



MentalHigh

Thư tin số 3

Cuộc họp đối tác trực tiếp của MentalHigh tại Phnom Penh, Campuchia



Các thành viên dự án MentalHigh tại cuộc họp đối tác trực tiếp tại Phnom Penh

Cuộc họp đối tác trực tiếp của dự án MentalHigh diễn ra từ ngày 8 đến ngày 10 tháng 1 năm 2025 tại Trung tâm Ươm tạo Quốc gia Campuchia, tọa lạc tại Đại lộ Liên bang Nga ở Phnom Penh.

Cuộc họp bắt đầu bằng lời chào mừng chính thức của Ông Kean Tak, Phó Hiệu trưởng RUPP. Điều phối viên dự án MentalHigh Gunter Groen bày tỏ lòng biết ơn đối với sự đón tiếp nồng hậu của nhóm thành viên Đại học Hoàng gia Phnom Penh (RUPP). Trong bài phát biểu khai mạc, ông đã nhấn mạnh đến những tiến bộ đáng kể mà dự án đã đạt được kể từ cuộc họp trực tiếp trước đó tại Valencia, Tây Ban Nha, vào tháng 5 năm 2024.

Trong suốt ba ngày diễn ra sự kiện, các cuộc thảo luận tập trung vào đánh giá tiến độ của các can thiệp kỹ thuật số, bao gồm ứng dụng Shining Mind và MoodCare, và trao đổi các ý

tưởng cho các sự kiện lịch sức khỏe tâm thần và các hội thảo xây dựng năng lực trong thời gian tới. Các đối tác cũng thiết lập lộ trình cho các hoạt động còn lại của dự án và thảo luận kế hoạch chi tiết cho các giai đoạn triển khai và đánh giá.

Sau cuộc họp, nhóm RUPP đã hướng dẫn các đối tác tham quan văn hóa tại Bảo tàng diệt chủng Tuol Sleng, Bảo tàng Sosoro và Cung điện Hoàng gia Campuchia. Những chuyến thăm này đã tạo cơ hội cho các thành viên hiểu sâu hơn về lịch sử và văn hóa Campuchia, làm phong phú thêm trải nghiệm chung của các thành viên.

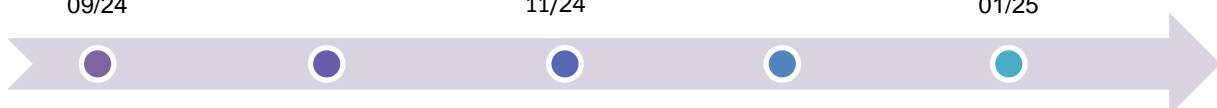
Cuộc họp f2f Phnom Penh đã tạo cơ hội để tái khẳng định sứ mệnh của dự án MentalHigh: cải thiện sức khỏe tâm thần và hạnh phúc của sinh viên Việt Nam và Campuchia. Các đối tác cam kết về mục tiêu chung và hứa sẽ tiếp tục hợp tác trong tương lai.

Dòng thời gian MentalHigh trong 6 tháng qua

Cuộc họp hội đồng cố vấn bên ngoài của MentalHigh
09/24

Nghiên cứu thí điểm ứng dụng Shining Mind
11/24

Cuộc họp đối tác trực tiếp tại Phnom Penh
01/25



09/24- đang diễn ra
Lịch Sức khỏe Tâm thần và Hội thảo Xây dựng Năng lực

24/12
tự đánh giá 6 tháng
(lần thứ 3)



MentalHigh

Building Mental Health Capacity
at Higher Education Institutes in Southeast Asia

Co-funded by the
Erasmus + Programme
of the European Union



MentalHigh

Thư tin số 3



MentalHigh

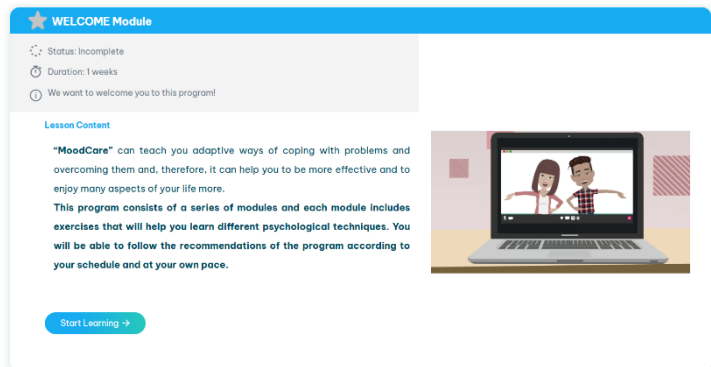
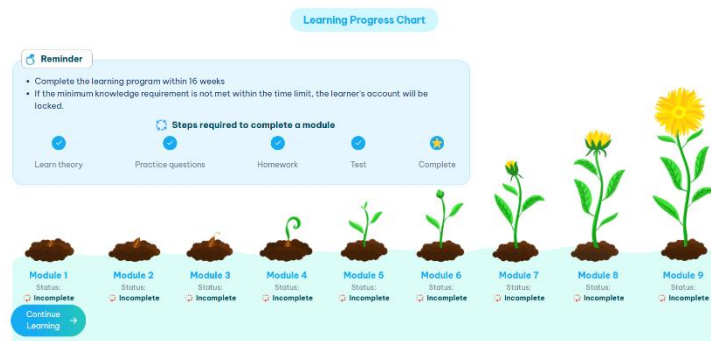
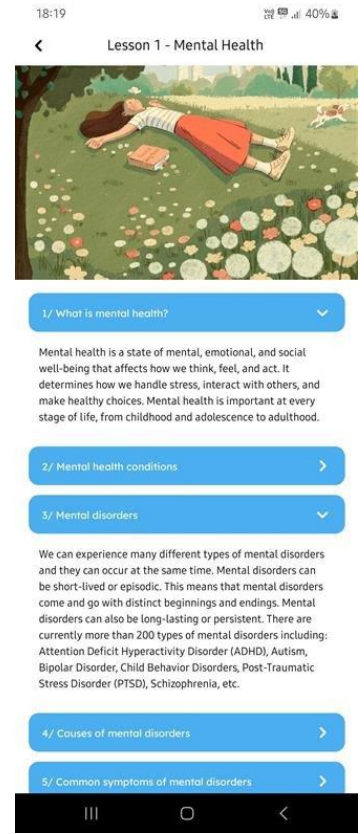
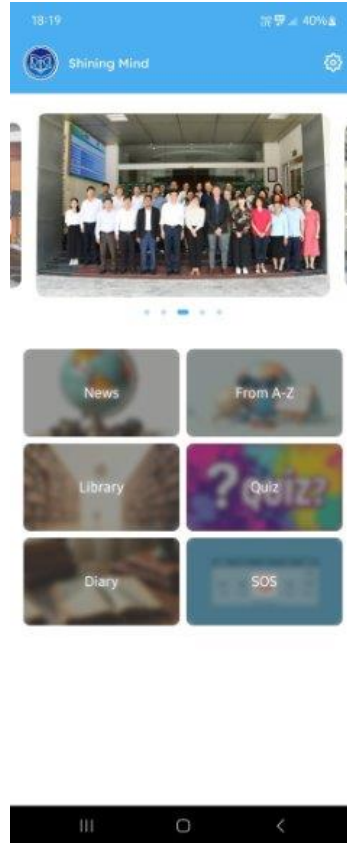
Thư tin số 3

Ứng dụng Shining Mind đã sẵn sàng ra mắt

Ứng dụng Shining Mind, một trong hai can thiệp kỹ thuật số chính của dự án MentalHigh, được VUTED nâng cấp và mở rộng đã sẵn sàng ra mắt. Lấy cảm hứng từ các khái niệm phần mềm của VNU- Ued , ứng dụng này được thiết kế để nâng cao hiểu biết về sức khỏe tâm thần của sinh viên các trường đại học (HEI) trên khắp Việt Nam và Campuchia.

Được VUTED nâng cấp về mặt công nghệ chỉ trong vòng hai tháng với sự hỗ trợ từ HAW, VNU, RUPP và các tổ chức đối tác khác, ứng dụng này đã trải qua nghiên cứu thí điểm thành công, với sự tham gia của 64 sinh viên từ năm trường đại học Việt Nam và hai trường đại học Campuchia của dự án MentalHigh vào tháng 11 năm 2024. Phản hồi nhận được vô cùng tích cực, khẳng định tiềm năng to lớn của ứng dụng trong việc cung cấp kiến thức và thông tin về sức khỏe tâm thần cho sinh viên.

Ứng dụng hiện có thể tải xuống trên cả iOS và Android thông qua App Store và Google Play. Ứng dụng cũng hỗ trợ tiếng Anh, tiếng Việt và tiếng Khmer, đảm bảo khả năng truy cập rộng rãi cho sinh viên trong khu vực.



Nghiên cứu thí điểm Moodcare đã hoàn tất

Nghiên cứu thí điểm cho MoodCare , một hoạt động can thiệp kỹ thuật số đáng tự hào khác của MentalHigh , đã hoàn thành vào tháng 1 năm 2025 tại cả Campuchia và Việt Nam.

MoodCare là khóa học trực tuyến tự hướng dẫn, được điều chỉnh theo văn hóa của người học, cung cấp một loạt các mô-đun được thiết kế để dạy các kỹ thuật tâm lý hiệu quả (<https://moodcare.edu.vn/>). Mỗi mô-đun bao gồm các bài tập cho phép người dùng thực hiện theo các khuyến nghị theo tốc độ và lịch trình của riêng họ, đảm bảo khả năng tiếp cận và tính linh hoạt. Giống như ứng dụng Shining Mind, MoodCare cũng có sẵn tiếng Khmer, tiếng Việt và tiếng Anh.

Cả Shining Mind và MoodCare sẽ sớm có mặt trên nền tảng kỹ thuật số của dự án MentalHigh (<https://mentalhigh.net/>) vào đầu năm 2025. Các công cụ này nhằm mục đích cách mạng hóa việc chăm sóc sức khỏe tâm thần bằng cách cung cấp các giải pháp sáng tạo và dễ tiếp cận. Hãy theo dõi để biết thông tin ra mắt chính thức của ứng dụng Shining Mind và MoodCare!



MentalHigh

Thư tin số 3

Cuộc họp trực tuyến đầu tiên của Ban cố vấn bên ngoài (EAB) của MentalHigh

Cuộc họp trực tuyến đầu tiên của Ban cố vấn bên ngoài (EAB) của MentalHigh được tổ chức vào ngày 10 tháng 9 năm 2024, lúc 3 giờ chiều tại Việt Nam và Campuchia, 11 giờ sáng tại Phần Lan và 10 giờ sáng tại Đức và Tây Ban Nha, qua ứng dụng Zoom. Nguyễn Viễn Thông từ HCMUSSH đã phiên dịch tiếng Anh-Việt cho phiên họp.

Điều phối viên dự án Gunter Groen mở đầu cuộc họp với lời giới thiệu dự án MentalHigh và các thành viên của Ban cố vấn bên ngoài. Ông cũng nêu ra bốn can thiệp chính của dự án và tổng quan về những thành tựu của dự án trong năm qua.

Để cải thiện sự tham gia và hợp tác với các bên liên quan, các thành viên EAB nhấn mạnh tầm quan trọng của việc thành lập một nhóm chỉ đạo địa phương. Họ cũng nhấn mạnh giá trị của việc thu hút các tổ chức phi chính phủ địa phương có kinh nghiệm liên quan và đề xuất tổ chức một hội nghị với các giảng viên chủ chốt để thu hút sự quan tâm.

Khi được hỏi về các vấn đề sức khỏe tâm thần cấp bách nhất cần giải quyết, các thành viên EAB khuyến nghị tích hợp chăm sóc sức khỏe tâm thần liên quan đến các thảm họa vào các biện pháp can thiệp kỹ thuật số, đặc biệt là đối với sinh viên bị ảnh hưởng bởi trận bão và lũ lụt gần đây ở miền Bắc Việt Nam. Các vấn đề chính khác được đưa ra bao gồm sự cô đơn, trầm cảm, ảnh hưởng của phương tiện truyền thông xã hội và sự thiếu tự tin thường gặp ở sinh viên dân tộc thiểu số.

Chúng tôi đã nhận được sự hướng dẫn hữu ích và quan điểm bên ngoài từ các thành viên EAB, điều này rất có giá trị cho việc triển khai thành công các biện pháp can thiệp của MentalHigh.

Sự kiện Lịch sức khỏe tâm thần của MentalHigh: HCMUSSH, RUPP và VNU

SỰ KIỆN	HÌNH THỨC
"Các vấn đề về sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên LGBTQ2+"	Chương trình trò chuyện
"TRÁI TIM ĐOÀN KẾT – TRÁI TIM KẾT NỐI"	Hội thảo và xây dựng đội nhóm
"Góc nhìn đa chiều"	Cuộc thi tranh luận
"Kỹ năng giao tiếp hiệu quả"	Tọa đàm
"Cùng nhau lớn lên: Sự kết nối giữa cha mẹ và con cái trong bối cảnh xã hội hiện tại"	Chuỗi Podcast
Đua xe trực tuyến "MentalHigh cho cuộc sống tốt đẹp hơn"	Đua xe
Ngày chiếu phim "Tình yêu trong mắt em"	Ngày chiếu phim
Chuyến đi "Trở về với thiên nhiên"	Chuyến đi thực tế
"Chánh niệm và tự khám phá"	Tọa đàm
Chương trình trò chuyện "Herstories"	Chương trình trò chuyện

Các sự kiện Lịch sức khỏe tâm thần (MHC) với các hoạt động thúc đẩy sức khỏe tâm thần của MentalHigh, là một phần trong sáng kiến của chúng tôi nhằm tạo ra tầm nhìn về sức khỏe tâm thần và tăng cường hiểu biết về các vấn đề sức khỏe tâm thần. Chúng tôi đặt mục tiêu tăng số lượng các hoạt động thúc đẩy sức khỏe tâm thần tại mỗi trường đại học (HEI) lên tối thiểu bốn hoạt động mỗi năm. HEI được khuyến khích thu hút các bên liên quan bên ngoài, chẳng hạn như các dịch vụ sức khỏe tâm thần cộng đồng, để tăng cường kết nối với cộng đồng rộng lớn hơn.

Kể từ tháng 9 năm 2024, các trường đại học đối tác của MentalHigh tại Việt Nam và Campuchia đã tổ chức các sự kiện MHC, sáng tạo thiết kế chủ đề và chương trình nghị sự riêng để phù hợp với bối cảnh văn hóa.

	RUPP	Father. Kevin Conroy
	NIE	Dr. Soeng Sopha
	VNU Ued	Nguyễn Quý Thanh
	HCM USSH	Nguyen Thi Thuy Dung
	TUAF	Duong Van Thao
	TUEBA	Nguyễn Thị Thu Thương
	VUTED	Thai Anh Tuan
	HAW Hamburg	Prof. Dr. rer. nat. Wolf Polenz
	TUAS	Camilla Laaksonen

Thành viên ban cố vấn bên ngoài (EAB) của Dự án

Ví dụ sự kiện MHC của HCMUSSH



MentalHigh

Thư tin số 3



Sự kiện MHC của RUPP về Ngày Sức khỏe Tâm thần Thế giới

Ngày 29 tháng 9 năm 2024, Đại học Giáo dục, Đại học Quốc gia Hà Nội đã tổ chức thành công Lễ hội Marathon: Sức khỏe thể chất tốt hơn cho sức khỏe tâm thần tốt hơn, như một sự kiện của Lịch sức khỏe tâm thần. Gần 300 sinh viên và cán bộ đã tham gia sự kiện, bao gồm hai cuộc đua: chạy 5km và 10km.

Ban tổ chức đã trao giải thưởng cho ba người về đích đầu tiên ở cả hai cuộc đua, với ba giải thưởng cho cuộc đua 5km và ba giải thưởng cho cuộc đua 10km. Ngoài thử thách về thể chất, sự kiện MHC này còn đóng vai trò là nền tảng nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của sức khỏe tâm thần, đặc biệt là trong môi trường HEI.

Những người tham gia không chỉ cải thiện sức khỏe thể chất mà còn tham gia vào các cuộc trò chuyện có ý nghĩa về sức khỏe tâm thần, nhấn mạnh mối liên hệ chặt chẽ giữa hoạt động thể chất và sức khỏe tâm thần. Sự kiện MHC này đã thành công trong việc tập hợp cộng đồng trường đại học lại với nhau, thúc đẩy một môi trường lành mạnh hơn và hỗ trợ hơn cho tất cả mọi người.

Sự kiện Ngày Sức khỏe Tâm thần Thế giới (WMHD) của RUPP vào ngày 11 tháng 10 năm 2024 tại Campuchia tập trung vào việc nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần, đặc biệt là đối với thanh thiếu niên. Sự kiện có các buổi nói chuyện của chuyên gia và các hoạt động khác như các buổi tư vấn ngắn, giáo dục tâm lý, thuyết trình áp phích, yoga, các bài tập chánh niệm, liệu pháp nghệ thuật và hội thảo kỹ năng sống. Sinh viên và công chúng được chào đón tham gia trong suốt cả ngày diễn ra sự kiện.

Các chủ đề của buổi tọa đàm chuyên gia bao gồm việc nâng cao sức khỏe tâm thần cho sinh viên đại học, điều trị bệnh tâm thần bằng thuốc, hiểu biết về sức khỏe tâm thần, nâng cao sức khỏe tâm thần ở người trẻ, điều trị chấn thương bằng công nghệ hiện đại, nâng cao sức khỏe tâm thần ở cấp độ vi mô, trung mô và vĩ mô và chăm sóc sức khỏe tâm thần thông qua các học thuyết Phật giáo.



Sự kiện MHC của VNU: Sức khỏe thể chất tốt hơn cho sức khỏe tâm thần tốt hơn



Sự kiện MHC của HCMUSSH: "Tâm hợp – Tâm hội"

Bài viết 'Sự kiện Lịch sức khỏe tâm thần của NIE, VUTED, TUAF và TUEBA' sẽ được đề cập trong tập tiếp theo của bản tin MentalHigh. Thông tin chi tiết hơn về các Sự kiện Lịch sức khỏe tâm thần này được đăng trên trang web chính thức của MentalHigh tại chuyên mục 'Lịch sức khỏe tâm thần' <https://mentalhigh.net/category/mental-health-calendar/>

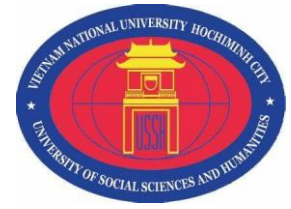


MentalHigh

Thư tin số 3

Đối tác dự án

- Đại học Khoa học Ứng dụng Hamburg (Điều phối viên dự án)
- Trường Đại học Sư phạm, ĐHQGHN, Việt Nam
- Đại học Khoa học Ứng dụng Turku, Phần Lan
- Đại học Jaume I, Tây Ban Nha
- Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, ĐHQG-HCM, Việt Nam
- Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên, Việt Nam
- Trường Đại học Kinh tế và Quản trị Kinh doanh Thái Nguyên, Việt Nam
- Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh, Việt Nam
- Đại học Hoàng gia Phnom Penh, Campuchia
- Viện Giáo dục Quốc gia Campuchia



Chi tiết liên hệ

Để biết thêm thông tin hoặc yêu cầu truyền thông, vui lòng liên hệ: <https://mentalthigh.net/>

Fanpage

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61567697618367&mibextid=LQQJ4d>

Facebook