

เลดีแอล. (2565, เมษายน-มิถุนายน), 5 แพลตฟอร์มดูแลใจวัยรุ่น : ทิศไท 12 (45) : 84-86

ปัจจุบัน คนไทยเป็นโรคทางจิตเวชสูงถึง 2.6 ล้านคน โดยมีเด็กและเยาวชนไทยเป็นกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิตอันดับที่ 3 ตามหลังกลุ่มวัยทำงานและวัยสูงอายุ อย่างไรก็ตาม เด็กและวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่เราจะต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษ เพราะนอกจากเขาจะต้องจัดการอารมณ์ความรู้สึกเมื่อเผชิญปัญหาที่ซับซ้อนขึ้นเรื่อย ๆ ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วแล้ว วัยรุ่นยังต้องเติบโตมาเป็นกำลังสำคัญที่มาแก้ไขปัญหาและพัฒนาสังคมอีกด้วย

ขอแนะนำตัวช่วย 5 แพลตฟอร์มดูแลใจตัวเอง เป็นที่ระบายอารมณ์ ให้กำลังใจ สบายใจ ไม่มีใครรู้ตัวตนของเรา และไม่มีค่าใช้จ่าย

1. **Connecting Depression Therapy** แอปพลิเคชันและแพลตฟอร์มคัดกรองภาวะซึมเศร้าสำหรับวัยรุ่นจากโรงเรียนนานาชาติกรุงเทพ ใช้งานง่าย สะดวกสบาย
2. **Mindfit** แอปพลิเคชันเอาใจวัยรุ่นของกรมสุขภาพจิต มีเป้าหมายป้องกันอาการซึมเศร้า ด้วยการปรับความคิดและพฤติกรรมมาเป็นกิจกรรมเชิงบวกแบบง่าย ๆ ผ่านโทรศัพท์มือถือ ประกอบด้วย กิจกรรมในการปรับความคิด การฝึกคิดบวก และการปรับเป้าหมายของชีวิต
3. **MOODA** แอปพลิเคชันที่จะช่วยติดตามอารมณ์ของเราในแต่ละวันว่าวันนี้รู้สึกอย่างไร มีโอไมจีอารมณ์น่ารัก ๆ ให้เราเลือกและบันทึกเป็นไดอารี่ประจำวันสั้น ๆ เก็บไว้
4. **Wysa** แอปพลิเคชันที่ยินดีเป็นเพื่อนคุย ให้เราได้ระบายเรื่องเครียด ๆ หรือเรื่องแยะ ๆ โดยมีแชทบอทช่วยวิเคราะห์การสนทนาและตอบสนองต่ออารมณ์ที่เราแสดงออก
5. **Wall of Sharing** แพลตฟอร์มของกรมสุขภาพจิตโดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ เพื่อให้นิสิต นักศึกษา ได้พูดคุยปรึกษากับจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยาได้ฟรีผ่านวิดีโอคอล และต้องการให้เยาวชนมีโอกาสเปิดรับเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพจิตมากขึ้นซึ่งไม่ใช่เพียงแค่โรคซึมเศร้า แต่ยังรวมถึงปัญหาการนอนไม่หลับ สมาธิสั้น เรื่องความสัมพันธ์ เป็นต้น

