

KEV TSIM KHO COV TUB NTXHAIS KAWM NTAWV QIB SIAB LI KEV NOJ QAB HAUS HUV RAU FAB KEV PUAS SIAB PUAS NTSWS



LUB CHAW UA HAUJ LWM SAIB XYUAS ME NYUAM YAUS LI KEV PUAS SIAB PUAS NTSWS HAUV NROOG WISCONSIN
(ENHANCING COLLEGE STUDENTS' MENTAL HEALTH)

VIM LI CAS QHOV NO THIAJ LI TSEEM CEEB

LUB OB HLIS NTUJ 2025

Xws li cov tub ntXHais hluas, cov tub ntXHais hluas tau ntsib cov teeb meem kev puas siab puas ntsws ntau heev. Ntau yam kev nyuaj fab kev noj qab haus huv rau kev puas siab puas ntsws ntawm cov tub ntXHais kawm ntawv txuj siab thiab lub tsev kawm qib siab uas tau suab hais tshwj xeeb. Cov kev cuam tshuam rau ncuaj sij hawm ntev ntawm tus kab mob sib kis tau tsim rau cov me nyuam yaus li kev noj qab haus huv rau kev puas siab puas ntsws txuas mus ntXiv. Thaum cov tub ntXHais kawm no hloov mus ua cov neeg laus, nws yog ib qho tseem ceeb uas lawv tau npaj los tswj lawv kev noj qab haus huv rau kev puas siab puas ntsws thiab tau txais kev txhawb nqa txhawm rau lawv txoj kev noj qab nyob zoo.¹

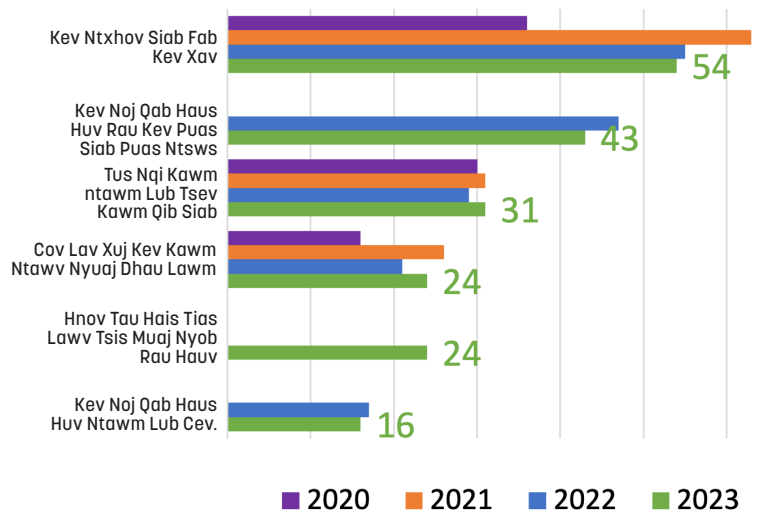
KEV TSHAWB FAWB TAU HAIS LI CAS²

Feem coob ntawm cov tub ntXHais kawm ntawv tshaj tawm qhia txog cov theem nrab los sis kev ntXhov siab, nrog rau ntau qhov kev ntXhov siab ntau zaos ua ntu zus los sis tas li.³ Ze li plaub tug ntawm 10 tus tub ntXHais kawm ntawv qib siab muaj kev nyuaj siab los yog mob hnyav, thiab qhov uas tau ntsib thib peb uas muaj kev ntXhov siab los sis ntXhov siab heev.⁵ Ib nrab ntawm cov tub ntXHais kawm ntawv qib siab tshaj tawm qhia tias muaj kev kho siab.⁶ Tab txawm tias yuav tiv thaiv tau, kev tua tus kheej yog qhov xwm txheej ntawm kev tuag thib ob rau cov tub ntXHais kawm ntawv qib siab.

Thaum 70% ntawm cov tub ntXHais kawm tau tawm tsam nrog kev noj qab haus huv rau fab kev puas siab puas ntsws txij li pib kawm ntawv qib siab, tsuas yog muaj 37% tau nrhiav kev saib xyuas kho mob fab kev noj qab haus huv rau fab kev puas siab puas ntsws hauv koog tsev kawm ntawv.⁶

Kev ntXhov siab rau fab kev xav thiab teeb meem kev noj qab haus huv fab kev puas siab puas ntsws tseem yog cov laj thawj tseem ceeb ntawm cov tub ntXHais kawm txiav txim siab tawm hauv tsev kawm qib siab.⁷

COV LAJ THAWJ UAS COV TUB NTXHAIS KAWM NTAWV TAB TOM TXIAV TXIM SIAB YUAV TAWM HAUV TSEV KAWM NTAWV QIB SIAB NTAWM COV TUB NTXHAIS KAWM QIB SIAB TXIAV TXIM SIAB TAWM



DAB TSI TSHWM SIM NYOB RAU HAUW WISCONSIN?

Wisconsin cov tsev kawm qib siab thiab cov tsev kawm ntawv txuj siab tseem xav tau cov ntau ntawv teev tseg rau cov kev pab cuam fab kev noj qab haus huv rau kev puas siab puas ntsws. Lawv muab ntau yam kev pab txhawm rau los txhawb cov tub ntXHais kawm kev noj qab haus huv rau fab kev puas siab puas ntsws.⁸

Kev txhawb nqa hauv tsev kawm ntawv tuaj yeem suav nrog kev kho mob hauv koog tsev kawm ntawv thiab kev noj qab haus huv fab kev puas siab puas ntsws kev deb; pab coj qhia is saws las tuav pov hwm; muab ntau yam kev kawm txog kev noj qab nyob zoo, cov kev ua ub no, thiab cov xwm txheej; kev cob qhia hauv kev tiv thaiv kev tua tus kheej thiab kev noj qab haus huv rau kev puas siab puas ntsws thawj zaug rau cov tub ntXHais kawm thiab pab pawg kws qhia ntawv; pab pawg muaj kev saib xyuas thaum muaj kev xav tau maj rawm rau cov tub ntXHais kawm uas muaj mob hnyav; thiab xa mus rau cov chaw muab kev pab cuam rau hauv zej zog. Tsis ntev los no, Lub Tsev Kawm Ntawv Txuj Siab Carroll tau pib ua kom lawv lub chaw tawm tswv yim qhib thoob plaws lub caij ntuj sov.

Qhov hauv qab no yog cov qauv piv txwv thiab tsis txhais tau tias yog ib daim ntawv teev tseg tag nrho ntawm cov hauj lwm uas tshwm sim hauv txhua koog tsev kawm ntawv hauv Wisconsin.

UW-Madison muaj pab pawg kws qhia ntawv txog Cov Cuab Yeej Kawm Qhia Paub Uas Zoo Rau Fab Kev Noj Qab Nyob Zoo, uas muaj cov tswv yim ua pov thawj uas tsim kom muaj kev sib raug zoo, txhawb nqa kev ruaj khov, thiab txhawb nqa kev nrhiav kev pab. Nws kuj tseem muab ntau cov kev pab xws li cov ntsiab lus ntawm cov lo lus qhia mus rau kev cob qhia txog fab kev raug mob.

Ntau lub tsev kawm ntawv muaj cov pab pawg neeg mob hlwb rau cov phooj ywg-tauj-phooj ywg. Cov tub-ntXHais kawm ntawv-khiav uas siv zog pab txhawb nqa kev noj qab nyob zoo rau kev puas siab puas ntsws, txhawm rau txhawb nqa kev paub txog cov teeb meem kev noj qab haus huv rau fab kev puas siab puas ntsws, txhawb nqa kev nrhiav kev pab thiab kev noj qab nyob zoo, thiab ua hauj lwm tiv thaiv rau kev tua tus kheej.

Tom qab muaj xwm txheej hauv koog tsev kawm ntawv, cov tsev kawm UW tau tsim cov chaw muab kev pab cuam thiab kev cob qhia ntXiv. Piv txwv li, ntawm UW-River Falls, txoj phiaj xwm kev npaj kho mob tau tsim nrog cov kws paub zoo txog kev noj qab haus huv rau fab kev puas siab puas ntsws. Txoj phiaj xwm kev npaj pov thaiv cov laj txheej yuav npaj tias koog lub tsev kawm ntawv yuav tsum teb rau ib tug me nyuam kawm ntawv uas tau tag lub neej txoj sia txhawm rau xyuas kom paub tsheeb tias muaj kev sib raug zoo nrog cov kev sib txuas lus, kev txhawb nqa rau fab kev tu siab, thiab kev tiv thaiv rau kev tua tus kheej.

KEV TSIM KHO COV TUB NTXHAI KAWM NTAWV QIB SIAB LI KEV NOJ QAB HAUS HUV RAU FAB KEV PUAS SIAB PUAS NTSWS

(ENHANCING COLLEGE STUDENTS' MENTAL HEALTH)

PAB TAU DAB TSI

Kev ua tus tswv: Cov tub ntshais kawm qhia cov tsev kawm qib siab uas tuaj yeem tsim kho kev kawm txuj ci los ntawm kev txhawb nqa cov hwm tsam rau kev sib raug zoo kom yog yus li, thiab kev nthuav qhia ntau cov kauj ruam xub thawj fab kev noj qab haus huv rau kev puas siab puas ntsws.⁹ Cov khoos kas pab cuam txhawb nqa kev sib tham tim ntsej tim muag thiab kev nkag siab ntawm kev koom tes uas tuaj yeem pab txuas cov kev sib raug zoo no tau.

Kev Tsim Txuj Ci KevTxawj Ntse: Cov kev sib tham ntsi uas cov tub ntshais kawm paub txog txoj hau kev tsim kho kev daws teeb meem kom zoo thiab tsim kom muaj kev ruaj khov zoo yuav yog qhov los pab lawv tswj kev tsis paub tseeb thiab kev ntshov siab.¹⁰ Kev kho mob rau tus kheej (xws li, kev sab laj) tuaj yeem tsim kho kev kawm kom tau zoo thiab txo cov tub ntshais kawm li kev ntshov siab.

Kev Tiv Thaiv Kev Tua Tus Kheej: Lub khoos kas pab cuam rau kev tiv thaiv kev tua tus kheej thiab txhais tau tias txwv tsis pub muaj pov thawj raws li cov kev ntsuas uas pab tiv thaiv kev tua tus kheej hauv koog tsev kawm ntawv.¹¹

Cov Kev Kuaj Ntsuas Mob: Cov kev kuaj ntsuas mob yuav pab txheeb xyuas cov tub ntshais kawm muaj kev txhawj xeeb txog kev noj qab haus huv rau fab kev puas siab puas ntsws thiab txuas lawv mus rau cov chaw muab kev pab cuam. Cov lus nug luv-luv no tuaj yeem qhia cov cim ceeb toom ntawm kev ntshov siab, kev nyuaj siab, kev tua tus kheej thiab kev noj zaub mov tsis zoo. Cov kev kuaj ntsuas hauv oos lais yog qhov tshwj xeeb zoo rau cov tub ntshais kawm ntawv qib siab cov sij hawm teem caij thiab lub neej nyob hauv lub tshuab dis ntsis tauj. Cov kws kho mob uas tshaj lij tau qhia kom ua qhov kev kuaj xyuas kev noj qab haus huv rau fab kev puas siab puas ntsws uas yog ib feem ntawm cov tub ntshais kawm li kev tau ntsib dhauf los.

YAM UAS PEB TUAJ YEEM UA TAU

COV TUB NTXHAI KAWM NTAWV THIAB COV NIAM THIAB TXIV:

- Xyaum [cov txuj ci kev daws teeb meem](#) txhawm rau los npaj kom txhij rau kev xav mus kawm hauv tsev kawm qib siab.
- Cov niam thiab txiv tuaj yeem pab los ntawm kev tswj hwm lawv tus kheej li kev ntshov siab hais txog lawv tus me nyuam uas mus kawm ntawv hauv tsev kawm qib siab.
- Kawm paub txog cov txuj ci kev tswj hwm kev ntshov siab, siv cov cuab yeej xws li [Life on Campus \(Lub Neej Hauv Koog Tsev Kawm Ntawv\)](#) los sis Lub Cuab Yeej [Siv Rau Kev Noj Qab Haus Huv Rau Fab Kev Puas Siab Puas Ntsws Hauv Lub Tsev Kawm Ntawv Qib Siab](#), thiab ua qhov tseem ceeb los ntawm tus kheej cov dej num uas tsim koj txoj kev sib raug zoo rau fab zej tsoom.
- Nkag siab txog yam uas txhawb nqa thiab tiv thaiv rau kev noj qab haus huv fab kev puas siab puas ntsws zoo thiab nyob ruaj nrees mus rau hauv cov hauj lwm ua txhua hnub.
- Koom nrog pab pawg kev noj qab nyob zoo hauv koog tsev kawm ntawv txhawm rau txhawb nqa kev noj qab haus huv rau fab kev puas siab puas ntsws thiab muab kev txhawb nqa ntawm tus phooj ywg.

COV NEEG TSIM TXOJ CAI LIJ CHOJ THIAB COV THAWJ COJ HAUV CHEEB TSAM ZEJ ZOG:

- Txhawb nqa kev pab nyiaj txiag kom ncav cuag tus qauv ntawm kev saib xyuas tsawg kawg hauv koog tsev kawm ntawv thiab ntiav cov kws kho mob tshaj lij rau kev noj qab haus huv rau fab kev puas siab puas ntsws.
- Nthuav cov kauj ruam txhawm rau los pab cov tub ntshais kawm xaiv siv is saws las tuav pov hwm rau kev noj qab haus huv.
- Nce pab peev nyiaj txiag rau cov khoos kas pab sab laj nrog phooj ywg thiab cov rooj sib tham txog kev cob qhia ua pab pawg.
- Muab tswv yim txhawb nqa rau cov kev tiv thaiv kev tua tus kheej hauv xeev uas tsim nyog rau cov tub ntshais kawm ntawv qib siab.

COV TSEV KAWM NTAWV QIB SIAB THIAB COV TSEV KAWM TXUJ SIAB:

- Ua kev kuaj ntsuas rau kev noj qab haus huv fab kev puas siab puas ntsws rau txhua hnub.
- Muab kev cob qhia txuj ci rau cov tub ntshais kawm txog txoj hau kev hloov kho lub neej hauv tsev kawm qib siab.
- Qhia cov kws qhia ntawv thiab cov neeg ua hauj lwm [kom paub cov cim ceeb toom](#) thiab xa cov tub ntshais kawm mus rau cov chaw muab kev pab cuam uas tseem muaj. Xav txog [kev siv cov lo lus piau qhia](#) txhawm rau tso kev noj qab haus huv rau fab kev puas siab puas ntsws thiab txhawb kev sib tham nrog cov tub ntshais kawm.
- Txhawb nqa txog kab lis kev cai ntawm kev saib xyuas thoob plaws ib lub tsev kawm ntawv uas lub zej zog hauv koog tsev kawm ntawv tau txhawb cov tub ntshais kawm txog txoj kev noj qab nyob zoo.
- Tsim kho cov chaw muab kev pab cuam thiab txhawb nqa cov laj txheej tshwj xeeb rau cov tub ntshais kawm ntawv uas yog tus tub kis las, cov tub ntshais kawm ntawv li xim cev nqaij daim tawv, thiab cov tub ntshais kawm uas muaj cov kev xiam oob qhab uas feem ntau muaj kev txhawj xeeb txog kev noj qab haus huv rau fab kev puas siab puas ntsws.
- Tsim kom muaj kev pab txog cov chaw muab kev pab cuam hauv zej zog thiab kev txhawb kev nrhiav kev pab ntawm cov tub ntshais kawm, tshwj xeeb tshaj yog rau cov tsev kawm ntawv uas kuj yuav tsis muaj kev xaiv zoo hauv koog tsev kawm ntawv.
- Nthuav tawm txog kev nkag cuag tau rau kev saib xyuas los ntawm kev noj qab haus huv rau fab kev puas siab puas ntsws ncuu kev deb.
- Teb rau cov teeb meem kev noj qab haus huv rau fab kev puas siab puas ntsws nrog kev pom ntawm kev kho mob ntau dua li kev tswj hwm txoj cai.

COV LUS CIM TSEG THIAB COV NTAWV POV THAWJ:

¹ Txawm hais tias ib feem ntawm cov tub ntshais kawm ntawv qib siab yog cov laus, feem coob ntawm cov tub ntshais kawm ntawv qib siab yog muaj hnub nyoog 18-25. Vim tias kev tsim kho ntawm lub hlwb tau xaus rau thaum muaj hnub nyoog li 26 xyoo, OCMH thiab tau muab tshab txhais tseg rau cov me nyuam yaus thiab cov huas li cov uas muaj hnub nyoog 0-26.

² Cov kev tshawb fawb ntawm cov tub ntshais kawm txog kev noj qab haus huv rau fab kev puas siab puas ntsws hauv tsev kawm qib siab tau txais tus qhab nia ntawm lub chaw kho mob kom cov kws tshawb fawb tuaj yeem lees paub tias muaj kev nce ntxiv hauv cov txiag ntsig kev mob hlwb tsis zoo nyob rau xyoo tas los no.

³ Tshaj Tawm Qhia Txog Tus Tub Ntxhais Kawm Nploo Ntawv Teev Txheeb Txog Cov Ntauub Ntawv Loj Hlob Hauv Lub Tsev Kawm Ntawv Qib Siab. Lub Ib Hlis Ntuj Xyoo 2024. <https://thrivingcollegestudents.org/wp-content/uploads/2024/01/TCSI-Final-Report-Jan-2024.pdf>

⁴ Tshaj Tawm Qhia Txog Kev Kawm Cov Kev Xav Uas Zoo, 2023-2024. Lub Tsev Kawm Ntawv Txuj Siab Michigan. https://healthymindsnetwork.org/wp-content/uploads/2024/09/HMS_national_report_090924.pdf

⁵ Kev tshaj tawm NCHA, <https://www.acha.org/ncha/data-results/survey-results/academic-year-2023-2024/>

⁶ Chav Ua Hauj Lwm Tshaj Xov Xwm/Txheej Tauj Txheej. Kev tshuaj ntsuam xyuas thaum Lub Peb Hlis Ntuj Xyoo 2024, <https://www.usnews.com/news/education-news/articles/mental-health-on-college-campuses-challenges-and-solutions>.

⁷ Qhov Tau Los Ntawm Kev Ntsuam Xyuas Gallup, <https://news.gallup.com/poll/644645/mental-health-stress-top-reasons-students-consider-leaving.aspx#:~:text=The%20most%20important%20reason%20students,43%25%20reporting%20mental%20health%20reasons>.

⁸ Tshaj Tawm Kev Ntsuam Xyuas Uas Cuam Tshuam Rau Kev Sib Sab Laj Ntawm Cov Tsev Kawm Ntawv Txuj Siab Ntawm Nroog Wisconsin, 2023-24

⁹ Nyob Rau Hauv Chav Kev Kawm Ntawv Thiab Txheej Tauj Txheej. Kev Tshuaj Ntsuam Xyuas Tus Tub Ntxhais Kawm Ntawv Lub Suab. <https://www.insidehighered.com/collections/student-voice/2024>.

¹⁰ ¹¹ Pawg Muab Kev Pab Sab Laj Kev Kawm Rau Haiv Neeg Mes Kas. Dab tsi ua hauj lwm pab rau Kev Tsim Kho Kev Noj Qab Haus Huv Rau Fab Kev Puas Siab Puas Ntsws hauv Kev Kawm Qib Siab? <https://www.acenet.edu/Documents/What-Works-Mental-Health.pdf>.

¹² Cov Kev Pab Cuam Rau Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Tsev Kawm Ntawv Txuj Siab, UW-Madison. Cov Tswv Yim Txhawb Nqa Kev Noj Qab Haus Huv Thiab Cov Chaw Muab Kev Pab Cuam. <https://www.uhs.wisc.edu/healthy-academics/strategies/>