

Co drugi Polak korzystał lub rozważał korzystanie ze sztucznej inteligencji w związku z problemem emocjonalnym bądź psychicznym – wynika z badania platformy ZnanyLekarz. AI bywa źródłem informacji, pomocą w uporządkowaniu problemu oraz krokiem poprzedzającym kontakt ze specjalistą. Jednak przy diagnozie i leczeniu kończy się nasze zaufanie do chatbotów.

Sztuczna inteligencja pierwszym krokiem do profesjonalnej pomocy

Ponad jedna czwarta Polaków korzystała już ze sztucznej inteligencji, gdy mierzyła się z problemem emocjonalnym lub psychicznym. Kolejne 23,9% brało to pod uwagę. Tak wynika z najnowszego badania przeprowadzonego przez ZnanyLekarz.

Dla większości badanych sięgnięcie po AI nie wykluczało jednak szukania profesjonalnej pomocy. 30,4% przyznało wręcz, że sztuczna inteligencja zachęciła ich do kontaktu ze specjalistą. Co trzeci był już pod opieką psychologa lub psychiatry przed sięgnięciem po AI. Jedynie 17,3% uznało rozmowę z chatbotem za wystarczającą.

AI coraz bliżej nas, ale w trudnych chwilach wybieramy jednak człowieka

Co więc przyciąga nas do szukania wsparcia u sztucznej inteligencji? Przede wszystkim - łatwy dostęp. Wśród osób, które korzystały z AI lub brały to pod uwagę, najczęściej wskazywaną zaletą jest możliwość rozmowy z chatbotem o każdej porze. Duże znaczenie ma też niski koszt takich narzędzi.

Choć Polacy korzystają z AI w sprawach zdrowia psychicznego, rzadko traktują je jako pierwszy wybór w trudnych chwilach. Tylko 3,6% badanych w momencie silnego lęku w pierwszej kolejności zwróciłoby się do AI. Częściej wybraliby rozmowę z bliskimi bądź kontakt z psychologiem lub psychiatrą.

Jeden z respondentów podsumował to słowami: nie korzystałem z AI do terapii, uważam, że to zadanie dla specjalisty. Korzystałem z niego w celach edukacyjnych. Jak podkreślają eksperci, niekiedy taka rozmowa z chatbotem może wręcz być pomocna.

– Sięganie po sztuczną inteligencję przed wizytą u psychologa czy psychiatry wcale nie musi być czymś niepokojącym. Niekiedy narzędzie AI wręcz ułatwia zrobienie pierwszego kroku. Może pomóc spokojnie nazwać emocje, uporządkować myśli, poszukać podstawowych informacji czy zastanowić się, o co później zapytać specjalistę. Czasem dzięki temu pacjent przychodzi na konsultację lepiej przygotowany oraz z większą świadomością tego, z czym chce pracować. Ważne tylko, aby AI nie zaczęło zastępować relacji ze specjalistą tam, gdzie potrzebna jest regularna terapia lub profesjonalna ocena – komentuje Flavia Soccol, Globalna Dyrektorka ds. Opieki nad Pacjentem w ZnanyLekarz.

Diagnoza? Tu AI przestaje budzić zaufanie

Otwartość na AI nie oznacza jednak gotowości do powierzenia mu diagnozy. Aż 68,5% Polaków biorących udział w badaniu zadeklarowało, że nie zaufałoby rozpoznaniu depresji lub zaburzeń lękowych postawionemu wyłącznie przez sztuczną inteligencję.

Kolejne 26,4% dopuściłoby to wyłącznie jako pierwszy krok, np. do wstępnego sprawdzenia objawów przed konsultacją ze specjalistą. Jedynie 5,1% byłoby gotowych zaufać takiej diagnozie.

Ostrożność badanych ma zresztą swoje uzasadnienie. Wśród osób, które skonsultowały później wskazówki otrzymane od AI ze specjalistą, aż 47,3% usłyszało, że były one błędne lub wręcz ryzykowne.

Kiedy AI wchodzi z pacjentem do gabinetu

Wpływ sztucznej inteligencji jest już widoczny w polskich gabinetach. Co drugi psychiatra biorący udział w badaniu spotkał osoby przychodzące z hipotezą diagnostyczną zasugerowaną przez AI.

Niemal połowa lekarzy miała pacjenta proszącego o zmianę leków lub rozpoczęcie farmakoterapii na podstawie sugestii chatbota. Około 4 na 10 psychiatrów uważa, że korzystanie z AI przez pacjenta może wręcz niekiedy utrudniać diagnozę.

Wpływ chatbotów widzą również psychologowie. Ponad połowa z nich spotkała przynajmniej jednego pacjenta z oznakami emocjonalnej zależności od AI. Około jedna trzecia zauważyła lub podejrzewała, że taka osoba ograniczyła częstotliwość sesji, ponieważ zaczęła traktować sztuczną inteligencję jako substytut wsparcia.

Nie oznacza to jednak, że specjaliści są przeciwni AI. Ponad 60% psychiatrów i psychologów deklaruje, że sami korzystają z takich narzędzi w swojej pracy. Jak podkreślają, czym innym są rozwiązania stworzone do wspierania profesjonalistów, a czym innym narzędzia używane przez pacjentów na własną rękę.

– W gabinecie AI działa pod kontrolą specjalisty. Może pomagać w dokumentacji, porządkowaniu danych czy organizacji pracy, ale nie podejmuje decyzji za lekarza czy psychologa. Ogólnodostępny chatbot działa inaczej. Odpowiada wyłącznie na podstawie tego, co wpisze użytkownik, bez pełnej wiedzy o jego stanie zdrowia, historii leczenia czy innych czynnikach, które mogą mieć istotne znaczenie. AI może być bardzo pomocnym narzędziem w rękach profesjonalisty, ale nie powinno samodzielnie decydować o diagnozie czy leczeniu – podkreśla Flavia Soccol.

Rodzice rozmawiają z nastolatkami o AI. Nie zawsze jednak wiedzą, jak dzieci z niego korzystają

Specjaliści podkreślają, że w tej kwestii szczególnej uwagi wymagają nastolatki, dla których AI jest naturalnym elementem codzienności. Ponad dwie trzecie badanych rodziców poruszało już z dzieckiem temat bezpiecznego korzystania z AI. 50,3% twierdzi, że robi to regularnie, a 17,2% rozmawiało o tym przynajmniej raz.

Jednocześnie 40,4% rodziców nastolatków w wieku 13-17 lat nie wie lub nie ma pewności, czy ich dziecko sięgało po sztuczną inteligencję w związku z problemem emocjonalnym lub psychicznym.

– W przypadku nastolatków szczególnie ważne jest, aby nie sprowadzać rozmowy o AI wyłącznie do zakazów. Młoda osoba powinna wiedzieć, że sztuczna inteligencja może podać błędną informację oraz że nie zastępuje pomocy w sytuacji kryzysu. Warto też jasno mówić, kiedy potrzebna jest rozmowa z rodzicem, innym zaufanym dorosłym albo specjalistą. Skoro młodzież używa takich narzędzi, potrzebuje również wiedzy, jak robić to bezpiecznie – dodaje Flavia Soccol.

Ponad 80% badanych rodziców uważa, że szkoły powinny uczyć, jak bezpiecznie korzystać ze sztucznej inteligencji w sprawach związanych ze zdrowiem psychicznym.

Sztuczna inteligencja zamiast psychologa?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 05, październik 2026 16:46

Alicja Cisowska

Odsłony: 57

Źródło: IP