



MentalHigh

Thư tin số 4

Ra mắt ứng dụng Shining Mind và khóa học trực tuyến MoodCare



Giao diện của ứng dụng di động Shining Mind và khóa học trực tuyến MoodCare trên trang web của dự án

Vào tháng 3 năm 2025, chúng tôi tự hào ra mắt hai can thiệp kỹ thuật số từ dự án của mình: ứng dụng di động Shining Mind và khóa học trực tuyến MoodCare. Những công cụ thú vị này đại diện cho một bước tiến lớn trong sứ mệnh hỗ trợ sức khỏe tâm thần, cảm xúc và học tập của sinh viên.

Chúng tôi muốn tạo ra các can thiệp không chỉ dễ tiếp cận mà còn thực sự lấy người học làm trung tâm. Được phát triển từ sự hợp tác chặt chẽ với sinh viên Đông Nam Á, ứng dụng Shining Mind (có trên App store và Google play store) nhằm mục đích nâng cao hiểu biết về sức khỏe tâm thần của sinh viên. Ứng dụng này giúp sinh viên quản lý căng thẳng, hiểu và điều chỉnh cảm xúc của mình, đồng thời xây dựng thói quen hàng ngày lành mạnh hơn.

Khóa học trực tuyến MoodCare (<https://moodcare.edu.vn/>) là một chương trình trực tuyến linh hoạt, tự học được thiết kế để củng cố các kỹ năng cốt lõi về sức khỏe tâm thần.

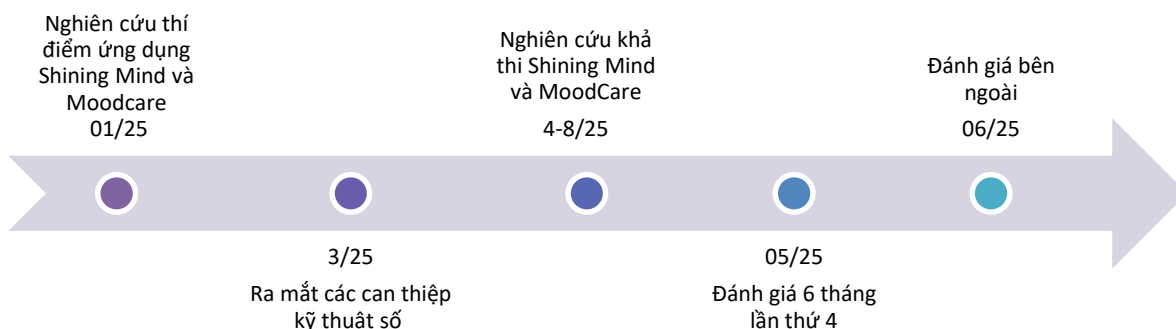
Thông qua các bài học tương tác, bài tập phản ánh và cơ hội hỗ trợ từ bạn bè, sinh viên được hướng dẫn trên hành trình tự nhận thức và xây dựng khả năng phục hồi.

Cả hai công cụ này hướng đến mục tiêu:

- Phá bỏ định kiến về sức khỏe tâm thần
- Trang bị cho sinh viên các chiến lược thực tế để phục hồi cảm xúc
- Đặt nền tảng cho việc hỗ trợ sức khỏe tâm thần lâu dài tại các trường đại học
- Nuôi dưỡng văn hóa trường học quan tâm hơn đến người học

Hiện tại, ứng dụng và khóa học đang được thử nghiệm trong một nghiên cứu khả thi (tiếp theo ở trang 2). Lần ra mắt này là kết quả của sự hợp tác đáng kinh ngạc và chúng tôi rất vui mừng khi thấy sinh viên, nhà giáo dục và lãnh đạo trường đại học sẽ biến những công cụ này thành một phần của cuộc sống hàng ngày trong khuôn viên trường.

Dòng thời gian MentalHigh trong 6 tháng qua





MentalHigh

Thư tin số 4

Nghiên cứu khả thi: Ứng dụng Shining Mind & Khóa học trực tuyến MoodCare



Nâng cao nhận thức về sức khỏe tinh thần cùng MoodCare

Chúng tôi đem đến những bài học về sức khỏe tinh thần để giúp cho cộng đồng có nhận thức hơn về sức khỏe tinh thần của bản thân.



Khóa học trực tuyến Moodcare: Phiên bản tiếng Việt

Bắt đầu từ tháng 4 năm 2025, năm trường đại học Việt Nam và hai trường đại học Campuchia thuộc dự án MentalHigh đã tham gia vào một nghiên cứu khả thi để đánh giá hai công cụ sức khỏe tâm thần kỹ thuật số: ứng dụng Shining Mind và khóa học trực tuyến MoodCare. Nghiên cứu này nhằm mục đích khám phá mức độ hiệu quả của các công cụ này trong việc cải thiện kiến thức về sức khỏe tâm thần và sức khỏe tổng thể của sinh viên. Sinh viên được yêu cầu sử dụng ứng dụng Shining Mind trong ít nhất tám tuần và khóa học MoodCare trong tối đa mười sáu tuần. Để đo lường bất kỳ thay đổi nào, những người tham gia sẽ hoàn thành các cuộc khảo sát trước và sau thời gian nghiên cứu.

Việc tham gia là hoàn toàn tự nguyện. Tuy nhiên, những sinh viên hiện đang gặp phải các vấn đề sức khỏe tâm thần nghiêm trọng được khuyến khích tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên nghiệp thay thế, vì các công cụ này được thiết kế để nâng cao nhận thức và tăng cường khả năng phục hồi chứ không phải để thay thế việc chăm sóc lâm sàng. Tất cả dữ liệu thu thập được đều được xử lý với tính bảo mật nghiêm ngặt. Thông tin cá nhân được lưu trữ an toàn và tách biệt với các phản hồi khảo sát. Các phát hiện sẽ được công bố trên các tạp chí học thuật và được chia sẻ trong các bản tóm tắt có thể truy cập được, không bao gồm thông tin nhận dạng. Nghiên cứu đã nhận được sự chấp thuận về mặt đạo đức từ tất cả các trường đại học tham gia.

Cho đến nay, tính đến ngày 18 tháng 6, hơn 270 sinh viên đã tham gia nghiên cứu Shining Mind và khoảng 250 sinh viên đã tham gia khóa học MoodCare. Giai đoạn khả thi dự kiến sẽ kết thúc vào giữa tháng 8. Sau đó, cả hai công cụ sẽ được công khai. Chúng tôi mong muốn chia sẻ kết quả và xem các biện pháp can thiệp kỹ thuật số này có thể hỗ trợ sức khỏe tâm thần của sinh viên trên khắp Đông Nam Á như thế nào—hãy theo dõi!

MentalHigh tại HEALTHYLAND

Vào ngày 14 tháng 5 năm 2025, nhóm MentalHigh đã tham gia HEALTHYLAND, một lễ hội sức khỏe thường niên tại HAW Hamburg do nhóm quản lý sức khỏe của trường đại học, CampPuls+, tổ chức. Sự kiện này có nhiều hoạt động tập trung vào sức khỏe và hạnh phúc, quy tụ sinh viên, nhân viên và các đối tác bên ngoài. Nhóm điều phối HAW của MentalHigh là Ga Young Lee và Antonio Donato đã giao lưu với những người tham dự tại cơ sở chính để chia sẻ hiểu biết về công việc của dự án hỗ trợ sức khỏe tâm thần của sinh viên tại Việt Nam và Campuchia. Họ đã nêu bật nhiều biện pháp can thiệp khác nhau được thiết kế để cải thiện sức khỏe tâm thần trong môi trường giáo dục đại học.

Astrid Jörns-Presentati từ Nhóm HAW đã có bài phát biểu có tựa đề "MentalHigh - Thúc đẩy sức khỏe của sinh viên tại Đông Nam Á". Bài thuyết trình đề cập đến những thách thức về sức khỏe tâm thần mà sinh viên phải đối mặt, nhấn mạnh đến tác động của áp lực học tập và các hỗ trợ hạn chế. Astrid giải thích cách dự án MentalHigh hướng đến mục tiêu phát triển các công cụ kỹ thuật số và tích hợp hỗ trợ sức khỏe tâm thần trong các hệ thống trường đại học một cách bền vững. Nhìn chung, sự kiện này là một nền tảng truyền cảm hứng để nâng cao nhận thức và tiếp tục các cuộc trò chuyện quan trọng về sức khỏe tâm thần trong học viện.





MentalHigh

Thư tin số 4

Các sự kiện Lịch sức khỏe tâm thần của MentalHigh: TUAF, VUTED, NIE và TUEBA

Các sự kiện Lịch sức khỏe tâm thần (MHC) – một phần trong các nỗ lực thúc đẩy sức khỏe tâm thần rộng hơn của dự án MentalHigh – nhằm nâng cao nhận thức và mở ra các cuộc trò chuyện về sức khỏe tâm thần trong các sinh viên đại học. Kể từ tháng 9 năm 2024, các trường đại học đối tác tại Việt Nam và Campuchia đã tổ chức các sự kiện MHC của riêng họ, mỗi sự kiện mang đến một cách tiếp cận độc đáo, phù hợp với văn hóa đối với chủ đề này.

Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên (TUAF) đã tổ chức sự kiện MHC tập trung vào sức khỏe của sinh viên. Chương trình cung cấp các mẹo tự chăm sóc thực tế và hướng dẫn tìm kiếm sự trợ giúp phù hợp khi đối mặt với căng thẳng và các thách thức về sức khỏe tâm thần. Chương trình cũng nhằm mục đích thay đổi những quan niệm sai lầm liên quan đến sức khỏe tâm thần và bệnh tâm thần, khuyến khích hỗ trợ lẫn nhau và giới thiệu đến các dịch vụ chuyên nghiệp khi cần thiết. Sự kiện nhấn mạnh vai trò quan trọng của cả sức khỏe tâm thần và thể chất để đạt được thành công, cũng như cải thiện chất lượng cuộc sống.



Hồ Ngọc Sơn giới thiệu sự kiện



Ngày sự kiện MHC của VUTED

Đối với sự kiện MHC đầu tiên của Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh (VUTED), khoảng 900 sinh viên năm nhất đã tham gia sự kiện MHC đầu tiên nhằm nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần. Sự kiện bao gồm bài thuyết trình quan trọng về việc nhận biết các dấu hiệu của các vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến và các chiến lược hỗ trợ, và các hoạt động tương tác thúc đẩy bầu không khí gắn kết giữa các sinh viên.

Sự kiện Lịch sức khỏe tâm thần thứ hai được tổ chức cho Sinh viên Lào. Để kỷ niệm Ngày quốc khánh lần thứ 49 của Lào, khoảng 130 sinh viên Lào đã tham dự. Chương trình tập trung vào việc nâng cao sức khỏe tâm thần thông qua các bài thuyết trình về nhận thức về sức khỏe tâm thần, giới thiệu về các ứng dụng Shining Mind và MoodCare, các trò chơi tương tác và các hoạt động giao lưu văn hóa như điệu múa Lamvong.

Viện Giáo dục Quốc gia (NIE), Campuchia đã tích cực tổ chức cả Sự kiện MHC và CBW, thể hiện sự hỗ trợ mạnh mẽ của tổ chức đối với sức khỏe tâm thần trong giáo dục đại học. CBW đầu tiên, được tổ chức vào ngày 14 tháng 2 năm 2025, tập trung vào việc ưu tiên sức khỏe tâm thần tại nơi làm việc và có sự tham dự của các nhà lãnh đạo cấp cao và các nhà giáo dục tại NIE. Với bài nói chuyện của Tiến sĩ tâm lý học lâm sàng Phoeun Bunna, sự kiện này đã thúc đẩy thảo luận cởi mở và chia sẻ kinh nghiệm liên quan đến sức khỏe tâm thần tại nơi làm việc. CBW thứ hai vào ngày 3 tháng 4 năm 2025, được tiến hành trong triển lãm nghiên cứu Thạc sĩ Giáo dục và tập trung vào quản lý căng thẳng. Sự kiện bao gồm các hoạt động thực tế như sàng lọc sức khỏe tâm thần và các kỹ thuật thư giãn, thu hút sự tham gia nhiệt tình của các học viên giáo viên, người đào tạo và ban quản lý NIE.



MentalHigh

Thư tin số 4



Channy Nou dẫn chương trình CBW

MENTALHIGH và ban lãnh đạo NIE trong việc xây dựng một cộng đồng học thuật kiên cường về mặt tinh thần.

Trường Đại học Kinh tế và Quản trị Kinh doanh Thái Nguyên (TUEBA) đã liên tục thúc đẩy sức khỏe tâm thần trong sinh viên. Đáng chú ý, vào ngày 29 tháng 11 năm 2024, một hội thảo có chủ đề "Nâng cao năng lực sức khỏe tâm thần tại các trường đại học" đã thu hút 200 sinh viên tham gia. Vào tháng 3 và tháng 4 năm 2025, một loạt các hoạt động lấy sinh viên làm trung tâm đã được tổ chức, bao gồm "Lễ hội thể thao sinh viên TUEBA 2025" với 350 vận động viên sinh viên, cuộc thi thiết kế poster cho các ý tưởng nghiên cứu khoa học với 50 người tham gia và "Cuộc thi tranh biện TUEBA 2025" (Mùa 3), thu hút 200 sinh viên. Những sáng kiến này nêu bật cách tiếp cận đa diện của TUEBA nhằm thúc đẩy một cộng đồng sinh viên mạnh mẽ và kiên cường thông qua sự tham gia về thể chất, trí tuệ và tinh thần.



Cuộc thi tranh biện của TUEBA – một sự kiện MHC

Các sự kiện của Lịch sức khỏe tâm thần (MHC) tập trung vào việc thúc đẩy sức khỏe tâm thần lấy sinh viên làm trung tâm. Vào ngày 25 tháng 6 năm 2024, một hội thảo có chủ đề "Hiểu về sức khỏe tâm thần và các mẹo đơn giản để tự chăm sóc" đã giúp giáo dục sinh viên về cách tự chăm sóc thiết thực, giảm kỳ thị và tìm kiếm sự giúp đỡ. Một sự kiện quan trọng khác vào ngày 29 tháng 11 năm 2024, giải quyết vấn đề "Chấn thương tâm lý, Phòng ngừa và Can thiệp chính", nhằm vào sinh viên Cử nhân +2 và nhấn mạnh các phương pháp can thiệp sớm. Gần đây nhất, vào ngày 4 tháng 6 năm 2025, hội thảo "Giáo viên kiên cường" đã cung cấp cho các nhà giáo dục tương lai các công cụ để nuôi dưỡng sự cân bằng cảm xúc và phát triển bản thân. Các hoạt động này phản ánh cam kết bền bỉ của dự án

Ngoài các sự kiện tập trung vào sinh viên, TUEBA còn tổ chức hội thảo xây dựng năng lực cho giảng viên và nhân viên. Được tổ chức vào ngày 29 tháng 11 năm 2024, hội thảo đề cập đến vấn đề bình đẳng giới có sự tham dự của 200 giảng viên và nhân viên. Sáng kiến này phản ánh cam kết của TUEBA đối với sự phát triển chuyên môn và tính toàn diện, hướng đến mục tiêu tạo ra một môi trường học thuật lành mạnh và công bằng hơn. Mặc dù các cuộc khảo sát của đơn vị chủ trì không được gửi cho các sự kiện này, nhưng quy mô và tính đa dạng của chúng cho thấy nỗ lực của Nhà trường nhằm tích hợp các chủ đề về sức khỏe tâm thần và bình đẳng vào cả đời sống sinh viên và sự phát triển của giảng viên.

Để biết thêm thông tin về các sự kiện sắp tới, hãy truy cập Lịch sức khỏe tâm thần của MentalHigh tại <https://mentalhigh.net/category/mental-health-calendar/>.



MentalHigh

Thư tin số 4

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://mentalhigh.net/>