

Hands to Hearts

โครงการให้การศึกษาด้านสุขภาวะทางใจ

ในช่วงชีวิตมหาวิทยาลัย ไม่ใช่เรื่องแปลกที่นิสิตจะรู้สึกเครียด วิตกกังวล เหงา หรือไม่สบายใจจากหลากหลายเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้ ความสัมพันธ์ หรือความกดดันในชีวิตประจำวัน คณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงได้จัดตั้งโครงการ **Hands to Hearts** ขึ้น เพื่อเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่นิสิตสามารถพูดคุย ขอคำปรึกษา และได้รับการดูแลใจ จากผู้ให้การปรึกษาที่พร้อมจะเข้าใจนิสิต

เราเชื่อว่าความเข้มแข็งทางใจคือรากฐานของการเรียนรู้ที่ดี คณะฯ จึงไม่เพิกเฉยต่อสุขภาวะทางใจของนิสิต และสร้างแพลตฟอร์มนี้ขึ้นมาเพื่อดูแลนิสิต แพลตฟอร์มนี้มีไว้เพื่อ

- เปิดโอกาสให้นิสิตได้พูดคุยกับผู้ที่พร้อมรับฟัง
- ให้การปรึกษาเรื่องต่าง ๆ ตามความต้องการของผู้รับบริการ
- สนับสนุนให้นิสิตมีสุขภาวะทางใจที่เข้มแข็งและมั่นคง
- เป็นพื้นที่ส่วนตัว ปลอดภัย และรักษาความลับ 100%

รูปแบบการให้บริการ

- **Onsite:** ห้องให้การปรึกษา อาคารเรียนและปฏิบัติการ 6 ชั้น ชั้น 5 (ข้างห้องสมุด) วิทยาเขตบางเขน
- **Online:** นัดหมายพูดคุยจากที่ใดก็ได้
- ไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

ตัวอย่างหัวข้อที่นิสิตสามารถเข้ารับคำปรึกษาได้

- ความเครียด ความเศร้า ความกังวล
- ปัญหาในการเรียน หรือการปรับตัว
- ความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน หรือคนรอบตัว
- ความรู้สึกโดดเดี่ยว เหนื่อยล้า หหมดไฟ
- หรือแค่ต้องการคนที่ “พร้อมฟัง” อย่างเข้าใจ
- ความสงสัยในสุขภาวะทางใจของตนเอง

วิธีการนัดหมาย

สแกน QR Code จากโปสเตอร์ หรือ [คลิกที่นี่เพื่อนัดหมายผ่านแบบฟอร์มออนไลน์](#)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

- อ. กานต์สุตา (พี่หมิง)
- สพ.ญ. ชนิดา (พี่ปูก)

HANDS TO HEARTS

โครงการให้การปรึกษาสุขภาพทางใจ
คณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ไม่สบายตัว ไม่สบายใจ ต้องการคนเข้าใจ ติดต่อเรา



SCAN QR code สำหรับนัดรับการปรึกษา
ฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย

สำหรับนิสิตและบุคลากรคณะสัตวแพทยศาสตร์ มก.
ทั้งแบบในสถานที่(บางเขน) และออนไลน์



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
สพ.ญ.ชนิตา (ฟูจิก)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
อ.กานต์สุดา (ฝีมิง)
สำหรับนิสิต



โปสเตอร์โครงการ Hands to Hearts พร้อม QR Code สำหรับนัดหมายรับการปรึกษา (ฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย)