

แอปพลิเคชันสุขภาพจิต ยุค COVID-19

จากสถานการณ์โรคระบาด COVID-19 ที่เกิดขึ้น ทำให้ประชาชนทุกคนต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิตที่แตกต่างไปจากเดิม เพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสามารถปรับตัวได้ภายใต้สถานการณ์ COVID-19

การดูแลสุขภาพจิตจึงถือเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่อาจละเลย ในปัจจุบันได้มีแอปพลิเคชันเกี่ยวกับสุขภาพจิต เพื่อให้บริการสำหรับประชาชนโดยกรมสุขภาพจิต จำนวน 6 แอปพลิเคชัน

แอปพลิเคชัน “Mental Health Check-up”



เป็นเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น และคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาโรคจิตเวชที่พัฒนาขึ้นเพื่อให้ประชาชนและผู้มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตสามารถเข้าถึงบริการได้อย่างรวดเร็ว การประเมินประกอบด้วย 6 รายการ ได้แก่ ความเครียด ซึมเศร้า/ฆ่าตัวตาย ภาวะสมองเสื่อม ความสุข ความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิต

แอปพลิเคชัน “Mental Health Check In”



เป็นเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น และคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาจิตเวชจากสถานการณ์ COVID-19 เพื่อให้ประชาชนและผู้มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตสามารถเข้าถึงบริการได้อย่างรวดเร็ว การประเมินประกอบด้วย ความเสี่ยงเกี่ยวกับ COVID-19, ภาวะหมดไฟ (Burnout), ความเครียด, ภาวะซึมเศร้า, แนวโน้มฆ่าตัวตาย โดยทราบผลการประเมินทันที และคำแนะนำในการปฏิบัติตน

แอปพลิเคชัน “ค้นพบความสุขกับลูกวัยรุ่น”



สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต ได้พัฒนาสื่อ Application ชุด “ค้นพบความสุขกับลูกวัยรุ่น” เพื่อให้พ่อแม่สามารถเข้าถึงความรู้การเลี้ยงดูลูกหลานวัยรุ่นในสังคมปัจจุบันได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม ผ่านช่องทางการสื่อสารที่ทันสมัย และสามารถนำความรู้เหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้โดยตรง

แอปพลิเคชัน “Sabaijai (สบายใจ)”

มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยในการประเมินสภาวะทางด้านจิตใจของบุคคลว่ามีภาวะที่เสี่ยงต่อการทำร้ายตนเองหรือไม่ โดยมีแบบคัดกรองให้ทำเพื่อประเมิน ภายในแอปพลิเคชันมีคำแนะนำที่จำแนกตามความเหมาะสมกับเพศและอายุ โดยอายุแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ 15-24 ปี อายุ 25-59 ปี และอายุ 60-65 ปี และมีเมนูบทความที่ช่วยเติมกำลังใจเกี่ยวกับการใช้ชีวิต การเรียน ความรัก การงาน การเงิน ครอบครัว และสุขภาพ



แอปพลิเคชัน “CAMHS-Aid”

เป็นแอปที่ออกแบบมาเพื่อช่วยบุคลากรในสถานพยาบาลในการวินิจฉัยอาการทางจิตเวชในเด็กและวัยรุ่น ถูกพัฒนาขึ้นภายใต้ความร่วมมือของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมา ราชชนครินทร์ วิทยาลัยนานาชาติ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังและกรมสุขภาพจิต



แอปพลิเคชัน “HERO (Health and Educational Regional Operation)”



ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อเป็นแนวทางการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่น ผ่านคำถาม 9 ข้อง่ายๆ (9 symptoms หรือ 9S) ได้แก่ ซึมเกินไป ใจลอย รอคอยไม่ได้ หงุดหงิดง่าย ก้อแท้เขินอาย ไม่อยากไปโรงเรียน ถูกเพื่อนแกล้ง แกล้งเพื่อน และไม่มีเพื่อน เป็นการเฝ้าระวังปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ เพื่อให้ดูแลเด็กและวัยรุ่นมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจภายใต้สถานการณ์ COVID-19

