

HỖ ĐÀ BỒNG  
THAY HIỆU  
CẢM XÚC

# Ý tưởng dùng AI chăm sóc sức khỏe tinh thần

Từ một người mắc hội chứng về tâm lý, đến lúc đoạt giải nhất cuộc thi ý tưởng khởi nghiệp dùng AI chăm sóc sức khỏe tinh thần là một chặng đường đầy thử thách của cô bạn Trịnh Huyền Mai (Thanh Hóa).

## KHỦNG HOẢNG TỪ HỘI CHỨNG TRICHOTILLOMANIA

Chẳng nhớ rõ thời điểm chính xác bản thân mắc hội chứng trichotillomania (hội chứng tự nhổ tóc, lông) là khi nào, Trịnh Huyền Mai (12A1, THPT Sầm Sơn, Thanh Hóa) chỉ đơn thuần nghĩ đó là một thói quen. Những những lúc căng thẳng, tần suất Mai tự nhổ tóc mình càng nhiều hơn. Thời điểm nặng nhất là năm lớp 11, có những lúc cô bạn thức đến 2 giờ sáng chạy deadline, tay cứ vô thức nhổ tóc liên tục, cả bàn học của Mai chỉ toàn là tóc...



Trịnh Huyền Mai.

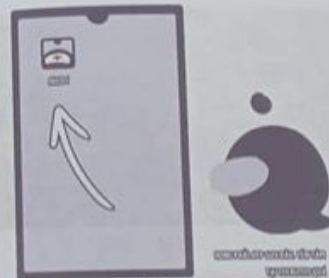
"Sau đó, mình may mắn quen được một bạn và tự mình đã vượt qua những đợt khủng hoảng cùng nhau. Bạn ấy bị trầm cảm, còn mình bị rối loạn tâm lý như thế. Tụi mình ở cạnh nhau, lắng nghe và ôm người còn lại những lúc tụi mình thấy không ổn. Mình cảm thấy may mắn vì những lúc khó khăn nhất mình vẫn có người bên cạnh, khoảng thời gian đó mình đã thiên và viết những điều mình thấy biết ơn hàng ngày. Điều quan trọng nhất mình nhận ra là mình thực sự đã không yêu bản thân mình đủ, cũng không biết cách chăm sóc sức khỏe tinh thần", Mai chia sẻ.

Khi Mai xem được video của chị Tedx, một người cũng mắc hội chứng như mình, cô bạn đã rất khám phục khi biết được rằng chị ấy đã tạo ra một thiết bị ngăn cản những người bị hội chứng trichotillomania nhổ tóc. "Lúc đó mình cảm thấy thì ra là mình không đơn độc. Đó cũng là động lực để mình bắt đầu với ý tưởng tạo ra một app để hỗ trợ người Việt Nam trong vấn đề sức khỏe tinh thần. Mình đã rất may mắn khi có người ở bên lúc khó khăn, vậy những người không có ai bên cạnh thì sao? Chính mình đã lắng nghe những người trầm cảm tâm sự, họ cũng không chia sẻ nhiều vì ít người hiểu, nhưng những nỗi đau họ trải qua nó không kém gì bất cứ bệnh về thể xác nào".

## GIÊU MÃM CHO Ý TƯỞNG

Đầu tiên, Mai viết hai bài nghiên cứu về ứng dụng công nghệ vào giáo dục và marketing. Có ý tưởng về việc sẽ dùng AI để hỗ trợ sức khỏe tinh thần nhưng chưa biết hướng đi cụ thể thế nào, thông qua một nhóm Facebook về học thuật, Mai biết thêm hai người bạn là Lê Minh Châu (DH RMIT) và Trần Anh Minh (sinh viên bác sĩ đa khoa, DH VinUni), cũng là hai đồng đội cùng Mai thực hiện dự án sau này.

Sau khi phân tích, nhóm đã nhận thấy một số điểm yếu của các phương pháp hỗ trợ chăm sóc sức khỏe tinh thần hiện nay. Các app khác trên thế giới thường nằm ở các nước phát triển, giá thành cao, phương thức thanh toán không thân thiện với người Việt và không có ngôn ngữ tiếng Việt. Có một vài tổ chức phi lợi nhuận nhưng họ không hỗ trợ 24/7, điều này khiến không thể kịp thời ngăn cản tình trạng tự tử. Các công tác xã hội thường không được thường xuyên, tốn thời gian.



Minh họa app.



Kỉ niệm chương.



Trần Anh Minh.

Nhóm đã lên ý tưởng để khắc phục hầu hết các vấn đề trên:

- Sẽ sử dụng cả AI và thuê bác sĩ tâm lý, để tiết kiệm thời gian và chi phí chẩn đoán.
- AI cũng phân cấp mức độ nặng nhẹ để đưa ra một lựa chọn hợp lý với tài chính của người dùng.
- Sẽ hỗ trợ tiếng Việt.

Người dùng có thể tiếp cận 24/7 vì nhóm sẽ tuyển những du học sinh/bác sĩ tâm lý người Việt ở các nước khác để túc trực đó mỗi giờ khác nhau.

"Trong quá trình nghiên cứu, mình đồng thời có tham gia hỗ trợ đưa ra lời khuyên cho các bạn học sinh cấp 2, 3. Các bạn ấy thường không chia sẻ với phụ huynh mà phần lớn tâm sự với bạn thân, nhưng bạn thân thường chỉ lắng nghe mà không đưa ra hướng giải pháp tốt nhất. Việc đưa ra một app chăm sóc sức khỏe có thể giúp mọi người thoải mái hơn trong việc điều trị, hỗ trợ vấn đề tâm lý", Anh Minh chia sẻ.

Cả ba thành viên ở cách xa nhau, mọi công việc, trao đổi đều phải diễn ra trực tuyến. Ngoài ra, trong quá trình khảo sát, đến gặp những người lớn tuổi, phần lớn họ ngại chia sẻ hoặc chưa để tâm nhiều đến vấn đề sức khỏe tinh thần nên cũng gây khó khăn trong việc nghiên cứu của nhóm.

Hiện tại dự án của nhóm đang dừng ở mức ý tưởng. Nhóm đặt tên dự án là MoH (Multiverse of Healthcare) và tham dự cuộc thi Big Ideas @VinUniversity (một cuộc thi về ý tưởng khởi nghiệp). Sau nhiều vòng thi căng thẳng, ý tưởng của nhóm đã xuất sắc giành giải nhất chung cuộc. Sắp tới nhóm sẽ tham gia TechYouth Incubator để được hỗ trợ phát triển về mặt ý tưởng, cũng như kêu gọi tài trợ từ quỹ đầu tư để tiếp tục hoàn thiện dự án.

DUY DƯƠNG