

THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP CHĂM SÓC SỨC KHỎE TINH THẦN CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG THÁP

Mai Thị Kim Thoa
Trung tâm Dịch vụ, Trường Đại học Đồng Tháp
Email: mtkthoa@dthu.edu.vn

Tóm tắt: Sức khỏe tinh thần là vấn đề ngày càng được quan tâm trên toàn thế giới vì sự ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng cuộc sống, đến sự phát triển của quốc gia. Đối với sinh viên, Sức khỏe tinh thần giữ vai trò đặc biệt quan trọng trong quá trình học tập và phát triển suốt đời của họ. Môi trường đại học được xem là lý tưởng để triển khai hiệu quả các hoạt động chăm sóc sức khỏe tinh thần cho sinh viên. Để làm tốt vai trò và trách nhiệm trong việc bảo vệ và nâng cao sức khỏe cho sinh viên một cách toàn diện. Trường Đại học Đồng Tháp đã triển khai một số giải pháp chăm sóc sức khỏe tinh thần cho sinh viên như: Tạo môi trường lành mạnh sức khỏe toàn diện; Truyền thông giáo dục; Áp dụng các nguyên tắc chăm sóc sức khỏe tinh thần; Thành lập nhóm hỗ trợ đồng đẳng; Đưa nội dung chăm sóc sức khỏe tinh thần vào chương trình giảng dạy, ngoại khóa... Tăng cường hoạt động chăm sóc sức khỏe tinh thần cho sinh viên là nhiệm vụ trọng tâm đảm bảo chất lượng giáo dục, tạo điều kiện phát triển sức khỏe toàn diện, góp phần vào việc xây dựng nguồn nhân lực lao động tri thức chất lượng cao cho sự phát triển và thịnh vượng của đất nước.

Từ khóa: Thực trạng, Giải pháp, Chăm sóc sức khỏe tinh thần, Sinh viên

CURRENT SITUATION AND SOLUTIONS FOR MENTAL HEALTH CARE FOR STUDENTS OF DONG THAP UNIVERSITY

Mai Thi Kim Thoa
Service Center, Đồng Tháp University
Email: mtkthoa@dthu.edu.vn

Abstract: Mental health is an increasingly important issue worldwide because it directly affects a country's quality of life and development. For students, mental health plays a particularly important role in their lifelong learning and development. The university environment is considered ideal for effectively implementing mental health care activities for students. In order to fulfill the role and responsibility in protecting and improving the health of students in a comprehensive manner. Dong Thap University has implemented a number of mental health care solutions for students, such as creating an environment to promote comprehensive health; educational communication; applying the principles of mental health care; establishing peer support groups; integrating mental health care into the curriculum, extracurricular activities, etc. Strengthening mental health care activities for students is a key task to ensure the quality of education, create conditions for comprehensive health development, and contribute to building a high-quality intellectual workforce for the development and prosperity of the country.

Keywords: Current situation, Solutions, Mental health care, Students

Nhận bài: 20/02/2025

Phản biện: 15/03/2025

Duyệt đăng: 19/03/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO, 2022), sức khỏe tinh thần (SKTT) là sức khỏe của con người; không có SKTT là không có sức khỏe. Thực vậy SKTT đang là vấn đề cấp bách mà Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) quan tâm với số hiện mắc trong cộng đồng ngày càng tăng đặc biệt ở nhóm vị thành niên, thanh niên và sinh viên (SV). Báo cáo tóm tắt: “Sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội của trẻ em và thanh niên tại một số tỉnh và thành phố ở Việt Nam” của Viện Nghiên cứu Phát triển Hải ngoại (ODI) và Quỹ Nhi đồng Liên Hợp Quốc (UNICEF) năm 2018, nhóm nghiên cứu đã chỉ rõ mức độ và tính phổ biến của các vấn đề SKTT và tâm lý xã hội tại Việt Nam đang ở mức báo động. Mà sự khởi phát của hầu hết các rối loạn tinh thần trong đời xảy ra ở tuổi trưởng thành trẻ [Kessler

và cộng sự, 2007], và ở nhiều nước, phần lớn thanh niên ở độ tuổi này là SV đại học. Bên cạnh đó SV đang ngày càng phải đối diện với nhiều vấn đề SKTT do sự phụ thuộc quá mức vào công nghệ, giảm khả năng tương tác xã hội, áp lực học tập, khó khăn trong việc ứng phó với những vấn đề của cá nhân và chịu nhiều tác động tiêu cực từ môi trường xung quanh [Cleary và cộng sự, 2011]. Chính vì thế trường Đại học Đồng Tháp đã triển khai thực hiện một số giải pháp chăm sóc (CS) và nâng cao SKTT cho SV thông qua các hoạt động như: Tạo môi trường lành mạnh sức khỏe toàn diện; Tăng cường truyền thông giáo dục SKTT; Áp dụng các nguyên tắc CS SKTT cho SV tại Trạm y tế của Trường; Thành lập các nhóm hỗ trợ đồng đẳng; Đưa nội dung về CS SKTT

vào chương trình giảng dạy và ngoại khóa... Tuy nhiên, trên thực tế có rất ít tài liệu và phương pháp tiếp cận về CS và nâng cao SKTT cho SV được thực hiện. Bài viết này nhằm mục đích trình bày một số giải pháp CS SKTT cho SV được thực hiện tại Trường Đại học Đồng Tháp đã đạt được kết quả khả quan trong việc góp phần phát triển nguồn nhân lực chất lượng cao được trang bị về trí tuệ, thể chất và tinh thần để thúc đẩy sự phát triển kinh tế và xã hội liên tục của tỉnh Đồng Tháp nói riêng và Việt Nam nói chung.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Các khái niệm và định nghĩa

- *Sức khỏe*: Theo định nghĩa của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO, 1948), “Sức khỏe là trạng thái thoải mái toàn diện về thể chất, tinh thần và xã hội chứ không chỉ đơn thuần là không có bệnh hay thương tật”. Điều này nhấn mạnh đến sự toàn diện về sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần và xã hội.

- *Sức khỏe tinh thần (SKTT) theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO)* “Sức khỏe tinh thần là một trạng thái khỏe mạnh mà trong đó, mỗi cá nhân nhận biết được khả năng của bản thân, có thể ứng phó với sự căng thẳng thông thường, làm việc hiệu quả và có sự đóng góp cho cộng đồng”. Từ đó cho thấy SKTT là yếu tố vô cùng quan trọng trong đời sống, nó thể hiện niềm hạnh phúc tự tại từ bên trong, cảm giác vững chắc về bản thân và khả năng kiểm soát bản thân dù đang ở trong bất cứ tâm trạng nào.

- *Chăm sóc sức khỏe tinh thần (CSSKTT)* là những hoạt động nhằm cân bằng lại cảm xúc và giúp chủ thể tìm được cách suy nghĩ lạc quan trong mọi tình huống. Để có SKTT tốt cần kết hợp chăm sóc sức khỏe thể chất, duy trì những thói quen sống lành mạnh, đồng thời học cách định hướng suy nghĩ một cách tích cực.

- *Rối loạn tâm thần*: theo WHO, rối loạn tâm thần bao gồm một phạm vi lớn các tình trạng về tâm lý, với các triệu chứng khác nhau, tuy nhiên thường được đặc trưng bởi sự kết hợp của những bất thường về suy nghĩ, cảm xúc, hành vi và các mối quan hệ với người khác.

2.2. Một số giải pháp chăm sóc sức khỏe tinh thần cho sinh viên trường Đại học Đồng Tháp

2.2.1. Tạo môi trường thăng tiến sức khỏe toàn diện

Chăm sóc SKTT đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng nền móng vững chắc cho chất lượng giáo dục và sự phát triển toàn diện về thể chất và tinh thần của SV. Vậy cách để tạo môi trường thăng tiến sức khỏe toàn diện cho SV là xây dựng môi trường học tập tích cực, là khởi đầu kiến tạo hạnh phúc, giúp SV trở thành người có

giá trị, khơi dậy những khả năng tốt nhất, bồi đắp những giá trị tốt đẹp cho bản thân. Để xây dựng môi trường học tập tích cực, trường Đại học Đồng Tháp đã chú trọng đầu tư cơ sở vật chất đầy đủ, đáp ứng nhu cầu vui chơi, rèn luyện thể dục thể thao nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần cho toàn thể cán bộ, giảng viên, nhân viên và SV toàn trường. Song song đó Nhà trường cũng trang bị đầy đủ cơ sở vật chất cho việc học tập và giảng dạy với những phòng đầy đủ các phương tiện hiện đại... Đặc biệt hơn nữa là phương pháp giảng dạy tích cực, hiện đại được áp dụng, tạo cơ hội cho SV thể hiện quan điểm của mình, động viên tinh thần, tạo động lực để SV phát huy được tiềm năng và thể mạnh của bản thân. Ngoài giờ học, nhà trường còn tổ chức các hoạt động trải nghiệm, ngoại khóa và các hoạt động giao lưu trao đổi kinh nghiệm về CS sức khỏe toàn diện từ các chuyên gia và các trường Đại học và Cao đẳng. Từ đó trang bị cho SV kiến thức, kỹ năng trong việc CS sức khỏe một cách toàn diện.

2.2.2. Truyền thông giáo dục sức khỏe tinh thần cho sinh viên

Truyền thông giáo dục SKTT cho SV là thành phần không thể thiếu trong cam kết của Trường Đại học Đồng Tháp đối với sức khỏe toàn diện của SV thông qua việc thực hiện có hiệu quả các sáng kiến giáo dục sức khỏe và truyền thông. Đặc biệt là truyền thông cung cấp kiến thức cơ bản về CS SKTT và cách nhận diện sớm những rối loạn về tinh thần, truyền thông nâng cao nhận thức về tác hại của căng thẳng, lo âu trầm cảm, áp lực và stress. Với mục đích là trang bị cho SV những kiến thức và kỹ năng cần thiết liên quan đến CS và nâng cao sức khỏe toàn diện cho bản thân gia đình và cộng đồng xã hội. Truyền thông giáo dục SKTT cho SV được thực hiện bằng nhiều hình thức đa dạng và phong phú. Đặc biệt nội dung truyền thông giáo dục SKTT cho SV được cụ thể hóa như trau dồi cho SV những phẩm chất nhân cách tốt, nâng cao khả năng chống chọi với thất bại, phát triển lối sống khoa học, lành mạnh điều độ, kết hợp hài hòa giữa học tập và nghỉ ngơi. Các hoạt động này đóng vai trò là nền tảng cung cấp kiến thức và kỹ năng về CS và nâng cao sức khỏe cho SV một cách toàn diện. Quan trọng hơn là sự trao quyền cho SV để đưa ra quyết định và lựa chọn sáng suốt về sức khỏe của bản thân dẫn tới sự lựa chọn và thực hành các hành vi có lợi cho sức khỏe.

2.2.3. Áp dụng các nguyên tắc CS SKTT cho sinh viên tại trạm y tế của trường

Ngoài việc thực hiện CS SKTT cho SV theo

Quyết định số 1660/QĐ-TTg ngày 02/10/2021 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Chương trình “Sức khỏe học đường giai đoạn 2021-2025” và Quyết định số 2138/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo về “Kế hoạch giáo dục sức khỏe tâm thần cho trẻ em, học sinh giai đoạn 2022-2025”. Trường còn gửi đi đào tạo nâng cao trình độ chuyên môn về SKTT cho cán bộ y tế của trường. Mặt khác Trạm y tế của Trường cũng tổ chức đánh giá sức khỏe định kỳ của SV, kết hợp lồng ghép các hoạt động sàng lọc phát hiện sớm các vấn đề SKTT và dự phòng các yếu tố nguy cơ của rối loạn sức khỏe tâm thần SV. Xây dựng và triển khai các chương trình giáo dục, chăm sóc, hỗ trợ, phòng ngừa và can thiệp sớm đối với các trường hợp SV có rối loạn về tâm thần trong trường học và các yếu tố liên quan ảnh hưởng tới SKTT của SV. Đặc biệt để triển khai CS SKTT đạt hiệu quả cao. Trường Đại học Đồng Tháp đã thành lập tổ tư vấn tâm lý theo quyết định số 6572/QĐ-ĐHĐT ngày 20 tháng 9 năm 2024 trong đó có 8 thành viên gồm: 2 Tiến sĩ Tâm lý; 2 Thạc sĩ Tâm lý giáo dục; 2 Thạc sĩ Bác sĩ; 2 Thạc sĩ Quản lý giáo dục. Tổ tư vấn tâm lý hoạt động dựa trên các nguyên tắc lắng nghe, tôn trọng và bảo mật để tạo niềm tin cho SV. Đây là địa chỉ đáng tin cậy thực hiện nhiệm vụ tư vấn và tham vấn khi SV gặp vướng mắc, khó khăn. Thực vậy khi SV có góc bình an để chia sẻ, gửi gắm tâm tư, cảm xúc sẽ giúp họ kiểm soát lo âu, căng thẳng, giảm áp lực trong học tập và cuộc sống.

2.2.4. Thành lập nhóm hỗ trợ đồng đẳng

Để hỗ trợ một cách nhanh chóng và kịp thời cho những SV mới nhập học trong môi trường mới lạ đối với họ hoặc những SV có những vấn đề về SKTT. Trường Đại học Đồng Tháp đã có giải pháp hỗ trợ kịp thời và thân thiện đó chính là thành lập các nhóm đồng đẳng về CS SKTT cho SV. Các nhóm đồng đẳng này được thành lập tại ký túc xá, đơn vị khoa, hội SV, đoàn thanh niên... Nhóm hỗ trợ đồng đẳng là một trong những hình thức dễ tiếp cận, có thể hỗ trợ kịp thời, giải quyết những vấn đề cấp bách về những rối loạn tinh thần

kịp thời và là cầu nối cho SV tiếp cận với tổ tư vấn SKTT và các dịch vụ CS SKTT chuyên sâu.

2.2.5. Đưa các nội dung về CS SKTT vào chương trình giảng dạy và ngoại khóa

Việc giảng dạy các nội dung chuyên ngành là một điều bắt buộc trong môi trường giáo dục. song bên cạnh đó việc đưa các nội dung CS SKTT cho SV vào chương trình giảng dạy và ngoại khóa cũng là điều tất yếu vì có như thế mới nâng cao được chất lượng giáo dục, tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển toàn diện của SV. Sự phát triển toàn diện về cả thể chất và tinh thần được thể hiện bằng cách nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của CS SKTT thông qua việc lồng ghép vào chương trình giảng dạy và ngoại khóa giúp các em dễ tiếp cận thông tin về SKTT, có cái nhìn đúng, không kỳ thị. Từ đó khuyến khích SV tìm kiếm sự tư vấn, hỗ trợ về SKTT một cách dễ dàng và không thành kiến. Khi môi trường giao tiếp cởi mở và trung thực là điều phổ biến, SV sẽ dễ dàng tìm đến trao đổi và nhận sự hỗ trợ hơn trước khi họ có những vấn đề nghiêm trọng hơn về SKTT. Điều này có thể thúc đẩy quan điểm tích cực hơn về giáo dục hiện đại trong thời đại công nghiệp.

III. KẾT LUẬN

Thực hiện các phương pháp bảo vệ, CS và nâng cao SKTT cho SV tại Trường Đại học Đồng Tháp là mô hình nâng cao sức khỏe một cách toàn diện đã mang lại những kết quả đáng ghi nhận. Nhằm nhấn mạnh tầm quan trọng của việc giải quyết vấn đề sức khỏe thể chất, tinh thần và xã hội của SV cùng với sự phát triển trong học tập. Cách tiếp cận toàn diện của Trường Đại học Đồng Tháp bao gồm tạo môi trường tăng tiến sức khỏe toàn diện, tăng cường truyền thông giáo dục về SKTT, áp dụng các nguyên tắc và thành lập nhóm hỗ trợ đồng đẳng về CS SKTT. Đặc biệt là đưa nội dung CS SKTT vào chương trình giảng dạy, ngoại khóa là cách tiếp cận toàn diện không chỉ mang lại giá trị phát triển con người toàn diện cho SV mà còn nâng cao vị thế của Trường Đại học Đồng Tháp đóng góp cho sự thịnh vượng của toàn xã hội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2022), Quyết định số 2138/QĐ-BGDĐT về Kế hoạch giáo dục sức khỏe tâm thần cho trẻ em, học sinh giai đoạn 2022-2025
- [2]. Đặng Hoàng Minh (2019). Chương trình chăm sóc sức khỏe tâm thần dựa vào trường học: Lý luận và thực tiễn. Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội, Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Thị Hoài Phương (2021). Chăm sóc sức khỏe tinh thần dựa vào trường học, kinh nghiệm thế giới và bài học cho Việt Nam. Tạp chí Khoa học và công nghệ, Trường Đại học Khoa học, ĐH Huế Tập 18, Số 3 (2021)
- [4]. Quỹ Nhi đồng Liên Hợp Quốc (UNICEF), (2018)
- [5]. Thủ tướng Chính phủ (2021) Quyết định số 1660/QĐ-TTg ngày 02/10/2021 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Chương trình Sức khỏe học đường giai đoạn 2021-2025
- [6]. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) (1948), Định nghĩa về sức khỏe.
- [7]. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) (2022), Định nghĩa về sức khỏe tinh thần.
- [8]. Cleary, M.; Walter, G.; Jackson, D. “Not always smooth sailing”: Mental health issues associated with the transition from high school to college. *Issues Ment. Health Nurs.* 2011, 32, 250–254. [CrossRef] [PubMed]
- [9]. Kessler, R.C.; Amminger, G.P.; Aguilar-Gaxiola, S.; Alonso, J.; Lee, S.; Üstün, T.B. Age of onset of mental disorders: A review of recent literature. *Curr. Opin. Psychiatry* 2007, 20, 359–364. [CrossRef] [PubMed]