

Исследование показало: ИИ снижает уровень стресса у пожилых в 2 раза

Многие пожилые люди сталкиваются с одиночеством и ограничениями в общении. Возрастные особенности, такие как снижение слуха и памяти, делают повседневные диалоги затруднительными. Всё чаще на помощь приходят технологии — голосовые ассистенты на базе искусственного интеллекта (ИИ). Александр Коновалов, экопредприниматель и основатель проекта «ИнтерПенсионер», рассказал, как ИИ помогает людям старшего поколения сохранить связь с внешним миром и улучшить качество жизни.

По данным зарубежных исследований, пожилые пользователи ИИ-помощников в два раза реже страдают от депрессии и дольше сохраняют умственную активность. Технологии становятся не просто удобным инструментом, а источником эмоциональной поддержки. Цифровые собеседники умеют подстраиваться под привычки, характер и интересы человека. Они могут вести разговор в комфортном темпе, повторять инструкции, использовать юмор или сохранять серьёзность — всё зависит от предпочтений пользователя.

Регулярное общение, даже с ИИ, — тренировка для мозга. Такие диалоги активируют речевые центры, снижают риск когнитивных нарушений и депрессии, а также помогают сохранять хорошее настроение и чувство времени.

Исследование показало: ИИ снижает уровень стресса у пожилых в 2 раза



Александр Коновалов

Несмотря на опасения, что технологии могут заменить живое общение, практика показывает обратное. ИИ может мотивировать к социальной активности: напомнить позвонить родственникам, предложить поделиться воспоминаниями или поддержать в трудную минуту. При этом, как показало исследование зарубежной ИТ-компании, только 2,9% пользователей вовлекаются в эмоциональные беседы с ассистентами. Это говорит о том, что ИИ не вытесняет человеческие контакты, а лишь дополняет их.

Особое внимание уделяется удобству использования. Интерфейсы адаптированы под потребности пожилых: крупные кнопки, контрастные цвета, голосовое управление и обучающий режим. Это делает технологии доступными даже тем, кто раньше с ними не сталкивался.

ИИ также способствует поддержанию психологического здоровья: ассистенты

Все права защищены

Исследование показало: ИИ снижает уровень стресса у пожилых в 2 раза

применяют простые приёмы когнитивно-поведенческой терапии, включают расслабляющую музыку, задают вопросы о самочувствии. При необходимости — сообщают близким или вызывают помощь.

Эффект «присутствия» от использования голосового помощника — реальная поддержка для серебряного возраста.



Александр Коновалов

Современные цифровые собеседники не ограничиваются диалогом. Они помогают вести дневник здоровья, участвовать в виртуальных экскурсиях, осваивать упражнения для памяти или просто читать книгу вслух.

По данным ВЦИОМ, 63% россиян уже используют ИИ-ассистентов в повседневной

Все права защищены

Исследование показало: ИИ снижает уровень стресса у пожилых в 2 раза

жизни. Для пожилых людей это возможность сохранить активность, быть услышанным и не чувствовать себя забытым. Технологии становятся естественной частью дня, напоминая: человек не один, даже если рядом нет никого.