

มาเช็คสุขภาพจิตกันดีกว่า >>>

1. เธอชอบมั้ยกับการที่มีแต่ใครๆ มาห้อมล้อม รุมรักเธอ

- A ชอบดี เหมือนดาราดีอะ
B โอ๊ย! ยุ่งอะไรกับฉันนัคนหา

2. เธอคิดว่าไม่ว่าจะเจอเรื่องแยแ่แค่ไหน... ก็ต้องมีสิ่งดีๆ มาหาเธอเสมอ

- A แน่บนอนชีวิตใครจะหุดหู่อยู่ตลอด
B โอ้! ไม่แนบนอน โลกนี้โหดร้ายกับฉันเสียจริง

3. เธอคิดว่าถ้ามีเรื่องแยแ่ๆ แค่ไหนก็ตามเกิดขึ้น ในอนาคตเธอจะสามารถผ่านมันไปได้ด้วยดี

- A ปลอ่ยมันไปเดี๋ยวกดีเอง
B ไม่แนใจว่าจะรับได้แ่ไหน

4. เธอคิดว่าวิถีชีวิตที่เธอได้ เธอเป็น อยู่ตอนนี้เป็น ดีสุดๆ

- A แค่นี้ก็ OK นะ
B ก็ลุ่มๆ ดอนๆ ยังไงก็ไม่รู้

5. เธอมีเพื่อนสนิทที่คุยกันได้ ทุกเรื่องหรือ เปล่า

- A แน่บนอนเพื่อนซี้มีคนเดียวก็เกินพอ
B ชอบมีเพื่อนเป็นกลุ่มมากกว่าออบอันดี

6. เธอรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า เวลา ตื่นนอนตอนเช้า

- A สดชื่นทุกวัน แม้วว่าเป็นวันที่น่าเบื่อ
B ไม่รู้เป็นไร สดชื่น เฉพาะเสาร์-อาทิตย์เท่านั้น

7. เมื่อมีปัญหาเธอคิดเสมอว่ามันต้องมีทางออก ของมันเอง

- A ทุกอย่างมีทางออกของมันเอง
B ไม่เสมอไป บางอย่างเราก็แก้ไขไม่ได้เอง

8. เธอคิดว่าตัวเองมีข้อดีที่นำภูมิใจ

- A แน่บนอน ไม่เข้าข้างตัวเองแล้วจะไปเข้าข้างใคร
B ไม่เลย รู้สึกทำอะไรไม่ได้เรื่องสักอย่าง

9. เธอเคยฮัมเพลงเวลาอาบน้ำบ้างหรือเปล่า

- A แน่บนอนเทสต์เสียงไปในตัว
B ไม่อะ อยยตัวเองจิงๆ

10. เธอมีจุดมุ่งหมายในใจอยู่เสมอ

- A เป้าหมายในชีวิตวัดความสำเร็จ
B คิดแค่วันนี้ ตอนนี้อย่างเดียวเท่านั้น

เดี๋ยวนีมีเรื่องให้คิดกันมากมาย คิดมาก เครียดมาก คิดน้อยเครียดน้อย มาลองเช็คกัน ดูดีกว่าว่า...สุขภาพจิตของคุณยังปกติดีอยู่ หรือเปล่า

11. เธอมีความสุขกับการวิ่งตามความฝันของตัวเอง

- A ฝันให้ไกลแล้วไปให้ถึงด้วย
B รู้สึกว่าความฝันห่างไกลเหลือเกิน

12. เคยมั้ยบางวันแ่คมองดวงจันทร์ก็ยีนอมยั้ม

- A เคยสิ โรแมนติกยังงี้ไม่รู้
B อยู่ไหนเหรอดดวงจันทร์ ไม่เห็นมานานแล้ว

13. เธอปวดหัวบ่อยๆ โดยไม่มีสาเหตุหรือเปล่า

- A ปวดเฉพาะเป็นหวัดคัดจมูก
B ปวดเป็นงานอดิเรกเชียว

14. เดี๋ยวนีชอบเฝ้าที่แตกเรื่องชาวบ้านหรือเปล่า

- A ไม่เลย เรื่องชาวบ้านเราไม่เกี่ยว
B ไม่รู้เป็นไร เห็นใครก็คั่นปากไปหมด

15. เดี๋ยวนีขี้หลงขี้ลืมหรือเปล่า

- A ไม่นะ ปกติดี
B นั่นสิ ป้าๆ เบ่ๆ ยังงี้ก็ไม่รู้

16. นอนหลับสบายดีไหม

- A หัวถึงหมอนก็นอนฝันหวาน
B นอนไม่หลับกระสับกระส่าย

17. พักนี้เธอบ่นอยากไปไหนไกลๆ หรือเปล่า

- A อยากไปกับเพื่อนๆ เฮฮาปาร์ตี้
B อยากไปที่ไหนก็ได้คนเดียว ในที่ที่ไม่มีใครรู้จัก

18. เธอรู้สึกเหนื่อยง่าย แม้อะไรนิดๆ หน่อยๆ

- A ไม่เลย แข็งแรงทนทานดีอยู่
B นั่นสิ เหมือนแ่ก่ก่อนวัยยังงี้ก็ไม่รู้

19. เดี๋ยวนีเธอทะเลาะกับคนรอบข้างถี่เกินไป หรือเปล่า

- A ไม่นะ ออกจะรักกันจี้จ่า
B นั่นสิ เจอใครก็เหม็นหน้าไปหมด

20. ช่วงนี้ทำอะไรไม่ค่อยจะมีสมาธิเลยจิงๆ

- A ปกติอ่านหนังสือแล้วจำไม่ได้ยังงี้ ก็เป็นอยู่อย่างนั้น
B รู้สึกเนือๆ ไม่ค่อยตั้งใจทำอะไรเลย

ตรวจเช็คระดับสุขภาพจิต ตรงนี้จ้า...

ถ้าเลือกข้อ A ต่ำกว่าสิบข้อ

ชมรมความเครียดยินดีต้อนรับ แหม...หนุ่มน้อยสาวน้อยเอ่ย รู้สึกเธอจะเครียดเกินไปแล้วนะ อายุก็เท่านี้เองจะซีเรียสกับชีวิตไปเย เธอต้องหาเวลาเพื่อผ่อนคลายหรือหาสาเหตุที่ทำให้เธอเครียด ซีนปลอ่ยเอาไว้จะทำให้เธอเสียสุขภาพจิตได้

ถ้าเลือกข้อ A ตั้งแต่ 10-15 ข้อ

สุขภาพจิตของเธออยู่ในระดับปกติ แต่ก็อาจจะมีแนวโน้มที่จะเครียดได้ ถ้ามีอะไรมา กระตุ้น หรือมีเรื่องมากกระทบจิตใจเธอ ทางที่ดีพยายามเตือนตัวเอง "ไม่เอาน่าอย่าเครียดๆ"

ถ้าเลือกข้อ A มากกว่า 15 ข้อ

เฮ้! ดีใจด้วยนะที่ไม่ต้องเข้ามาอยู่ในชมรมคนเครียด สุขภาพจิตของเธอแข็งแรงดี มีความสุขในชีวิต ปัจจุบันตามสภาพ สามารถแก้ไขข้อค้ำข้องใจและปัญหาเฉพาะหน้าได้ ยอมรับความเป็นไปต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ง่าย ทำให้มีความสุขกับการใช้ชีวิต

กองบรรณาธิการ UTCC+ ขอขอบคุณท่านที่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย และเราได้คัดเลือกมา 10 ท่านที่ถูกใจกองบรรณาธิการ ดังต่อไปนี้...

รายชื่อผู้โชคดีประจำฉบับที่ 6 ปีที่ 2

นายวีรพงศ์	ยุงทอง	โรงเรียนตลิ่งชันวิทยา
นางสาวจันจิรา	แสงโชติ	มทร.จักรพงษ์ชฎวนารถ
นางสาวกันตฤทัย	พูนันธุ์	โรงเรียนหอวังนนทบุรี
นายภาณุมาศ	ใจทหาร	โรงเรียนหอวังนนทบุรี
นางสาวทิพวรรณ	หัสดาล	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ
นางสาวติรยา	ตรีวิชัยพงศ์	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ
นางสาวพนิดา	เอื้อภัทรวุฒิ	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ
นางสาวแคทลียา	นิลไพโรจน์	โรงเรียนเทพศิลา
นางสาวจริยา	รอดศิลป์	โรงเรียนเทพศิลา
นางสาวพัชรินทร์	ดั่งกลาง	โรงเรียนวัดทรงธรรม



คำถามประจำฉบับที่ 7 ปีที่ 2

ประจำเดือนมีนาคม - พฤษภาคม 2552

คำถาม : ประโยคสุดท้ายในภาพยนตร์โฆษณาทาง TV ของ มาคค คืออะไร?

คำตอบ :

ชื่อ-สกุล

โรงเรียน

ที่อยู่ติดต่อสะดวก (ในการจัดส่งรางวัล)

รหัสไปรษณีย์

โทรศัพท์