Сегодня инструменты для поддержания ментального здоровья на основе искусственного интеллекта становятся всё более популярными и убедительными. Но насколько они на самом деле эффективны, как работают и каких компромиссов требуют?

Headspace и Calm – самые известные на сегодня приложения для медитации и осознанности. Они предлагают управляемые медитации, сказки на ночь и успокаивающие звуковые ландшафты. Ещё дальше пошли Talkspace и BetterHelp, в которых есть услуги сертифицированных терапевтов в чате, видео или голосовом режиме. Приложения Happify и Moodfit помогают улучшить настроение и избавиться от негативного мышления через игровые упражнения.

Где-то посередине находятся также чат-бот-терапевты. Они применяют ИИ для имитации реальных терапевтических бесед. Например, это Wysa и Woebot.

OnlineCounselling4U

Все права защищены

Некоторые пользователи обращались к ChatGPT за консультациями по вопросам психического здоровья. Однако результаты этого оказались неоднозначными. К примеру, известен случай, когда в Бельгии мужчина через несколько месяцев общения с чат-ботом совершил самоубийство.

Существуют также научные подтверждения того, что чат-бот может помочь вам перенастроить свои мысли. Учёные обнаружили, что цифровые формы разговорной терапии способны уменьшить симптомы депрессии и тревоги. Особенно в лёгких и умеренных случаях. Также Woebot опубликовал рецензируемое исследование, которое демонстрирует уменьшение проявления депрессии у молодых людей всего за две недели общения в чате.

Всё больше опросов пользователей и клинических испытаний показывают, что взаимодействие с ИИ-чат-ботом на основе когнитивно-поведенческой терапии может привести к улучшению на короткий срок настроения, концентрации внимания и сна. В ходе одного клинического исследования чат-бот Therabot помог уменьшить симптомы депрессии и тревожности почти в два раза. Это аналогично результату, которого люди достигают при работе с живыми психотерапевтами.

Тем не менее важно помнить об ограничениях таких чат-ботов. На сегодня именно поэтому самым безопасным вариантом считается сочетание ботов с работой с людьми, а не замена ими очных консультаций у терапевта.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены