

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ – НОВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

*Детский Университет
Олимпия*

Подростковый возраст **часто связан со стрессом**, депрессией, тревожностью, проблемами идентичности и взаимоотношений. При этом подростки стесняются обращаться за помощью к взрослым, в частности, врачам, из-за страха или стигматизации заботы о психическом здоровье.

Предложить альтернативную анонимную платформу **могут чат-боты, основанные на технологии искусственного интеллекта** по типу ChatGPT. В них подросткам легче выражать свои чувства и получать подходящие советы в любое время дня и ночи.

Чат-боты **показывают высокую эффективность** даже в поддержке людей с заболеванием – тревожным расстройством. Это подтверждает наука, например, **исследование** калифорнийского университета Palo Alto, проведённое в 2021 году. «Интерактивные собеседники» дают действенные советы во время сильной тревоги. Или вовлекают человека в упражнения по глубокому дыханию, предотвращая приступ.

ИИ помогает и самим психологам в анализе больших объёмов данных, связанных с психологическим здоровьем подростков. Оценка текстовых или голосовых сообщений выявляет потенциальные признаки депрессии или тревожности. Это позволяет своевременно реагировать и быстрее предоставлять необходимую помощь 🧡

Очевидно, что **искусственный интеллект не может полностью заменить терапевта**. Хотя технологии ИИ могут быть полезными инструментами, они должны использоваться в сочетании с человеческими знаниями и опытом. Особенно в случаях, когда требуется серьёзное вмешательство.

Объединение высоких технологий и психологии будет продолжаться: **прогнозируется взрывной рост сервисов помощи на основе ИИ**. «Интерактивные собеседники» могут сыграть ключевую роль в улучшении эмоционального благополучия и психологического здоровья подростков.