

แอปพลิเคชันบันทึกสุขภาพจิต มายด์เทรนด์

สุภัทธรณ์ อาญาทา^{*1}, วาสนา งามสุรีย์², บารมี พัทธนี³,
นิศารัตน์ ศรีแก้วกุล⁴, ณัฐนิชา ช่วยแก้ว⁵, อติพงษ์ เพชรคำ⁶
วิทยาลัยเทคโนโลยีภูเก็ต
เบอร์โทรศัพท์ : 0925315819
อีเมล : 6725010@ptech.ac.th

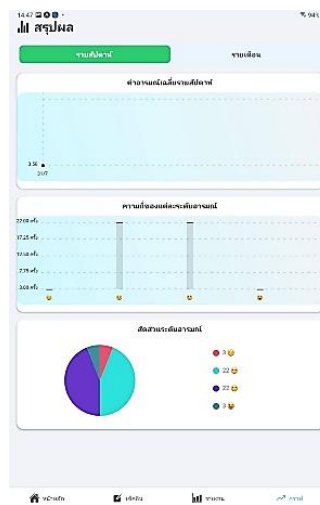
สุขภาพจิตเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะโดยรวม และส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต การทำงาน การเรียนรู้ และความสัมพันธ์กับผู้อื่น การดูแลสุขภาพจิตที่ดีจึงมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการดูแลสุขภาพกาย ในปัจจุบันความตระหนักรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

จากความสำคัญของสุขภาพจิตที่กล่าวมาข้างต้น กลุ่มของข้าพเจ้าเล็งเห็นถึงความจำเป็นในการสร้างเครื่องมือที่ช่วยให้บุคคลทั่วไปสามารถดูแลและติดตามสถานะสุขภาพจิตของตนเองได้อย่างสะดวกและมีประสิทธิภาพ แอปพลิเคชันบันทึกสุขภาพจิต มายด์เทรนด์ จึงถูกพัฒนาขึ้น เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยประเมินและติดตามสุขภาพจิตของตนเองผ่าน Smart Phone มีการนำเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตในชีวิตประจำวัน โดยใช้ภาษา Flutter ในการพัฒนา ทำให้สามารถใช้งานได้ในระบบ Android ผู้ใช้งานสามารถเข้าถึงได้ผ่านการติดตั้งจากลิงค์ ใช้งานฟรี สามารถทำบันทึกอารมณ์ประจำวันผ่านอีโมจิ ทำแบบประเมินแนวโน้มนักภาวะซึมเศร้า ซึ่งจะประมวลผลออกมาในรูปแบบกราฟ เพื่อให้ผู้ใช้งานสามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงของสุขภาพจิตของตนเองในแต่ละช่วงเวลาได้อย่างชัดเจน

แอปพลิเคชันบันทึกสุขภาพจิต มายด์เทรนด์ จึงไม่ได้เป็นเพียงเครื่องมือบันทึก แต่เป็นก้าวสำคัญในการสร้างวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง สร้างเสริมความเป็นอยู่ที่ดี และมีส่วนช่วยในการบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของสหประชาชาติ Goal3 : Good health and well-being ได้อย่างเป็นรูปธรรม



รูปภาพที่ 1 หน้าหลักของแอป



ภาพที่ 2 หน้ากราฟสรุปผล