# Access to Mental Health Support at Assumption University

Assumption University recognizes that good mental health is a fundamental foundation for quality learning, work, and life. The university has established a comprehensive mental health support system to ensure equitable access to appropriate services for students, faculty, and staff. Details are as follows:

### 1. Center for Career Development and Counseling

The Center for Career Development and Counseling provides mental health, academic, and career counseling services, along with career development programs for undergraduate students. Key responsibilities include:

- **Career Development**: Job placement, career training, internships, counseling, freshman orientation, and employer/alumni/parent relations. The center helps students align their interests, abilities, values, and motivations with professional and educational opportunities, fostering lifelong career development.
- Academic Support: Programs to enhance lifelong learning skills, including Study Skills and English Communication Skills Development (e.g., Orientation, Parents Meeting, Learning Exhibition, Workshops, and E4All Program).
- **Mental Health Services**: Counseling for Thai and English-speaking clients, psychological testing, individual/group sessions, peer support groups, outreach programs, and referrals to hospitals.

### Happy Space Webpage:

A platform sharing wellness and counseling resources for undergraduates.

### Student Counseling Form:

For booking appointments with counselors (topics: academic stress, family issues, anxiety, adjustment, etc.).

https://forms.gle/vpg3sAWcoaagpTCq9

### Contact:

- Location: CL.13
- Tel.: 0 2783 2222 ext. 2131
- Email: <u>sa.ccdc@au.edu</u>

### 2023 Academic Year Statistics:

### • Career Counseling, Advising, and Testing:

Test	Students
Mayer Bridge Type Indicator (MBTI G)	62
Edward Personal Preference Schedule	71
Self-Directed Search (SDS)	11
Interest Test	3
Ability Test	4
Total	151

## • Learning Counseling, Advising, and Testing:

Test	Students
MBTI Learning Styles Tes	st 87
IQ Test D 48	31
Total	118
Advising:	
Detail	Students
ABAC Ventures 2023	18
Full-Time Job Support	61
Total	79

## • Mental Health Counseling:

Problem Type	Cases	Resolved	Ongoing
Mental Health	30	25	5
Relationship	16	16	-
Academic Stress	6	6	-
General Stress	9	7	2
Personality Issues	7	7	-
Career Concerns	3	3	-
Family Issues	3	2	1
Financial Stress	1	1	-
Adjustment Issues	1	1	-
General Counseling	1	1	-
Total	77	69	8

# • Mental Health Screening (AU Care Project):

Group	Students
International Students	502
Thai Students	790
Total	1,292

Photos of Counseling Activities and Testing



### **Ø** Mental Health Resources:

Happy Space: <a href="https://sites.google.com/au.edu/happy-space/home">https://sites.google.com/au.edu/happy-space/home</a>

#### 2. Mental Health Promotion via Online Media

The university promotes mental health awareness through digital campaigns, posters, and QR codes. Examples include:

- Posters on stress management, work-life balance, and peer support.
- Social media content and mobile-friendly resources.

Happy Contact



English speaking hotline



สะมาริตันส์ไทย









#### Student counseling Form

This form is for the students of Assumption University of Thailand to make an appointment with counselors working in Student Affairs. AU provides counseling services for both Thai and international students. The topics may include living and studying, family, anxiety, homesickness, adjustment, stress, violence, abuse, personality issues and career. After making an Dointment, you will be contacted within one working day. Click here ...



# **Check Your Symptoms** After an Earthquake



If you still experience stress, fear, dizziness, or other symptoms that persist for more than a week, it is advisable to see a doctor as these could be the effects of "Earthquake Brain Fog" or "Earthquake Hallucinations."

Understanding... Earthquake Brain Fog and Earthquake Hallucinations

# Earthquake Brain Fog (Earthquake Drunk) - Ass known as Post Earthquake Disiness Syndrome (PEDS) - Cases Disruption in the inner ear's balance system following - When Disruptions in the inner ear's balance system following

- an earthquake Symptomis, Dischess, nausea, vertiga, feeling like you've solt moving. These symptoms can novisen in people who are prote to motion sickness or those in tail buildings during the sometmenke
- extriguée. consult a doctor for Receivery Symptoms usually subside within minutes or hours, though some people may experience them for weeks further evaluation and or even motify.

- Earthquake Hallacinacions Cinare Result of stress, an uney, or psychological responses after the carthquake own: Symptoms: Stress, assiety, fair of future earthquakes, insomnia, feeling as though the carth is shaking even when it become a strong the carth is shaking even when it
- s not occurring. iome people may develop posit-traumatic stress disorder PTDD: such as relixing the event, hypervigilance, difficulty leeping, fear of being in buildings, or riding the sky train, no

Inve to Manage the Symptoms Hysical: Use methods similar to treating motion sockness, such as foccing on a distant point, hing down, singling water breathing solwy and deepy as in mediation, resting your eyes from sovens, of finding a relating place. Merical Tak advorg van experience with others and avoid consuming occessive media about the ovent.

Recommendation: improve, it is best to consult a doctor for advice.



เช็คอาการตัวเอง



หลังแผ่นดินไหว ใครยังมีความรู้สึกเครียด กลัว เวียนศีรษะไม่ หายภายใน 1 สัปดาห์ ควรไปพบ<sup>ุ</sup>แพทย์ เพราะเป็นผลกระทบ จากโรคสมองเมาแผ่นดินไหว และสมองหลอนแผ่นดินไหว

- โรกสมองเมาแห่นตินไหว (Earthquake Drunk) กลุ่มตาวรังเตินเหลือแห่นแม้ต หรือ Pete Earthquake Dizziness Syndrome หรือ PEDS) สาหาตุ เกิดสากกรรงกานเป็นระเมศตรรรดไปดูชั่นในหลิแฟนกันไหว สาหาร: วังตรียน, กลันไล้ เกิรหมุน, รู้ลึกหนือนยัดกลิ่นใหว สารยุเมรงขึ้นในหที่อิต่อการบารถ หรืออยู่ในอาการ
- นาก สะวัตรีของ เพลง การสุด อา สูง ระหว่างเกิดแห่นดินไหว อาการหายใปเองภายในไม่ไท่มาที่หรือตัวโมง หรือมางคนอาจมีอาการมานเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน

#### โรคสมองหลอนแผ่นดินไหว (Earthquake illusion)

สาหญะ เกิดจากกวามครื่อง, กวามวัดทกังวอ, หรือการดอบสมอบกางจัดหลังหญการณ์เผ่มชันทั้งว จาการะ เพิร์ต, วิดกกังวอ, คลังหน่งชันใหว, มอนในหม่น, รู้คิดว่ามีเหม่นขึ้นใจ แข้งไปให้กดขึ้นช่ง บาทสมนให้ไปสี่เหลือเคลื่อหลูกสันใจไป PTSD) ช่น การส่งนมีเกศตุการณ์ ความพื้นตัวเกินเหตุ คลังการอยู่ในจัก หรือขึ้นรถให้หัก พลา

#### จัดการอาการอย่างไร

- ศางกาย: ใช้วิธีเก๋โซเหมือนอาการเมารก เช่น มองไปที่จุด ใกลๆ , มอนสง, จิบน่ำ,สูอหายใจเช้า-ออกลิกๆ ช้าๆ เหมือน การทำสมาธิ, พักสายดาจากหน้าจอมือกือ, หาที่พักที่ทำให้ รสึกพ่อนคลาม พวนคลาย วัดใจ: พูดคุมเทียวกับประสบการณ์กับผู้อื่น และหลีกเสียง เสือเที่ยวกับแหดุการณ์มากเกินไป
- ข้อเสนอแนะ หากมีอาการรุนแรงหรือไม่



ข้อมูลจาก : เพจ สาระสมองกับ อจ. หมอสุรัตน์ พค.นพ.สุรัตน์ ดับประเวช เพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสมองและระบบประสาท

#### Seminar: "Thai Youth Mental Health in the New Normal"

As part of its support for personnel, the university organized a Mental Health Network Seminar under the topic "**Thai Youth Mental Health in the New Normal**." The seminar was held on Wednesday, March 8, 2023, from 09:00 to 12:00 at the Wiset Srisamut Room, Suvarnabhumi Campus. The guest speaker was Dr. Somrak Santibenchakul, a psychiatrist from Manarom Hospital. The seminar was attended by three target groups: faculty members from various faculties, staff from the Student Affairs Division, and representatives from student dormitories. The speaker gave a lecture on "Mental Health Issues Among University Students and the Care Process," covering topics such as suicide statistics, risk screening, the role of media in suicide issues, and the referral process for patients.

