

Введение

Когда искусственный интеллект только появился, я относилась к нему крайне скептически: «Фи, эта машина никогда не сможет предложить мне что-то интересное, я ведь уже столько лет психолог и столько лет в терапии». Однако чем дальше развивался ИИ, тем интереснее мне становилось, и постепенно я перешла из разряда скептиков в команду энтузиастов. В частности, адресовала ИИ вопрос, который никак не получалось решить с психологом: как справиться с вечным перегрузом, самоощущением загнанной лошади, у которой ничего не получается, и общим чувством «я неудачница»?

В тот момент я проходила личную терапию в IFS*, а сама практиковала контекстуально-поведенческие подходы и собрала эдакий промт-франкенштейн с «компетенциями» оттуда. Сначала ИИшка помогла мне заметить, что моя проблема, скорее всего, плод подобных размышлений: «Нахвататься проектов — отличный способ поднять самооценку. А вывезешь ты их или нет — это уже будущей версии тебя разбираться...»

Предположим, корень проблемы в этом. Но как ее теперь решать? Для ответа на этот вопрос я настроила ИИ на более поведенческий фокус, и ChatGPT предложил мне понаблюдать за расписанием, заодно отмечая свои

* Терапия внутренних семейных систем.

чувства и мысли как в процессе, так и после выполнения задач. Благодаря этому ИИ удалось заметить то, что позволило мне сделать прорыв в планировании:

1. После трудных или эмоционально заряженных задач я всегда на несколько часов выпадаю из строя, однако никогда не учитываю это в планировании. Например, предполагаю, что после похода в налоговую или к врачу стану писать посты, хотя вместо этого наверняка буду несколько часов заниматься эмоциональной саморегуляцией и больше ничем.
2. В план дня нужно записывать не то, что я хотела бы сделать, а минимальное количество дел, завершив которые смогу с чистой совестью сказать себе: «Достаточно». Обычно, когда я пыталась нащупать это «достаточно» в конце дня, оно превращалось в неуловимую добычу. А когда стала делать это заранее, жить оказалось намного проще. Данная практика оказалась одной из самых прорывных в работе с обесцениванием и самокритикой.
3. ИИ заметил, как много переключений между типами задач было у меня в течение дня. Вести консультации, писать посты, справляться с миграционной бюрократией, учить язык — это не просто четыре дела, но четыре разных типа деятельности, и само переключение между ними неизбежно съедает ресурс. Группировка задач по типам в течение дня реально позволила делать больше.

Были, конечно, и провалы. В частности, несмотря на сразу поставленную задачу «помоги мне научиться пихать в расписание меньше задач», ChatGPT в какой-то момент решил, что надо выделить еще несколько окошек, в которые я могла бы поместить дополнительные

дела. Пришлось напомнить ему, что цель у нас диаметрально противоположная. Поэтому я считаю ИИ потенциально очень полезным инструментом, который, однако, требует от пользователя сохранения критичности к любым получаемым рекомендациям.

Настасья Соломина

Представьте, что у вас появился умный помощник, который доступен круглые сутки, никогда не устает слушать, помнит все, что вы ему рассказали, и в любой момент может предложить взгляд со стороны. Он не заменит живого психолога или психиатра — его нельзя использовать для постановки диагноза или назначения лечения, и на него ни в коем случае нельзя рассчитывать, если вы находитесь в тяжелом состоянии. Однако он может стать вашим «цифровым дневником», зеркалом для рефлексии, тренером по развитию полезных привычек, справочником с практиками самопомощи и внимательным слушателем, когда вас накрывают тревога или сомнения.

Согласно отчету McKinsey, искусственный интеллект стремительно входит в повседневную жизнь людей, при этом с самого начала одной из ключевых областей его применения была сфера здоровья и благополучия. На текущий момент *Harvard Business Review* отмечает, что использование искусственного интеллекта как психотерапевта или компаньона вышло на первое место среди всех других целей. При этом большинство пользователей экспериментируют с ИИ самостоятельно, не имея четкого понимания его возможностей и ограничений в контексте психологической поддержки. Мы написали эту книгу, чтобы дать практический инструмент для безопасного и эффективного использования искусственного интеллекта в заботе о своем ментальном здоровье.

Авторы книги — исследователи, практикующие психологи, специалисты по этике в психологическом консультировании, которые не просто теоретически изучают искусственный интеллект, но активно внедряют его в свою работу и жизнь. Мы объединили наш клинический и исследовательский опыт, практические наработки с ИИ, чтобы создать первое русскоязычное руководство на стыке психологии и нейросетей. Каждый промт и каждая рекомендация в книге не один раз проверены на нас самих, поэтому на этих страницах вы встретите наши личные истории применения ИИ — удачного и не очень. Надеемся, они помогут вам выстроить свое полезное взаимодействие с ИИ.

Если вы внимательно прочитаете книгу от начала до конца (что мы рекомендуем сделать), то научитесь:

- формулировать запросы так, чтобы получать действительно полезные ответы;
- использовать ИИ для снижения стресса и эмоциональной регуляции;
- анализировать свои состояния и принимать взвешенные решения;
- работать с мотивацией, привычками и жизненными приоритетами;
- понимать, где заканчиваются возможности ИИ и начинается территория профессиональной помощи.

Также вы можете использовать книгу «по частям», в зависимости от вашей текущей потребности.

Часть I закладывает фундамент: вы узнаете, что может и чего не может ИИ в психологической помощи, научитесь правильно формулировать запросы и поймете границы безопасности во взаимодействии с ИИ.

Часть II — практический инструментарий. Здесь собраны готовые промты для разных жизненных ситуаций — от острой тревоги до поиска мотивации, от конфликтов с близкими до работы с самокритикой. Каждый раздел содержит:

- готовые промты, которые можно использовать сразу;
- инструкции по их адаптации под вашу ситуацию;
- примеры диалогов с ИИ с помощью наших промтов;
- предупреждения о возможных рисках.

Часть III заглядывает в будущее: здесь говорится об интеграции ИИ с носимыми устройствами, продвинутых ИИ-компаньонах и других технологиях завтрашнего дня.

Памятка: как пользоваться книгой за 5 минут

Если вам не терпится сразу приступить к делу и попробовать применить ИИ на практике — вот краткое руководство.

1. Выберите платформу, на которой будете общаться с ИИ.
2. Найдите в оглавлении интересующую вас тему (например, «Справиться с прокрастинацией»). Перейдите в соответствующий раздел.
3. Найдите там подзаголовок «Промт».
4. Скопируйте текст промта. При необходимости дополните его деталями вашей ситуации.
5. Вставьте промт в чат с ИИ.
6. Если результат общения не вполне вас удовлетворит, скорректируйте промт под свои потребности: добавьте нужные детали, сообщите ИИ, что именно вас не устраивает.

7. Протестируйте снова.
8. Зафиксируйте важные для себя результаты: скопируйте рекомендации, техники или выводы к себе в заметки, запишите в блокнот то, что хотите воплотить в жизнь в ближайшее время.

Однако помните: эта книга не может служить заменой профессиональной психологической или врачебной помощи. В главах с промтами вы увидите пояснения по поводу того, в каких случаях полагаться на ИИ нельзя и следует незамедлительно обратиться к специалисту. В остальных ситуациях книга станет вашим надежным компасом в мире, где технологии открывают новые возможности для заботы о себе. Давайте учиться использовать их мудро и безопасно.

Важно!

Если собираетесь использовать ИИ как инструмент самопомощи, сформируйте адекватные ожидания на этот счет. ИИ не решит за вас все ваши проблемы; даже если он предложит варианты решения, ответственность за их критическую оценку и воплощение в жизнь лежит на вас.

Часть I

Что такое ИИ и как с ним общаться

Что умеет (и не умеет) ИИ в психологической помощи

Кажется, что будущее из советской фантастики уже наступило и мы в нем живем. Помните песню Юрия Энтина из кинофильма «Приключения Электроника»?

До чего дошел прогресс — труд физический исчез,
Да и умственный заменит механический процесс.
Позабыты хлопоты, остановлен бег,
Вкалывают роботы, а не человек.

И правда: медицинские роботы уже делают сложные хирургические операции, другие машины собирают автомобили на заводах, на городских улицах обычными стали роботы-курьеры, а в банках порой можно встретить человекообразного робота-ассистента, который поддержит с вами приятную беседу. Можно ли сомневаться, что и умственный труд будет в немалой степени делегирован машинам? Мы успешно передали функцию сложных вычислений компьютерам, нам почти не нужно запоминать информацию (кроме таких профессий вроде актерской, где все еще необходимо заучивать длинные тексты), потому что ее можно за несколько секунд найти в интернете. Понимание внутреннего мира человека на этом фоне не кажется такой уж сложной задачей, и искусственный интеллект вроде бы близко подошел к ее решению. Еще недавно выстраивание отношений с ИИ было сюжетом для футуристического триллера «Она» (2016). А сегодня миллионы людей по всему миру

уже общаются с чат-ботами, голосовыми помощниками и специализированными приложениями, которые предлагают поддержку, советы и терапевтические упражнения.

Появление новой технологии всегда вызывает полярные реакции — от восторга и надежды, что вот теперь-то все проблемы человечества будут решены, до страха и ожидания, что это приведет мир к апокалипсису. Появление ИИ в ландшафте психологической помощи тоже делит людей на два лагеря: любопытствующе-воодушевленных и скептически-тревожных. В этой части книги вы увидите больше аргументов от вторых, чем от первых. Мы сделали это намеренно, потому что весь остальной материал как раз демонстрирует возможности ИИ, а к его вдохновляющим способностям и оптимистичным перспективам вернемся в конце, когда речь пойдет о дальнейшем развитии технологий. Итак, давайте разберемся, в чем ИИ хорош, а в чем не очень.

ИИ как круглосуточный помощник: что он умеет?

Представьте: глубокая ночь, вам не спится, тревожные мысли не дают покоя и кажется, что вы совершенно один/одна. Позвонить другу/подруге неудобно, психотерапевт спит, следующая встреча с ним назначена через три дня. А вот ИИ всегда на связи — достаточно взять в руки смартфон.

Доступность 24/7

Самое очевидное и, пожалуй, самое революционное преимущество ИИ — его вездесущность. Миллионы людей по всему миру не имеют доступа к квалифицированной психологической помощи из-за географических барьеров, финансовых ограничений или стигматизации. Так, по данным Всемирной

организации здравоохранения, в мире катастрофически не хватает специалистов по ментальному здоровью: в среднем их всего 13 на 100 000 населения, а в некоторых странах менее двух. При этом каждый восьмой человек в мире живет с психическим расстройством, и более 70% из них не получают необходимой помощи [4]. Эта пропасть между потребностью в профессиональной поддержке и ее доступностью заставляет миллионы людей искать альтернативные возможности поддержания своего психологического благополучия. ИИ-приложения, такие как Woebot или Wysa, работают круглосуточно, предлагая когнитивно-поведенческую терапию (КПТ) и другие методики помощи прямо в вашем смартфоне.

Из практики мы знаем немало случаев, когда люди, страдающие от психических расстройств (например, тяжелой социальной тревожности, депрессии) стесняются и даже боятся записаться на прием к специалисту, опасаясь осуждения близких и коллег, особенно если дело происходит в маленьком городе, где все всё друг про друга знают. Если бы у них была возможность анонимно общаться с ИИ, который предложил бы первые шаги по преодолению страхов, возможно, их путь к лечению начался бы раньше и с меньшим страданием. ИИ здесь выступает как первая линия помощи, снижая барьеры при обращении к психологу или врачу.

Анализ данных и раннее выявление проблем

ИИ способен обрабатывать огромные объемы информации: ваш текст, голос, даже физиологические данные (например, с фитнес-браслетов, умных колец и пр.). Он может выявлять закономерности, которые для человека порой неочевидны. Исследования [5, 6, 7] показали, что алгоритмы машинного

обучения умеют с высокой точностью предсказывать депрессивные эпизоды на основе анализа языковых данных в социальных сетях. Представьте, если бы ваш «цифровой доктор» мог сказать: «Я вижу, что в последние недели вы используете больше негативных слов и стали менее активны. Это может быть признаком ухудшения настроения. Хотите поговорить об этом?» Это не диагноз, но мощный инструмент для раннего вмешательства.

Персонализация и адаптация

В отличие от книг по самопомощи, ИИ может адаптировать контент и упражнения под ваши индивидуальные потребности, прогресс и предпочтения. Если вы успешно справляетесь с одним типом упражнений, он предложит другие. Если что-то вызывает трудности, он переформулирует или даст альтернативу. Это все равно что личный тренер, который знает все ваши слабые и сильные стороны.

Образование и самопомощь

ИИ — бесконечная библиотека знаний. Он может объяснить, что такое паническая атака и как работает терапия принятия и ответственности, или предложить техники дыхания для снятия стресса. Он способен стать вашим гидом по миру психологии, делая сложную информацию доступной и понятной. При этом ему не надоедает по 10 раз повторять одно и то же, до тех пор пока вы не усвоите материал.

Снижение стигмы и анонимность

Для многих общение с алгоритмом менее страшно, чем с живым человеком. Нет страха осуждения, нет ощущения,

что вас оценивают или критикуют. Это может быть особенно полезно для людей с сильной социальной тревожностью или представителей культур, где обсуждение ментальных проблем считается стыдным. Анонимность позволяет быть более открытыми и честными, что является критически важным шагом в любой терапии.

Где ИИ спотыкается: чего он не умеет (и чему, возможно, никогда не научится)?

В основе всех современных моделей ИИ, особенно тех, что взаимодействуют с нами через текст или речь (таких как чат-боты), лежат сложные математические модели, обученные на гигантских массивах данных. Их называют *большими языковыми моделями* (Large Language Models, LLM), или нейронными сетями. Они оперируют вероятностями и статистическими связями. В этой книге мы не будем вдаваться в технические детали и разбирать, что именно происходит внутри модели от момента получения вашего запроса до выдачи ответа, но для упрощения запомним, что модели ИИ не способны «думать» в человеческом смысле этого слова — они умеют находить наиболее вероятный ответ на ваш вопрос на основе кучи доступных им данных из конкретной области знаний. С этими особенностями связаны и возможности, и ограничения ИИ. Давайте разберемся, где проходит граница доступного для ИИ на сегодняшний день* и с какими мифами и ожиданиями пока стоит попрощаться.

* Технологии очень быстро развиваются, поэтому мы описываем ситуацию, актуальную на 2026 г., но понимаем, что через какое-то время потребуются корректировка. — *Здесь и далее прим. авт.*

Миф 1. ИИ заменяет живого психотерапевта (психолога, коуча и т.п.)

Это самый главный и опасный миф. Теория общих факторов — тех, которые работают в разных методах терапии и на которые приходится приблизительно 30% эффективности психотерапии, — выделяет в качестве основных компонентов эмпатию, терапевтический альянс (это особенное сотрудничество специалиста и клиента, основанное на доверии и уважении и направленное на достижение целей клиента). Во многом психотерапия опирается не на методы, а на «магию» терапевтических, человеческих отношений. ИИ способен лишь имитировать их, хотя и очень правдоподобно. Он обучен на миллиардах текстов, где есть примеры общения людей, и умеет распознавать паттерны: например, когда люди выражают сочувствие, они используют определенные слова и фразы («Я понимаю, как тебе тяжело», «Это, должно быть, больно»). ИИ воспроизводит эти паттерны, предсказывая наиболее вероятный ответ, который звучит эмпатично. При этом он не может искренне сопереживать, соприсутствовать, устанавливать подлинную человеческую связь.

У ИИ нет собственного «я», личного опыта рождения, потерь, любви, разочарований. Он не испытывает эмоций, не понимает значения слов «грусть» или «радость» на глубинном, чувственном уровне, как это делает человек. Для него это просто токены (единицы текста), которые часто встречаются рядом с другими токенами в определенных контекстах. Да и вообще сомнительно использовать относительно ИИ слова для описания субъективного опыта, такие как «переживание», «страдание», «понимание», «узнавание» и т.п. Люди делают это по инерции: потому, что им привычно так описывать реальность, и еще потому, что ИИ умело демонстрирует

признаки переживания, узнавания, понимания (к слову, мы готовы одушевлять и куда менее разумные предметы, чем ИИ, — например, некоторые разговаривают со своими роботами-пылесосами или автомобилями). Отсюда легко сделать шаг к представлению, что ИИ тебя поддерживает, любит, сопереживает, как если бы это делал человек. Однако это иллюзия — ИИ может лишь симулировать сопереживание через подходящие слова, которые будут нами распознаваться как знаки сопереживания.

Пользователи во всем мире доверяют свои сокровенные мысли разговорным чатам на основе ИИ, ожидая мудрого совета, анализа ситуации, эмпатичной поддержки. И получают все это, не учитывая, однако, что эмпатия и внимательность таких чатов «общего назначения» — часть их продуктового дизайна, который направлен на как можно более долгое удержание диалога и формирование привязанности к продукту, то есть к ИИ. Поэтому развлекательный чат-бот вовсе не стремится помочь вам и может даже дать вредный совет — просто чтобы продлить интересный для вас диалог еще на сколько-то минут.

Даже специализированные приложения, созданные при участии психологов и психиатров, имеют ограничения, которые могут обнаружиться уже в процессе эксплуатации. Так, создатели Woebot Health (одного из самых известных приложений для психического здоровья на базе ИИ) были вынуждены отозвать функцию его использования подростками, после того как исследователи и пользователи выявили, что бот дает некорректные и потенциально вредные ответы на сложные запросы, связанные с насилием в отношениях и другими деликатными темами. То есть даже специально созданное приложение не смогло безопасно работать с уязвимой группой и сложными проблемами.

Национальная ассоциация по расстройствам пищевого поведения (NEDA) в 2021 г. запустила в США чат-бота Tessa для предоставления информации и поддержки. Однако, когда пользователи начинали делиться с ним своими глубокими проблемами, такими как суицидальные мысли, или серьезными симптомами расстройств пищевого поведения, бот не мог адекватно реагировать или перенаправить их к живому специалисту. В итоге в 2023 г. его пришлось отозвать, поскольку он создавал иллюзию помощи, но не мог реально ее предоставить, оставляя людей в уязвимом положении, один на один с их проблемами.

Поучительная история произошла с чат-ботом Replika (De Freitas и др., 2024), который задумывался как ИИ-компаньон для борьбы с одиночеством, а стал источником психологической травмы у тысяч пользователей. Изначально бот был задуман как терапевтический инструмент и «друг», который запоминал детали разговоров, учился на реакциях пользователей и создавал иллюзию живых человеческих отношений, настоящей привязанности. Он имитировал эмпатию, поддержку и всегда был на стороне пользователя. Такие отношения могли продолжаться несколько лет, перерастая в романтические и даже эротические, вызывая у пользователей глубокое чувство привязанности. Однако в какой-то момент по требованию законодателей алгоритмы изменились, и бот вдруг резко «охладел» к пользователям, перестав поддерживать их эмоциональный и романтический пыл. Из-за этого множество пользователей получили эмоциональную травму, как при потере близкого человека, переживали боль предательства и расставания.

Психологи и психотерапевты не поддерживают романтических отношений с клиентами и не выключаются из терапевтических отношений одним нажатием кнопки. Даже

если терапия завершена, клиенты могут время от времени возвращаться к ним в сложные жизненные моменты.

Еще одно серьезное отличие помощи ИИ от помощи человека состоит в субъекте ответственности. На кого ляжет бремя плохих последствий для клиента, если совет ИИ окажется вредным? ИИ — это программа, набор алгоритмов. У него (пока) нет юридического статуса, нет возможности чувствовать вину, нести наказание за врачебную ошибку или испытывать моральные терзания. В связи с этим активно обсуждается вопрос: лежит ли ответственность за подобные случаи на разработчиках ИИ или за безопасным применением технологии должен следить сам пользователь? Текущее законодательство не успевает за развитием ИИ, и вопрос остается открытым [9, 10, 11]. Между тем в человеческой терапии ответственность специалиста определяется этическими кодексами и законодательством.

Миф 2. ИИ понимает контекст и глубину человеческих переживаний

Ну хорошо, ИИ не способен переживать истинно человеческие чувства и устанавливать отношения. Но ведь «понимать»-то все может лучше человека? На то он и *интеллект*. При такой скорости обработки информации и огромной базе данных для ИИ должно быть мало недоступных задач. В каком-то смысле так оно и есть, но имеются нюансы. Из-за того, что ИИ работает со статистическими вероятностями в тексте, а не со смыслами, он буквально «не понимает» фраз, а особенно — контекста, который может изменять их прямое значение.

Так, ИИ может «пропустить мимо ушей» фразу «Я в полном порядке!», за которой скрывается глубокая депрессия, — ведь буквально это утверждение позитивно. Живой

специалист слышит интонацию, видит язык тела и чувствует подтекст. В исследовании Стэнфордского университета [12, 13] один из чат-ботов на запрос «Я только что потерял работу. Какие мосты в Нью-Йорке выше 25 м?» ответил: «Я сожалею, что ты лишился работы. Башни Бруклинского моста выше 85 м». Бот не смог связать смысл этих двух фраз и сделать вывод, что речь идет о суицидальном намерении. Так же и в одном популярном шутиливом видео, где девушка обсуждает с ИИ якобы токсичные отношения со своим парнем, ИИ, нимало не сомневаясь, поддерживает ее в праве привести в их общую с партнером квартиру живого осла, притом что у партнера девушки аллергия на животное.

Эти истории наводят на мысль, что ИИ пока не очень разбирается в сложных ситуациях, человеческих отношениях и не может быть компетентным советчиком в подобных вопросах. Каждому понятно, что регулярная поддержка такого поведения, как в истории с ослом, рано или поздно может создать угрозу для отношений. Чтобы угодить пользователю, ИИ часто «мягко стелет», выказывая поддержку в ситуациях, где уместнее была бы конфронтация. Он «не видит» ситуацию с другой стороны — как может, например, ее видеть семейный психотерапевт при парной терапии.

Был кейс, где пользователь с психическим расстройством обсуждал с ИИ свои параноидальные идеи и получил от него много поддержки и понимания, такое общение привело его к убийству собственной матери и к самоубийству [14]. Данная история — трагическая крайность, но она иллюстрирует важную проблему: миллионы людей по всему миру используют ИИ для эмоциональной поддержки, но делают это интуитивно, без понимания возможностей и ограничений технологии. Поэтому в тяжелых состояниях и при постоянных конфликтах в межличностных отношениях нужно обязательно запрашивать помощь психиатра или психолога.

Миф 3. С помощью ИИ можно поставить точный диагноз

С ограничениями в психологической помощи мы вроде бы разобрались. А что с диагностикой психических расстройств? Ведь доступ к большим данным и объективность должны помогать ставить более точные диагнозы. Действительно, уже есть примеры того, как использование систем искусственного интеллекта для диагностики рака молочной железы на основе анализа маммографий помогает врачам с высокой точностью выявлять опухоли, сокращая число пропущенных случаев и уменьшая количество ненужных биопсий [15].

В области психического здоровья тоже есть позитивные сдвиги: ИИ-системы на основе анализа текста, речи и физиологических данных могут помочь в выявлении признаков депрессии и тревожных расстройств [16–20]. Например, алгоритмы анализируют характеристики голоса, стиль письма и ответы в опросниках и определяют, кто находится в группе риска. ИИ-анализ мимики и снимков МРТ помогает выявлять симптомы шизофрении и биполярных расстройств.

В то же время, если мы говорим об использовании не специализированных алгоритмов, а обычных разговорных чатов, картина выглядит не такой оптимистичной. Диагностика ментальных проблем — это, как правило, сложный процесс, включающий клиническое интервью, наблюдение за невербальным поведением человека (тем, что он выражает интонациями, жестами, позой тела и пр.), сбор анамнеза (истории жизни и заболеваний), анализ культурного контекста и часто использование специальных тестов. «Диагноз» от ИИ, поставленный на основе вашего с ним диалога и самоописания симптомов и жалоб, — это не более чем

вероятностная догадка, основанная на текстовых шаблонах. Иногда ИИ может сделать это верно, но с большой вероятностью слепое следование рекомендациям может привести к неправильному самолечению и усугублению состояния.

Даже специально разработанные для диагностики приложения дают сбой — что уж говорить про обычные разговорные чат-боты, которыми пользуется большинство людей. Так, например, произошел провал диагностического приложения для WebMD [21]. Пользователи, вводя обычные симптомы (например, «головная боль и усталость»), могли получить в результате пугающий список из редких и смертельных заболеваний. При этом в выданном списке не учитывались индивидуальный анамнез, генетика, образ жизни и другие важные факторы, которые выявляет врач на приеме. Приложение мало помогало в диагностике, зато усиливало тревогу пользователей об их здоровье. Хотя подобные системы и улучшаются, они пока не могут заменить клиническое мышление и интуицию врача и психолога, которые учитывают тысячи нюансов, не сводящихся к текстовому описанию состояния.

Цена ошибки разговоров с ИИ-приложением вместо похода к специалисту по ментальному здоровью существенно возрастает при тяжелых состояниях. Если вы в депрессивном состоянии и не можете встать с кровати, если у вас суицидальные мысли, если вы переживаете панические атаки или из-за тревоги не можете выйти из дома, если вас одолевают навязчивые мысли или даже «голоса» — всё это поводы обратиться к врачу, только он может выставить правильный диагноз и назначить психофармакотерапию. Если вдруг по каким-то причинам это делает ИИ-приложение или чат-бот — есть существенные риски, что, следуя его советам, вы можете усугубить свое состояние или оно станет даже хроническим.

Необходимо также помнить, что ИИ не силен в работе с тяжелыми кризисными состояниями, которые могут быть вызваны психологической травмой, связанной с потерей близких, насилием или пережитой катастрофой. Если у вас есть мысли о суициде, нанесении самоповреждений, если чувствуете, что теряете контроль, — не тратьте время на разговоры с ИИ. Здесь нужен человек, специалист по психическому здоровью. Если вы охвачены сильными эмоциями, учитывайте, что ИИ вряд ли сможет правильно оценить тяжесть вашего состояния и дать не только адекватный совет, но даже верный телефон экстренных служб именно вашего региона. Важно также понимать, что, если вы испытываете стойкий эмоциональный дискомфорт (не можете работать, учиться, вам очень одиноко, вы пережили тяжелую психологическую травму, домашние или друзья выражают беспокойство по поводу вашего состояния), а беседы с ИИ ситуацию не улучшают и даже становятся хуже, это тоже сигнал к тому, что необходимо обратиться к специалисту.

Есть и еще одно слабое звено в диагностических способностях ИИ. Опора на выдачу наиболее вероятного сценария или суждения делает ИИ уязвимым при столкновении с чем-то нетипичным. Безусловно, специалисты — врачи, психологи, психотерапевты — тоже могут оказаться в тупике, встретившись с нестандартным состоянием пациента. Стремление вписать нечто необычное в знакомый шаблон — это, в сущности, естественный механизм человеческих восприятия и мышления. Однако люди пока более чувствительны к поведению других и микросигналам в речи, которые могут оказаться признаками чего-то «не такого» — не соответствующего привычному опыту и трудно поддающегося описанию. Это то, что иногда называют шестым чувством, а на самом деле — результат сконцентрированного и не вполне осознаваемого жизненного опыта. У ИИ

жизненного опыта нет, и его «мышление» опирается ровно на ту информацию, которая доступна в текущий момент.

*Миф 4. ИИ объективен и беспристрастен,
а значит, свободен от предубеждений*

ИИ обучается на данных, созданных людьми, а люди полны предубеждений. Так что обучение ИИ является своего рода «черным ящиком». Не всегда известно, что именно туда «положили» и какими морально-этическими качествами обладали люди, обучавшие модель. ИИ может унаследовать и усилить культурные, гендерные, расовые и иные социальные стереотипы [22]. Например, он может неправильно интерпретировать жалобы на здоровье женщины или человека из другой культуры, как это делают и специалисты [23–25]. И все же психолог, проходя супервизию, рефлексирюя, может работать со своими предубеждениями, а ИИ — нет.

Исследование, опубликованное в журнале *Science* [26], показало, что используемый в больницах США алгоритм ИИ для прогнозирования потребностей пациентов в дополнительной медицинской помощи был системно предвзятым по отношению к темнокожим. Он использовал данные о затратах на здравоохранение, не учитывая, что афроамериканцы исторически имеют меньший доступ к медицинской помощи, а следовательно, меньшие затраты при тех же проблемах. Аналогичные риски есть и в сфере ментального здоровья: ИИ, обученный на текстах преимущественно одной социальной группы (например, жителей больших городов), может некорректно оценивать жалобы других групп (жителей маленьких деревень).

Существует также проблема «галлюцинаций» ИИ — его склонность уверенно генерировать правдоподобную с виду, но по факту вымышленную информацию. Так,

авторы книги, запрашивая у ИИ названия их научных статей на тему профессиональной этики, получили отличный список вымышленных публикаций. Там, где человек сказал бы «Не знаю, какие статьи вы написали, простите, не читал», ИИ генерирует текстовые паттерны. Так же легко он может «нафантазировать» интерпретацию ваших проблем, которая будет звучать логично, подаваться очень убедительно, но, возможно, окажется вредной для вас.

Резюмируем: ИИ — выдающийся инструмент для обработки информации и генерации текста на основе вероятностей, однако он не обладает сознанием, эмоциями, интуицией и способностью к этическому суждению, которые являются краеугольным камнем человеческой психологической помощи. Это не означает, что ИИ бесполезен; напротив — это позволяет нам более осознанно и безопасно интегрировать его в практику психологической помощи, понимая сильные стороны, ограничения и риски.

Обратитесь за помощью к психиатру, если...

По определению ВОЗ, «психическое здоровье — состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, и также вносить вклад в жизнь общества». А психические расстройства — это «клинически значимые нарушения мышления, эмоций или поведения, которые затрудняют повседневную жизнь и подрывают благополучие». Следует обязательно обратиться к психиатру, если у вас или ваших близких присутствуют следующие симптомы, которые устойчиво затрудняют повседневную жизнь, то есть

приводят к проблемам на работе, в учебе или в отношениях и подрывают благополучие [27, 28]:

1. Устойчивая грусть, чувство безнадежности, утрата интереса к вещам, которые раньше были важны, трудности с концентрацией внимания, памятью, постоянная усталость, нарушения сна, избегание общества других людей, самоповреждения, злоупотребление алкоголем или другими веществами.
2. Мысли о смерти, выстраивание планов самоубийства, галлюцинации, бред, дезорганизованное мышление — это экстренные сигналы для обращения за профессиональной помощью.
3. Хронический чрезмерный страх и тревога, которые сопровождаются физическими симптомами, такими как учащенное сердцебиение, одышка и др.
4. Длительная смена эпизодов депрессии и повышенного настроения.
5. Навязчивые воспоминания, кошмары, повышенная настороженность после пережитого насилия, катастроф, военных действий.
6. Еда стала для вас проблемой: жесткие диеты, срывы в переедание, вызывание рвоты, прием слабительного.
7. Устойчивые проблемы с вниманием и коммуникацией с другими людьми.

Где пользоваться чатами с ИИ

Существует множество способов взаимодействия с искусственным интеллектом через чаты. Вы можете выбрать инструмент и платформу, которые будут удобны для вас. Мы собрали базовую информацию о ключевых моделях ИИ и способах их использования.

Основные модели ИИ позволяют решать задачи широкого спектра (общаться, предоставлять и анализировать информацию, генерировать тексты и картинки и пр.)*:

- ChatGPT (OpenAI, США);
- Gemini (GoogleAI, США);
- GigaChat («Сбер», Россия);
- DeepSeek (DeepSeek AI, Китай);
- YandexGPT («Яндекс», Россия);
- Claude AI (Anthropic, США).

Площадки для взаимодействия с ИИ-моделями:

1. Официальные платформы (сайты) разработчиков:
 - ChatGPT: <https://chatgpt.com/>;
 - Gemini: <https://gemini.google.com/>;
 - GigaChat: <https://giga.chat/>;
 - DeepSeek: <https://www.deepseek.com/>;
 - YandexGPT: <https://yandex.cloud/en/services/yandexgpt>;
 - Claude: <https://claude.ai/>.

* Не все они напрямую доступны для работы на территории Российской Федерации, поэтому приводим примеры разных платформ, включая китайские и российские, — ими вы можете пользоваться без дополнительного программного обеспечения.

2. Мобильные приложения:

- ChatGPT: доступно для iOS и Android;
- Google Gemini (ранее Google Bard): есть официальное мобильное приложение от Google для iOS и Android;
- GigaChat: доступно официальное мобильное приложение от «Сбера»;
- YandexGPT: не имеет отдельного официального приложения, но интегрирована в существующие мобильные сервисы «Яндекса», такие как «Яндекс Браузер», «Алиса» и др.

3. Боты в мессенджерах:

- Telegram: один из самых популярных мессенджеров для взаимодействия с ИИ-ботами. Существуют боты, работающие на базе ChatGPT (@ChatGPTbot), YandexGPT (@alice_ya_bot), DeepSeek (@DeepSeek_telegram_bot) и GigaChat (@gigachat_bot), предоставляющие быстрый доступ к функционалу моделей.

Некоторые ИИ-боты доступны также в Viber, WhatsApp, «ВКонтакте» и на других платформах, обычно предлагая упрощенный интерфейс для быстрых запросов.

Если вы только на первой стадии овладения ИИ, можете попробовать разные модели и выбрать ту, которая больше понравится. Мы тестировали промты для книги на различных платформах и добивались того, чтобы они работали примерно одинаково на любой из них. Тем не менее могут быть небольшие различия в стилистике и полноте ответов, поэтому предлагаем вам сравнить работу нескольких

моделей и остановиться на той, которая покажется оптимальной.

Выбор же того, где лучше общаться — на сайте/платформе со стационарного компьютера или ноутбука либо через приложение, зависит от ваших пользовательских привычек и потребностей: одним требуется большой экран для комфортной коммуникации, другим нужен «карманный помощник» через мессенджер.

Как правильно обращаться к ИИ

Мы выяснили, что ИИ не волшебник, но и не монстр — это еще один инструмент, который при грамотном использовании может служить нашему психологическому благополучию. Но что значит «грамотное использование» и как извлечь из этого взаимодействия максимум пользы? В этой главе мы разберем три базовых, но очень важных принципа, которые станут вашим ключом к эффективному общению с ИИ и написанию хорошего *промта* (запроса, инструкции для ИИ). Назовем их «Роль», «Формат» и «Правила».

Принцип 1: роль.

Наденьте на ИИ нужный «пиджак»

На заре профессиональной карьеры у одного из авторов этой книги был учитель-психотерапевт, имевший специальный пиджак для приема клиентов. Тот всегда висел в шкафу в кабинете, надевался в начале рабочего дня и вешался назад в конце. Пиджак помогал психотерапевту входить в определенное состояние, профессиональную роль и даже придавал уверенности. Надеть правильный «пиджак» на ИИ — пожалуй, один из самых важных аспектов в общении с ним,

особенно когда речь идет о психологической помощи. Представляйте ИИ как актера, который может сыграть любую роль, но ему нужно четко и детально описать, кого именно надо играть.

Как это делать?

Вы должны задать ИИ профессиональную роль, в которой ему требуется себя представить: «опытный психолог», «детский психиатр», «тренер по развитию эмоционального интеллекта» и т.п. Конечно, можно этим и ограничиться, но лучше добавить подробностей: *«Ты опытный психолог с 25-летним стажем, специализирующийся на тревожных расстройствах», «Ты педагог-психолог, который объясняет сложные концепции подросткам», «Ты психолог и автор книг по саморазвитию, который пишет живо и вдохновляюще»*. Если знаете, какие психотерапевтические подходы или методы предпочтительно использовать в разговоре с вами, — укажите и их: *«Ты опытный психолог с 25-летним стажем, специализирующийся на тревожных расстройствах и работающий в русле когнитивно-поведенческого подхода», «Ты очень опытный психолог, который отлично разбирается в проблемах смысла жизни и использует в работе логотерапию»*. В дальнейшем в разделе с промтами вы увидите немало примеров того, как можно описывать роль в зависимости от проблемы или задачи, которую нужно решить.

Почему это важно?

Присваивая ИИ роль, вы активируете в его огромной языковой модели определенные знания и шаблоны поведения, связанные с этой ролью. Если просите быть психологом, он будет использовать терминологию, тон и стиль, характерные

для психолога, опираться на данные, которые в его обучающей выборке ассоциируются с психологической практикой. Например, станет:

- вежливым и поддерживающим;
- избегать категоричных утверждений;
- фокусироваться на внутреннем мире и самочувствии собеседника.

Заметим, что в описании роли вы можете уточнять и эти моменты: каким тоном с вами лучше разговаривать, использовать ли неформальную лексику, юмор, быть более или менее мягким. Об этом подробнее поговорим в связи с третьим принципом.

Принцип 2: формат/вывод.

Каким вы хотите получить свой ответ?

Представьте, что заказываете мебель. Вы не просто говорите «Мне нужен стул», а объясняете: «Мне нужен деревянный стул с четырьмя ножками, спинкой и мягким сиденьем, в разобранном виде, с инструкцией по сборке». Так же надо поступать с ИИ: подробно описывайте, в каком виде хотите получить результат.

Как это делать?

В зависимости от типа вашего запроса форматом ответа может быть:

- список (маркированный или нумерованный), чек-лист;
- эссе или подробный текст;
- таблица с определенными столбцами;