



## CMU Mental Health Center

แบบทดสอบ ที่จะช่วยให้คุณรู้จักและเข้าใจตัวเองได้ง่ายๆ

สำหรับบุคลากร

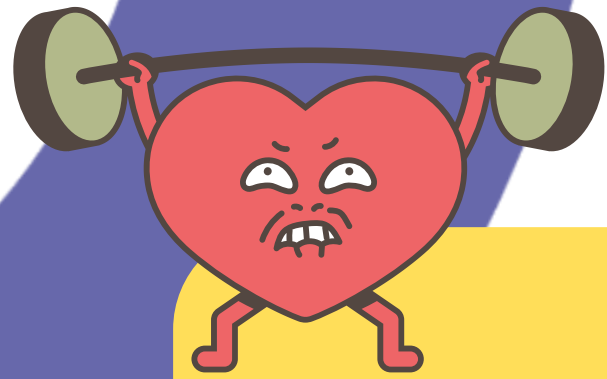
สำหรับนักศึกษา



## “จิตใจ”

ใครว่าไม่สำคัญ

ในช่วงเวลาที่จิตใจของเราเต็มไปด้วยความทุกข์ ความไม่สบาย อาจทำให้การใช้ชีวิตไม่สามารถเดินทางไปสู่ความสำเร็จที่เรามุ่งหวัง เราขอเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยทุกคนค้นหาเหตุของความไม่สบายใจ และ ร่วมกับท่านในการดูแลจิตใจของตนเองให้มีความสุข เพราะสุขภาพจิตที่ดี ทำให้เรามีพลังใจที่จะเดินทางสู่ความสำเร็จของชีวิต



### แบบวัดพลังใจ

พลังใจยังไหวอยู่หรือเปล่า ช่วงนี้เราเครียดมาก  
น้อยแค่ไหน



### แบบประเมินความเครียด

ความเครียดในระดับที่เหมาะสมจะเป็นแรง  
ผลักดันให้เราสามารถทำในสิ่งที่ตั้งใจ ให้  
ประสบความสำเร็จมากขึ้น

[HTTPS://MENTALHEALTH.CMU.AC.TH/](https://mentalhealth.cmu.ac.th/)

### ขอเข้ารับการรักษาได้ที่

- ๑ ศูนย์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (ไผ่ล้อม)
- ๑ บ้านหลังที่สอง คณะมนุษยศาสตร์ มช.