



Nursing Chiangrai College &lt;nursing@crc.ac.th&gt;

**ขอส่งสำเนาบันทึกข้อความจำนวน 9 เรื่อง**

1 ข้อความ

**Documentation Chiangrai College** <documentation@crc.ac.th>  
ถึง: Nursing Chiangrai College <nursing@crc.ac.th>

29 พฤษภาคม 2568 เวลา 11:40

**เอกสารแนบ 9 ฉบับ**

-  **2164(11)แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม อ.ภรณ์ญ.pdf**  
1601K
-  **2206(11)แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม อ.กัญญ์นิรินทร์.pdf**  
1536K
-  **2203(11)แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม อ.เกศรินทร์.pdf**  
1543K
-  **2202(11)แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม อ.เบญญลักษณ์.pdf**  
1595K
-  **2204(11)แบบรายงานการเข้าร่วมประชุมอ.วรุณรัตน์.pdf**  
1665K
-  **2205(11)แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม อ.อภิชาติ.pdf**  
1572K
-  **2238(11)แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม อ.ดารณี.pdf**  
1193K
-  **2241(11)แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม อ.หทัยารัญญ.pdf**  
1218K
-  **2240(11)แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม อ.ศิริลักษณ์.pdf**  
1115K

แพทย์แผนกทันตศัลยกรรม

ผศ.ดร.พัชรินทร์ เงินทอง  
รักษาการคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์

พช.๖๖๕. 4220/2567

๒๗.๓.๖๕



วิทยาลัยเชียงใหม่

สำนักอธิการบดี  
วิทยาลัยเชียงใหม่  
ที่ ๒๒๙๐ (๓) / ๒๕๖๗  
จัดไป.พ.ค. 2568 เวลา 13.00น.  
ผู้รับ อ.มีฯ

แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม / สัมมนา / ฝึกอบรม / ศึกษาดูงาน

ชื่อ-สกุล อาจารย์ศิริลักษณ์ สุมาคน	ตำแหน่ง : อาจารย์
หน่วยงาน : ภาควิชาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น คณะพยาบาลศาสตร์	
กิจกรรม	<input type="radio"/> การสัมมนา <input type="radio"/> การฝึกอบรม <input checked="" type="radio"/> การประชุมเชิงวิชาการ <input type="radio"/> การประชุมเชิงปฏิบัติการ <input type="radio"/> อื่นๆ(ระบุ)..... อ้างอิงแบบคำขอไปเข้าร่วมประชุมสัมมนา/ฝึกอบรม เลขที่ 2092 (11)/ 2567
เรื่อง	รับมือซึมเศร้าอย่างเข้าใจ
หน่วยงานที่จัด	คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงใหม่
สถานที่จัด	โรงแรมโซชนารายณ์ ริเวอร์ไซด์ จังหวัดเชียงใหม่
วัน เดือน ปี	วันพฤหัสบดี ที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2567
ค่าใช้จ่าย	งบประมาณที่เบิก <input type="radio"/> ไม่มี <input checked="" type="radio"/> มี จำนวน.....600.....บาท งบประมาณที่จ่ายจริง <input type="radio"/> ไม่มี <input checked="" type="radio"/> มี จำนวน.....600.....บาท งบประมาณที่ คืน/เบิกเพิ่ม <input type="radio"/> ไม่มี <input type="radio"/> มี จำนวน.....บาท
ใบเกียรติบัตร / วุฒิ	<input type="radio"/> ได้รับ <input checked="" type="radio"/> ไม่ได้รับเนื่องจาก..... <u>ไม่มีหน่วยงาน</u> ..... <input type="radio"/> ไม่มี

สรุปสาระสำคัญ

โรคซึมเศร้า (Depression) คือ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นช่วงสั้น ๆ มีภาวะซึมเศร้า รวมถึงมีความผิดปกติทางอารมณ์ ซึ่งความผิดปกติทางอารมณ์ (disorders) หรือป่วยเป็น โรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder : MDD) เป็นโรคทางจิตเวชชนิดหนึ่ง ไม่ใช่โรคจิต : Psychotics รักษาหายได้ การรับรู้ว่ามีอาการซึมเศร้านั้น ได้จากการสังเกตตนเอง มีความคิด ความรู้สึกเปลี่ยนไป รู้สึกไม่มีความสุข เหนื่อยล้า กับสิ่งที่เคยเพลิดเพลิน ใช้เครื่องมือหรือแบบวัดในการประเมินและให้ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจวินิจฉัยตามเกณฑ์การวินิจฉัยโรค การใช้แบบสอบถามภาวะอารมณ์เศร้า (Patient Health Questionnaire; PHQ9) เป็นแบบสอบถามที่ใช้เพื่อช่วยในการประเมินว่าผู้ตอบมีภาวะซึมเศร้าหรือไม่ รุนแรงมากน้อยเพียงใด แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (60) เกณฑ์การวินิจฉัยมีอาการคงต่อไปนี้ 5 อาการหรือมากกว่า 1. มีอารมณ์ซึมเศร้าแทบทั้งวัน (ในเด็กและวัยรุ่นอาจเป็นอารมณ์หงุดหงิดก็ได้) 2. ความสนใจหรือความเพลินใจในกิจกรรมต่างๆ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมากแทบทั้งวัน น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก (น้ำหนักเปลี่ยนแปลงมากกว่าร้อยละ 5 ต่อเดือน) หรือมีการเบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมาก นอนไม่หลับ หรือหลับมากไป กระวนกระวาย อยู่ไม่สุข หรือเชื่องช้าลงอ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง รู้สึกตนเองไร้ค่า สมาธิลดลง ใจลอย หรือลงใจไปหมด คิดเรื่องการตาย คิดอยากตาย กลุ่มยาด้านเศร้า ที่ใช้ในปัจจุบัน 1. Tricyclic Antidepressants (TCAs) 2. Tetracyclic Antidepressant. 3. Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs) 4. Reversible Inhibitor of Monoamine Oxidase type A (RIMA) 5. Serotonine and Noradrenaline Reuptake Inhibitor (SNRI) เช่น Venlafaxine 6. Selective Serotonine Reuptake Enhancer (SSRE) 7. Noradrenergic and Specific Serotonine Antagonism (NaSSA) เช่น Mirtazapine 8. 5-HT2 receptor blockers วิธีการบำบัด/ปรับความคิด 1. การค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบ 2. การประเมินและการตรวจเช็ค ความคิดอัตโนมัติทางลบ และ 3. การเผชิญ หรือการปรับความคิดอัตโนมัติทางลบ โดยกระบวนการคือ สร้างสัมพันธภาพ ประเมินอารมณ์และพฤติกรรมลด/บรรเทาภาวะอารมณ์ความรู้สึก สอนทำความเข้าใจ ร่วมกันตั้งเป้าหมายในครั้งนั้น ๆ พิสูจน์ปรับเปลี่ยน ส่งเสริม/ช่วยหาหนทางในการแก้ปัญหา และสิ่งที่ให้ไปสองทำหรือการบ้าน หลังจากนั้นทบทวนผลการบำบัด/ช่วยเหลือที่ผ่านมา 2. พุศคุณสิ่งที่ให้ไปทำมา 3. เป้าหมายสุดท้ายคือ Self Therapist

สติบำบัดกับการป้องกันและดูแลภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น หลักคิดของจิตวิทยาสติ คือ เข้าใจ ผิกและใช้งาน โดยการฝึกสมาธิคือหยุดความคิด จัดการความคิดที่มาสอดแทรกและจัดการความวุ่นวายอย่างต่อเนื่องจนจิตสงบและผ่อนคลาย หลักการสื่อสารคือเราเป็นคู่สื่อสาร ทั้งรับและส่งในเวลาเดียวกัน คำพูดบอกถึงความคิดและข้อมูลภายในทางบอกทั้งความรู้สึกและสัมพันธภาพ หลักการสร้างแรงจูงใจคือไม่ใช้การว่ากล่าวตักเตือน แล้วแต่ผู้สอน และไม่ใช้ท่าทีที่บอก การนำมาใช้งานก็คือการสร้างสัมพันธภาพ เสนอแนะวางแผนหรือผลักดันโดยใช้ทักษะการสื่อสาร ซึ่งการใช้สมาธิ/สติในการป้องกันดูแลภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น จะใช้สติบำบัด 8 ครั้งเป็นการบำบัด และการฝึกสติแบบสั้นเพื่อป้องกัน

การสื่อสารเชิงบวก เป็นรูปแบบการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ เพื่อลดความขัดแย้ง สร้างความรู้สึกที่ดี ความเข้าใจและโน้มน้าวให้เกิดความร่วมมือ ประกอบด้วย สัมพันธภาพ การมีทัศนคติที่ดี สื่อสารด้วยอารมณ์ที่สงบและมีเวลาสนใจและเอาใจใส่ การฟังอย่างเข้าใจและใส่ใจโดยใช้เทคนิคการใช้คำถามและการสะท้อนความรู้สึก ส่วนการใช้ภาษาและเหตุผลนั้น ใช้คำถามปลายเปิด ชมทันทีขณะที่ทำพฤติกรรมที่ดี สบตา จับมือมีความจริงใจ เลือกใช้คำพูดที่สุภาพนุ่มนวล เป็นความจริง

**ประโยชน์ที่ได้รับ**

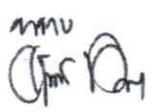
1. ได้รับความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องของโรคซึมเศร้า และสาเหตุการเกิดอย่างแท้จริง
2. สามารถตรวจเช็คประเมินความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า รู้เทคนิค วิธีการต่างๆ ที่จะช่วยจัดการโรคซึมเศร้า
3. สามารถนำความรู้ที่ได้ ไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและผู้อื่นให้ห่างไกลจากโรคซึมเศร้า
4. ได้รับเทคนิคในการสื่อสารเชิงบวก

**แนวทางในการนำความรู้ที่ได้รับมาปรับปรุงการทำงาน**

หัวข้อการปรับปรุง / พัฒนา	หมายเหตุ
1. มีเทคนิคในการสอนเพื่อให้นักศึกษาได้สื่อสารกับผู้ป่วยและผู้ดูแล 2. การจัดการอารมณ์ของตนเองเพื่อก่อให้เกิดการสื่อสารที่เป็นทางบวก 3. เป็นแนวทางในการประเมินให้คำปรึกษา หาแนวทางในการจัดการปัญหาโรคซึมเศร้าให้กับเคสกรณีศึกษา รวมทั้งตัวนักศึกษา	-

**เอกสารที่แนบมาด้วย**

ไม่มี

ทพ  


ผศ. ธรรมนูญ วิชา  
 ผ. น.ด. ๖๖

ผู้รายงาน.....  

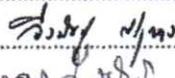

(อาจารย์ศิริลักษณ์ สุมาตน)

27 / พฤษภาคม / 2568

รักษาการคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความคิดเห็นของรองอธิการบดี  ฝ่ายบริหาร  ฝ่ายวิชาการ  ฝ่ายกิจการนักศึกษา

nm

ลงชื่อ.....  
  
 (ศาสตราจารย์ศิริลักษณ์ สุมาตน)  
 29/พค. 2568

ความคิดเห็นของอธิการบดี

ทศม >

ลงชื่อ

Sorn S. Chum

(ดร. สอน ส. ชุ่ม)

29 พ.ค. 2568

เรียน อธิการบดี

เรื่อง ใ้ขาดเรียน

สอน สอน

พัก

28/5/68