

TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN
KHOA HỆ THỐNG THÔNG TIN
BAN TỔ CHỨC AISC'23

THUYẾT MINH DỰ ÁN
Advanced Information Systems Contest 2023

PHẦN 1: THÔNG TIN CHUNG

1. Tên nhóm: Healing

2. Thông tin thành viên/ tác giả

Tác giả 1:

Họ và tên: Nguyễn Phan Khánh Linh

Mã số sinh viên: 22520770

Ngày tháng năm sinh: 08/03/2004

Khoa: Hệ thống thông tin Trường: Đại học Công nghệ thông tin - ĐHQG TP.HCM

Số điện thoại: 0913268367

Email: 22520770@gm.uit.edu.vn

Tác giả 2:

Họ và tên: Trần Tuấn Kiệt

Mã số sinh viên: 22520726

Ngày tháng năm sinh: 09/03/2004

Khoa: Hệ thống thông tin Trường: Đại học Công nghệ thông tin - ĐHQG TP.HCM

Số điện thoại: 0917402418

Email: 22520726@gm.uit.edu.vn

Tác giả 3:

Họ và tên: Nguyễn Văn Khánh

Mã số sinh viên: 22520647

Ngày tháng năm sinh: 29/03/2004

Khoa: Hệ thống thông tin Trường: Đại học Công nghệ thông tin - ĐHQG TP.HCM

Số điện thoại: 0369412330

Email: 22520647@gm.uit.edu.vn

Tác giả 4:

Họ và tên: Trần Thị Yến Nhi

Mã số sinh viên: 030138220288

Ngày tháng năm sinh: 30/07/2004

Khoa: Ngân Hàng

Trường: Đại học Ngân Hàng TP.HCM

Số điện thoại: 0945457699

Email: 030138220288@st.buh.edu.vn

3. Trưởng nhóm (thông tin từ BTC sẽ gửi đến người này)

Họ và tên: Nguyễn Phan Khánh Linh

Số điện thoại: 0913268367

Email: 22520770@gm.uit.edu.vn

PHẦN II: THÔNG TIN DỰ ÁN

1. Tên dự án

Tiếng Việt: **Đừng Ngại!**

Tiếng Anh: **Don't Shy!**

2. Mục tiêu

❖ Vấn đề:

- Nhiều người gặp vấn đề về sức khỏe tâm lý nhưng không tìm được bác sĩ để trị liệu.
- Căng thẳng lo âu không thể giải tỏa khiến cho tỉ lệ mắc bệnh tâm lý ngày một tăng.

❖ Mức độ giải quyết:

- Giúp bệnh nhân tâm lý tìm được nơi để được nhận tư vấn và điều trị tâm lý.
- Tạo một không gian để mọi người có thể chia sẻ và giải tỏa căng thẳng.

3. Tính cấp thiết, tính mới, ý tưởng khoa học của dự án

Lý do thực hiện dự án:

- Hiện nay, có rất ít dịch vụ tâm lý để hỗ trợ mọi người trong các vấn đề tâm thần:
 - + Mặc dù hiện nay có đến 600 cơ sở tư vấn tâm lý, nhưng hầu hết chỉ mang tính nhỏ lẻ, không có sự liên kết, và cũng không có sự quảng bá truyền thông. Hiện nay, tư vấn tâm lý vẫn chỉ tập trung chủ yếu vào tư vấn lời khuyên về sức khỏe, tình dục, tình cảm, hạnh phúc gia đình. Hình thức tư vấn tâm lý vẫn chủ yếu thông qua việc gọi điện thoại, người cần được giúp đỡ nêu lên những thắc mắc để được tháo gỡ.
 - + Hầu hết người dân chưa được nhận dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần. Dịch vụ sức khỏe tâm thần chủ yếu có ở cơ sở chuyên khoa tuyến Trung ương và tỉnh. Tuyến huyện và xã chủ yếu quản lý, điều trị tâm thần phân liệt và động kinh.
 - + Phần lớn người bị rối loạn tâm thần chưa được nhận dịch vụ chính thức, trong khi đó, tình hình rối loạn tâm thần ngày càng gia tăng về số lượng cũng như đa dạng thêm về nhiều mặt bệnh như lo âu, nghiện chất, sa sút trí tuệ, tự kỷ, tăng động giảm chú ý...
- Tạo ra nơi cung cấp các dịch vụ liên quan đến tư vấn tâm lý.

- Phải có giải pháp để giảm thiểu tỷ lệ mắc các bệnh về tâm lý:
 - + Các bệnh tâm thần như: rối loạn lo âu, rối loạn lưỡng cực, ADHD, trầm cảm,... có thể do căng thẳng, do áp lực từ nhiều phía như công việc, gia đình, kinh tế hay do những sự kiện bất ngờ xảy đến như mất đi người thân, mất tiền của,...
 - Cần một nơi để chia sẻ và giải tỏa căng thẳng, để giảm tối đa nguy cơ mắc bệnh tâm lý.
- Cần tạo cơ hội cho những bệnh nhân tâm lý phát hiện và được chữa trị kịp thời:
 - + Những bệnh nhân tâm lý thường có xu hướng thu mình lại, không muốn chia sẻ cho mọi người và chính họ cũng không biết họ đang bị bệnh để kịp thời chữa trị.
 - Cần một nơi để người bệnh được chẩn đoán và phát hiện sớm về bệnh.
 - + Tại Việt Nam, tỉ lệ người bị rối loạn tâm thần chiếm 14,1% dân số (tương đương 14 triệu người) với khoảng 1.000 bác sĩ chuyên khoa tâm thần (năm 2020) nhưng tập trung chủ yếu ở trung ương và các thành phố lớn. Khoảng trống điều trị bệnh lý tâm thần hiện nay vẫn còn rất lớn (ước tính 90%), tạo ra gánh nặng lớn.
 - Khó khăn trong việc tìm ra được những cơ sở, bác sĩ tâm lý uy tín.
- Mức độ mong muốn được chia sẻ ngày càng gia tăng nhưng khó tìm được nơi/người phù hợp:
 - + Rất nhiều group trên group để chia sẻ về các vấn đề cuộc sống (thất tình, thất nghiệp, áp lực cuộc sống,...) được sinh ra với số lượng thành viên lớn. Nhưng những lời khuyên nhận được trong các bài post chia sẻ trong các group đó lại khá tiêu cực và khiến mọi chuyện càng tồi tệ hơn.
 - Nhu cầu tìm đúng người, đúng nơi chia sẻ và nhận lời khuyên.

Tổng quan dự án:

- Từ những lý do trên, dự án "Don't Shy" được phát triển với mong muốn giúp mọi người đừng ngại ngần mà nói ra những vấn đề về tâm lý của mình. Đây cũng là nơi người dùng có thể lựa chọn việc được lắng nghe hoặc được tư vấn điều trị. Nhà phát triển sẽ chọn lọc bác sĩ tâm lý, chuyên gia tư vấn tâm lý (therapists) có bằng cấp học vị, giấy phép hành nghề và kinh nghiệm tham vấn ở mọi lĩnh vực thuộc tâm lý học, cũng như các cộng tác viên lắng nghe (listeners) có kỹ năng lắng nghe và đưa ra lời khuyên giúp mọi người giải tỏa nỗi buồn, căng thẳng và lo âu trong cuộc sống.
- Dự án "Don't Shy" là một dự án thương mại, thành lập vì mong muốn mang lại một nơi mọi người có thể chia sẻ cảm xúc và đi tìm được nhà trị liệu tâm lý phù hợp cho mình. Nhà phát triển tạo ra doanh thu để có thể trả lương cho therapists và thưởng phúc lợi cho listeners theo số lần lắng nghe, cũng như có thể thu lợi nhuận từ các hoạt động của dự án. Doanh thu sẽ chủ yếu lấy từ số lượt tải app, tính phí đối với tài khoản sử dụng các dịch vụ tham vấn và lắng nghe.

4. Các giải pháp khác hiện nay để xử lý vấn đề tương tự? Ưu điểm và hạn chế

- **Các app trò chuyện:** Các dịch vụ tư vấn tâm lý còn khá ít tuy nhiên nhu cầu cần chia sẻ lại khá đông nên các app kết bạn và trò chuyện ngày càng phổ biến.
 - Ưu điểm:
 - + Dễ sử dụng.
 - + Miễn phí.
 - + Mọi người có thể dễ dàng mở lòng với nhau qua tin nhắn, các cuộc gọi.
 - Hạn chế:
 - + Khó khăn trong việc tìm được người có thể lắng nghe và đưa ra lời khuyên phù hợp.
 - + Không phải app dành riêng cho chữa trị tâm lý và giải quyết các vấn đề cảm xúc.
- **Các hotline tư vấn tâm lý:** Các hotline tư vấn tâm lý cũng là nơi những người có vấn đề cảm xúc và tâm lý tìm đến khi họ cảm thấy có vấn đề.
 - Ưu điểm:
 - + Được trò chuyện với những người có chuyên môn về mảng tâm lý và giải tỏa cảm xúc.
 - + Trò chuyện không lộ mặt khiến mọi người trò chuyện thoải mái.
 - Hạn chế:
 - + Không lưu lại được nhật ký trò chuyện.
 - + Khó tìm được listeners hoặc therapists phù hợp với mình.

- **Các web tư vấn online của các trung tâm tâm lý:** Trước sự phổ biến của các vấn đề tâm lý, các trung tâm trị liệu tâm lý cũng đã xây dựng những website để hỗ trợ online qua các cuộc gọi video cũng như tin nhắn.
 - **Ưu điểm:**
 - + Được trò chuyện với những người có chuyên môn về mảng tâm lý và giải tỏa cảm xúc.
 - **Hạn chế:**
 - + Chi phí khá cao.
 - + Bệnh nhân gặp khó khi tìm các trung tâm uy tín.
 - + Mọi người khó nhận ra việc mình mắc bệnh tâm lý và có xu hướng trì hoãn đi khám nên không tìm đến các trung tâm trị liệu tâm lý.
 - + Chỉ được chữa trị khi đã mắc bệnh.

5. Giải pháp đề xuất của nhóm

Để giải quyết những vấn đề đã đặt ra, nhóm “Healing” muốn xây dựng một app không chỉ là nơi mà những bệnh nhân tâm lý tìm những nhà trị liệu phù hợp với mình mà còn là nơi những người có nhu cầu được lắng nghe, được chia sẻ tìm đến.

- **App cho phép người dùng:**
 - **Đối với bệnh nhân tâm lý:**
 - + Lựa chọn trị liệu với therapists thông qua trò chuyện qua tin nhắn, call hoặc video call.
 - + Làm các bài test có tính chuyên môn để được chẩn đoán các bệnh về tâm lý.
 - + Đặt lịch trị liệu offline với các therapists.
 - + Lựa chọn các therapists theo đề xuất của app.
 - + Ẩn danh hoặc công khai.
 - + Xây dựng lộ trình trị liệu theo yêu cầu của therapists và người dùng.
 - **Đối với người muốn giải tỏa căng thẳng, lo âu trong cuộc sống:**
 - + Lựa chọn trò chuyện với listeners thông qua tin nhắn, call hoặc video call.
 - + Chọn được người listener phù hợp thông qua những đề xuất của app và yêu cầu của người dùng.
 - + Làm các bài test có tính chuyên môn để được chẩn đoán sớm các bệnh về tâm lý.
 - + Có được lời khuyên, an ủi đến từ những listeners có kỹ năng và thái độ tích cực.

- **Nghĩa vụ của người dùng:**

- + Sau một số lượt dùng thử, người dùng sẽ phải trả một khoản phí để tiếp tục sử dụng các dịch vụ từ app.
- + Đưa ra những đánh giá về các buổi trị liệu, nói chuyện cùng các therapist và listener để giúp hỗ trợ nâng cao chất lượng app.

- **Ưu điểm:**

- + Tiếp cận được người dùng không chỉ là những người đã bị bệnh tâm lý mà còn là những người có nguy cơ bị bệnh tâm lý.
- + Listeners và therapists là những người có chuyên môn được chọn lọc kỹ càng.
- + Cho phép người dùng thoải mái mở lòng với chế độ người dùng ẩn danh cũng như trò chuyện qua tin nhắn và call giấu mặt.
- + Có thể chọn lại listeners và therapists mà người dùng cảm thấy phù hợp.

- **Tính khả thi:**

● **Nhu cầu sử dụng app:**

- + Hiện nay, số lượng người mắc các bệnh về tâm lý ngày càng gia tăng, tỷ lệ rối loạn tâm thần ở nước ta chiếm gần 15% dân số, cứ 7 người Việt thì có một người mắc bệnh, phần lớn không được điều trị. Vì vậy nhu cầu tìm kiếm một nơi để tham vấn tâm lý là khá cao.
- + Số lượng các app trò chuyện và các group chia sẻ về các vấn đề tâm lý trên các trang mạng xã hội ngày càng gia tăng đã thể hiện rõ nhu cầu cho một nơi mà được lắng nghe chia sẻ và nhận được lời khuyên của mọi người hiện nay, đặc biệt là giới trẻ.
⇒ Dự án có thể được đáp ứng được nhu cầu trên.

● **Lợi nhuận:**

- + Lấy từ số lượng người tải app.
- + Lấy từ các gói dịch vụ.
- + Lấy từ các hoạt động (làm test,...) trên app.
- + Trích lợi nhuận từ các buổi trị liệu và chia sẻ.
- + Lấy từ việc đặt quảng cáo và banner trên giao diện app.

6. Tài liệu tham khảo

Hoàng Hào. (2023, August 3). *Lĩnh vực sức khỏe tâm thần vẫn ít được quan tâm*. Báo Nhân dân.

<https://nhandan.vn/linh-vuc-suc-khoe-tam-than-van-it-duoc-quan-tam-post765627.html>

Lê Phương. (2022, October 2). *Gần 15% người Việt bị rối loạn tâm thần*. Hội thảo Góp ý Đề án Tăng cường năng lực hệ thống chăm sóc sức khỏe tâm thần.

https://vnexpress.net/gan-15-nguoi-viet-bi-roi-loan-tam-than-4640154.html?fbclid=IwAR0qudMO_mcsyEdaBYi7lAHmZJFjRXetQTAa6g0ix2SkNBMMHEA_RgZxows

Quang Trọng, L. (2022, October 2). *Tư vấn tâm lý: Nhu cầu chia sẻ trong xã hội hiện đại*. Sài Gòn Giải Phóng.

https://thanhnien.vn/tu-van-tam-ly-nhu-cau-chia-se-trong-xa-hoi-hien-dai-185164787.htm?fbclid=IwAR2JZxwRxdJRri9KNpFjgO9BP7KziEHD_5B4RFzuGDg0QkslxiYdK2fCUB0

Vinmec International Hospital. *Tình trạng trầm cảm ở Việt Nam hiện nay*.

<https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/tinh-trang-tram-cam-o-viet-na-m-hien-nay/>

Xuân Mai. (2023, June 28). *14,1% dân số cả nước rối loạn tâm thần, khoảng trống điều trị lớn*. Báo Tuổi Trẻ.

<https://tuoitre.vn/14-1-dan-so-ca-nuoc-roi-loan-tam-than-khoang-trong-dieu-tri-lon-20230628120545628.htm>