



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ ฉบับประจำวันที 24 เดือนกันยายน พ.ศ.2564 หน้า 9 มุลค่าข่าว

นวัตกรรม“My HERO”ประเมิน-เสริมสุขภาพใจ

ภาคธุรกิจท่องเที่ยวเป็นเส้นเลือดหลักของเศรษฐกิจประเทศไทยเมื่อเจอวิกฤตสถานการณ์โควิด-19 การประกอบธุรกิจที่เคยเติบโตแบบก้าวกระโดดกลับมาเป็นศูนย์ทันที สร้างผลกระทบการท่องเที่ยวทุกประเภท

ผู้ที่เกี่ยวข้องธุรกิจนี้จะมีรายได้ยาวแค่ไหน จะสร้างพลังยึดฝ่าฟันปัญหาได้ ต้องเติมวัคซีนใจเป็นระยะให้สามารถจัดการชีวิต ตอนนี้มีนวัตกรรมเครื่องมือออนไลน์สำหรับการประเมินและสร้างเสริมสุขภาพใจ “My HERO” ถูกพัฒนาขึ้นโดยสำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.)

นายชาติวุฒิ วัจกุล ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ สสส. กล่าวว่า พบว่า สสส. เป็นองค์กรนวัตกรรมที่ตอบสนองต่อสถานการณ์สำคัญที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพคนไทย เช่น โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพใจอยู่ในแผนสร้างเสริมสุขภาพจิต ซึ่งบรรจุเป็นการกิจหลัก 10 ปี (พ.ศ. 2565-2574) ที่จะถึงในการดำเนินการอย่างเข้มข้นของ สสส. โดยเฉพาะในการป้องกันการพัฒนามาตรที่ทันสมัย ใช้งาน ไม่ซับซ้อน และเข้าถึงได้อย่างไม่ลำบาก ให้ความช่วยเหลือ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตคนไทยทุกช่วงวัย ทุกประเด็นสุขภาพและทุกภาคส่วนต่างๆ โดยการทำงาน สสส. จะมุ่งเน้นการพัฒนาต้นแบบร่วมกับภาคีเครือข่าย

ที่มีศักยภาพ ต้นทุน และพลังในการพัฒนาวิชาการ รวมถึงการขับเคลื่อนในพื้นที่เพื่อให้ทุกคนได้ประโยชน์จริงจากการนำไปใช้

เว็บไซต์ My HERO เป็นนวัตกรรมออนไลน์สำหรับรู้เท่าทันสภาวะใจตัวเอง และสร้างเสริมสุขภาพจิตคนไทยในวิกฤตต่างๆ

“จะยะเริ่มต้นของนวัตกรรมสำคัญชิ้นนี้ สสส. มุ่งไปที่การเสริมสร้างพลังใจให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกลุ่มธุรกิจท่องเที่ยวที่ได้รับผลกระทบอย่างหนักและระยะยาวจากโควิด ซึ่งการทำงานที่เฉพาะเจาะจงกลุ่มเป้าหมาย พื้นที่ที่มีความชัดเจน จะช่วยเยียวยาจัดการปัญหาและสร้างพลัง ฮิต ฮิต ฮู้ ที่จะนำไปสู่การสร้างปัญญาได้อย่างรอบด้านและดีขึ้น” นายชาติวุฒิ กล่าว

ผศ.ดร.ศรัณย์ พิมพ์ทอง รองผู้อำนวยการฝ่ายวิจัยและการจัดการความรู้ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มศว. เผยที่มาเว็บไซต์ My HERO ที่จะสร้างสุขภาพใจของผู้เกี่ยวข้องในธุรกิจการท่องเที่ยวที่สร้างความเครียดสะสมแทนที่จะลงพื้นที่ไปดูแลจิตใจผู้ประสบปัญหาที่ทำงานเว็บไซต์ HERO ขึ้นเป็นตัวแทนของทุนทางใจ

เมื่อประสบปัญหาสภาวะปัญหาหรือ ล้มเหลว ภูมิคุ้มกันทางใจช่วยใหบุคคลต่อสู้กับปัญหาได้ ประกอบด้วย 1.H-Hope การมีความหวัง 2.E-Efficacy การเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง 3.R-Resiliency ความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเจออุปสรรค และ 4.O-Optimism การมองโลกในแง่ดี สร้างมุมมองทางบวกต่อสถานการณ์ในปัจจุบันและอนาคต

เว็บไซต์ My HERO จะเริ่มจากการสำรวจตัวเองประเมินสุขภาพใจ ปรากฏคะแนนและการแปลผลออกมา เพื่อให้รู้สุขภาพ



ใจอยู่ในระดับไหน ต่อด้วยคลิปแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ กิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจจากคนที่มีความสามารถใกล้เคียงกันเป็นโมเดลผู้ไม่ยอมแพ้ จากนั้นเข้าสู่กิจกรรมให้ผู้เข้าใช้สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับเว็บไซต์

นอกจากนี้มีการติดตามผลส่งอีเมลล์ไปยังผู้ใช้งานในอีก 30 วัน ให้กลับมาประเมินสุขภาพใจอีกครั้ง เพื่อดูว่าหลักคิด HERO ช่วยให้ค่าคะแนนสุขภาพจิตดีขึ้นหรือไม่ นวัตกรรมนี้ใช้ได้กับทุกกลุ่มอาชีพ

ด้าน ดร.นพ.วรตม์ โชติพิทยสุนนท์ โฆษกกรมสุขภาพจิตกล่าวว่า คนไทยได้รับผลกระทบด้านสุขภาพจิตมาก มีการศึกษาแม้มีระดับแค่ 1 ระลอก ปัญหาทางกายอาจจะจบที่ไ้ส้นเท้า แต่ปัญหาสุขภาพจิตยังต่อยอดไปอีก 3-5 ปี ในช่วงวิกฤตโควิด-19 คนที่ล้ม ธุรกิจมีปัญหา เช่น ร้านอาหาร ธุรกิจท่องเที่ยว โรงแรมได้รับผลกระทบเต็มๆ ทั้งนี้ ผลกระทบทางสุขภาพจิตจะเกิดขึ้นไม่เท่ากันในแต่ละช่วง ความเครียด เคร้า ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายจะสูงขึ้นตามอัตราการแพร่ระบาด สืบค้นหาสาเหตุสภาวะจิตใจคนไทยคล้ายช่วงต้นม.ค.ที่ผ่านมา ที่ระดับขั้นรุนแรง ตัวเลขความเครียดสูง

“การที่มีเว็บไซต์หรือสื่อดิจิทัลที่คนไทยให้ความสนใจอย่างมาก ปีที่ผ่านมากรมสุขภาพจิตทำเรื่อง Mental Health มีการเข้าถึงอย่างเข้มข้น การมีเครื่องมือ สื่อ หรือวิธีการเพิ่มเติมที่เฉพาะเจาะจงกับประชาชนแต่ละกลุ่มประชากรยิ่งดี หากได้ภาคเอกชน ประชาสังคมมาช่วยจะเป็นหัวใจสำคัญจัดการปัญหาสุขภาพจิตในรอบนี้ เติมนงานสุขภาพจิตที่นโยบายประเทศเน้นสร้างพลังฮิต ฮิต ฮู้” ดร.นพ.วรตม์ กล่าวในท้าย