

Содержание

<i>Введение</i>	7
-----------------------	---

Часть I

Что такое ИИ и как с ним общаться

Что умеет (и не умеет) ИИ в психологической помощи ..	15
Как правильно обращаться к ИИ.....	33
Как создать персонального ИИ-ассистента.....	44
Путь к качественной и этичной помощи: что сообщать и как себя обезопасить?	50

Часть II

Промты на каждый день

Глава 1

Экстренная помощь: когда трудно здесь и сейчас	63
«Мне плохо, помоги»: самопомощь в моменте	63
Зашкаливают эмоции.....	69
Поиск достоверной психологической информации.....	75
«Помоги обратиться за помощью к специалисту»	82

Глава 2

Фундамент: ежедневная психогигиена

и забота о себе	90
Микрорутин: ритуалы и ежедневные практики для психогигиены.....	90
Научиться заботиться о себе	100
Мониторинг состояния и прогресса (настроение, сон, активность, еда, график работы и отдыха)	111
Развить навык осознанности.....	121

Глава 3

Отношения с собой: самооценка и внутренний диалог	129
Разговор с собой: самооценność и самоподдержка.....	130
Стать уверенным в себе.....	135
Перестать критиковать себя.....	140
Понять свои ценности	147

Глава 4

Действие и продуктивность: как двигаться вперед	152
Найти мотивацию к действию.....	152
Справиться с прокрастинацией.....	158
Как все успеть: управление временем и продуктивность	166
Сформировать полезные привычки	171
Развитие навыков.....	175
Финансовое поведение: анализ расходов, убеждений и привычек; постановка финансовых целей.....	180

Глава 5

Сложные решения и жизненные перемены	193
«Не знаю, как поступить»: принятие решений.....	194
Пережить трудную ситуацию (развод, увольнение, переезд).....	199
Жизненные кризисы: возрастные, семейные, личностные	206
Пережить горе.....	212

Глава 6

Отношения с другими: коммуникация и границы.....	218
Конфликты с близкими (проанализировать ситуацию самому).....	218

Посредник в конфликтах (использовать вместе с партнером).....	224
Как давать обратную связь другим людям.....	236
Когда страшно пойти к сексологу: запросы про интимное.....	242

Глава 7

ИИ как помощник в психотерапии.....	255
Эмоциональная поддержка между психотерапевтическими сессиями	255
Помощь с терапевтическими домашними заданиями	261
Терапевтический дневник	266
Анализ результатов опросников.....	270
Помощник в работе с психотерапевтом в кризисных ситуациях (суицид, самоповреждение).....	275

Часть III

Решения завтрашнего дня уже сегодня

Биомаркеры и носимые устройства: что наше тело может рассказать о нас.....	293
ИИ-компаньоны и цифровые психологи.....	295
Цифровые двойники.....	296
Заключение.....	297
Глоссарий.....	299
Литература.....	303
Об авторах.....	307

Важно! Эта книга и предлагаемые в ней инструменты искусственного интеллекта НЕ являются заменой профессиональной психологической, психотерапевтической или психиатрической помощи. Общение с ИИ не предназначено для диагностики, лечения психических расстройств, использования в кризисных ситуациях или при суицидальных мыслях. Если вы испытываете сильное страдание, находитесь в кризисе или у вас есть мысли о самоповреждении, пожалуйста, немедленно свяжитесь с квалифицированным специалистом или со службой экстренной психологической помощи. Используйте ИИ как инструмент самопомощи и рефлексии под вашу личную ответственность, всегда помня о необходимости вовремя обращаться за профессиональной поддержкой.

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,

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru