

## **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.

🔗 <https://sites.google.com/au.edu/happy-space/home>

### **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:** [sa.ccdc@au.edu](mailto:sa.ccdc@au.edu)

## 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
<b>Total</b>	<b>151</b>

- **Learning Counseling, Advising, and Testing:**

Test	Students
MBTI Learning Styles Test	87
IQ Test D 48	31
<b>Total</b>	<b>118</b>

- **Advising:**

Detail	Students
ABAC Ventures 2023	18
Full-Time Job Support	61
<b>Total</b>	<b>79</b>

- **Mental Health Counseling:**

<b>Problem Type</b>	<b>Cases</b>	<b>Resolved</b>	<b>Ongoing</b>
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	-
<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>69</b>	<b>8</b>

- **Mental Health Screening (AU Care Project):**

<b>Group</b>	<b>Students</b>
International Students	502
Thai Students	790
<b>Total</b>	<b>1,292</b>

## Photos of Counseling Activities and Testing



### 🌀 Mental Health Resources:

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

## 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

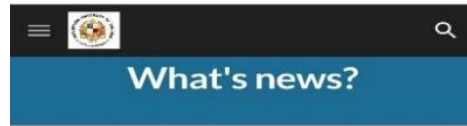


English speaking hotline



สมาริตันส์ไทย

Home



## How to Deal with Earthquakes



12:57

5G

Counseling Services...



Home

<https://sites.google.com/au.edu/happy-space/home>








# เข็มนาฬิกาตัวเอง

หลังแผ่นดินไหว ใครยังมีความรู้สึกเครียด กลัว เวียนศีรษะไม่  
หายภายใน 1 สัปดาห์ ควรไปพบแพทย์ เพราะเป็นผลกระทบ  
จากโรคของเมาแผ่นดินไหว และสมองหลอนแผ่นดินไหว

มารู้จัก.... โรคของเมาแผ่นดินไหว และ โรคสมองหลอนแผ่นดินไหว

**โรคของเมาแผ่นดินไหว (Earthquake Drunk)**

- ผู้คนอาจมีอาการเวียนศีรษะไม่คงที่ หรือ Post Earthquake Dizziness Syndrome หรือ PEDS
- สาเหตุ เกิดจากการรบกวนในระบบการทรงตัวในหูซึ่งมีเส้นประสาทในแก้วหู
- อาการ: เวียนศีรษะ, กล้ามเนื้อ, รู้สึกอ่อนแออย่างกะทันหัน อาจรุนแรงถึงขั้นทำให้การทรงตัวและการเคลื่อนไหวลำบาก
- ระยะเวลาเกิดอาการเป็นสัปดาห์
- อาการหายไปในเวลาหนึ่งถึงสามสัปดาห์ หรือบางคนอาจมีอาการนานเป็นปีหากได้รับบาดเจ็บ

**โรคสมองหลอนแผ่นดินไหว (Earthquake Illusion)**

- สาเหตุ เกิดจากความรู้สึกผิด, ความวิตกกังวล, หรือการตอบสนองทางจิตใจต่อเหตุการณ์แผ่นดินไหว
- อาการ: หวาดหวั่น, วิตกกังวล, กลัวแผ่นดินไหว, เวียนศีรษะ, รู้สึกว่าแผ่นดินไหว อาจไม่ได้อยู่ที่ตรงนั้น
- บางคนอาจไปปรึกษาจิตแพทย์ถึงปัญหา (PTSD) อันเป็นการผิดปกติทางจิต ความวิตกกังวล การรบกวนการนอนหลับ และการสูญเสียสติ

**จัดการอาการอย่างไร**

- รักษา: ใช้วิธีผ่อนคลายความเครียด เช่น เล่นโยคะ โยคะ, เบนบอ, รับฟังเสียงน้ำไหลอย่างอ่อนโยน ฯลฯ หรือร่วมทำกิจกรรม, ฝึกสมาธิจากแหล่งอื่นอีก, เข้าใกล้กับโลกที่รู้สึกปลอดภัย
- การป้องกัน: พยายามเก็บประสบการณ์ครั้งรับ และหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้สถานที่ที่อาจเกิดผลกระทบมากขึ้น

ข้อสังเกต: หากมีอาการรุนแรงหรือเป็น  
ติดขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อรับการตรวจ  
รักษาและคำแนะนำเพิ่มเติม



ข้อมูลจาก : พว สารสนเทศของ ออ. คณะครู  
นาง.วนิดา นันตประเสริฐ *พญกัญญ์*ช่วยอาจารย์แนะแนวและบรรณารักษ์

## 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.

