเคียงกับเกณฑ์หรือจากการสัมภาษณ์เท่านั้น แต่จะต้องทำการตรวจวินิจฉัยด้วยแบบทดสอบทางจิตวิทยาหลายประเภทแล้วนำผลมาสรูปรวมกัน จึงจะสามารถวินิจฉัยได้อย่างถูกต้องและแม่นยำ ดังนั้น การที่จะบ่งชี้ว่าผู้ใดเป็นผู้ป่วยจิตเวช จึงไม่อาจทำได้เพียงสังเกตพบอาการบางอย่างแล้วจะตีตราว่าผู้นั้นเป็นผู้ป่วยได้ทันที แต่ควรให้ผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยาคลินิก เป็นผู้ตรวจประเมินค่า

ข่าวการรับสมัครงาน

- สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รับสมัครพนักงานมหาวิทยาลัยประจำ ตำแหน่ง นักการเว็บและบัญชี จำนวน 1 อัตรา ผู้ประสงค์เข้ารับการศึกษาสมัครคัดเลือก ติดต่อขอรับใบสมัครและสมัครได้ที่หน่วยการเจ้าหน้าที่ ภาควิชาการทั่วไป สำนักงานสำนักชั้น 5 สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 2- 23 มีนาคม 2561 ในวันเวลาราชการ โทรศัพท์ 053-922522
- บริษัท วีเพอร์เฟค ออโต้คาร์ จำกัด รับสมัครผู้จัดการขาย สนใจสอบถามข้อมูลได้ที่

พบกับใหม่ฉบับหน้า ...

แต่ถ้าอดใจรอไม่ไหว ก็เข้ามาดไลค์เพจของเรา เพื่ออัปเดตข้อมูลข่าวสารกันแบบทันใจได้เลยนะคะ และหากต้องการแนะนำให้เราปรับปรุงบริการ สอบถามข้อมูล หรือมีเรื่องที่ต้องการปรึกษาเพิ่มเติม (นักจิตวิทยาการปรึกษา) ก็สามารถทักมาใน inbox ของเราได้เลยค่า

