

Как ИИ может способствовать улучшению результатов в области психического здоровья — с человеком в центре внимания

Источник: MedCity News

Оригинал: <https://medcitynews.com/2026/07/how-ai-can-support-better-mental-health-outcomes-with-humans-at-the-center/>

ИИ

клиническая практика

психическое здоровье

психотерапия

этика

В эти дни нам всем может потребоваться небольшая помощь. Американцы чувствуют себя более одинокими, чем когда-либо, и более чем каждый пятый сейчас страдает психическим заболеванием. Спрос на поддержку настолько велик, что доступ к качественной помощи остается постоянной проблемой, а уровень выгорания среди работников сферы ментального здоровья достиг исторического максимума.

Учитывая эту реальность, все большее число пациентов обращаются к нечеловеческим терапевтам на базе ИИ (искусственного интеллекта), таким как ChatGPT. И хотя обнадеживает тот факт, что все больше людей признают важность психического здоровья, крайне важно напоминать им, что ИИ должен служить дополнением к помощи человека, а не его заменой.

Столкновение с реальностью ситуации

Во всех возрастных группах, но особенно среди молодежи, инструменты ИИ становятся основным источником эмоциональной поддержки. Они доступны в любое время, отвечают мгновенно и создают ощущение приватности, с

которым традиционным клиническим условиям трудно конкурировать. Для того, кто нервничает или колеблется перед разговором с живым человеком, это может звучать весьма привлекательно.

Недавнее исследование показало, что 13% подростков и тинейджеров в США (приблизительно 5,4 миллиона человек) уже использовали ИИ для получения советов по вопросам психического здоровья. Из этих 5,4 миллиона пользователей более 65% взаимодействуют с ними как минимум раз в месяц. То, что начинается как любопытство, становится рутиной. Люди возвращаются к этим инструментам, делятся личными подробностями и начинают полагаться на них в трудные моменты. Во многих случаях такие взаимодействия принимают форму отношений.

Однако эти инструменты работают вне клинического надзора — это означает, что не существует единых стандартов их ответов, нет последовательных мер безопасности и нет четкой подотчетности. Такие группы, как Американская психологическая ассоциация (APA) и Всемирная организация здравоохранения (**WHO** — World Health Organization), начали выпускать рекомендации по использованию инструментов психического здоровья с поддержкой ИИ, но события развиваются стремительно, и для людей, борющихся с тревогой, депрессией или более сложными состояниями, отсутствие профессиональной структуры создает реальный риск.

Почему полностью автоматизированная помощь в области психического здоровья несовершенна

ИИ уже глубоко интегрирован в широкую индустрию здравоохранения, и эта технология помогла улучшить рабочие процессы, разгрузить административные задачи и помочь в принятии клинических решений. Эти преимущества распространяются и на сферу ментального здоровья, но в лечении разума есть нюансы, которые невозможно оптимизировать только лишь за счет скорости или последовательности.

Пациент редко обращается с простой, изолированной проблемой. То, что кажется стрессом, может иметь корни в травме. То, что звучит как усталость, может быть связано с депрессией или физическим здоровьем. Клиницист прислушивается к паттернам, контексту и смыслам — иногда извлекая больше информации из невысказанных намеков. И хотя ИИ может обрабатывать язык и поддерживать структурированное взаимодействие, он

не способен полностью воспроизвести суждение, основанное на обучении и опыте, или связь, которая развивается между двумя людьми с течением времени.

Именно в этой человеческой связи обычно начинается прогресс. Чувство того, что тебя понимают, бросают тебе вызов и поддерживают, может изменить то, как человек относится к собственному лечению. Полностью автоматизированные системы могут упускать эту глубину, часто упрощая сложные состояния, игнорируя лежащие в их основе проблемы и предлагая ответы, которые кажутся полезными в моменте, но лишены фундамента, необходимого для реального прогресса.

Другими словами, ИИ — это скорее зеркало, чем окно: он отражает то, что в него вкладывают, вместо того чтобы открывать новые виды. Слишком быстрое движение в сторону автоматизации несет в себе риск создания решений, которые будут доступными, но в конечном итоге неполными.

Поддержка клиницистов, а не их замена

Мы склонны воспринимать ИИ в бинарных терминах — либо он отнимет нашу работу, либо мы будем ему сопротивляться. С 2014 по 2024 год в Соединенных Штатах от самоубийств погибло более полумиллиона (516 790) человек. У нас нет времени на бинарное мышление, и нам нужно начать рассматривать способы, которыми ИИ может работать бок о бок с работниками сферы ментального здоровья, а не то, как он может их заменить.

Сегодня клиницисты справляются с огромным количеством пациентов, растущими административными требованиями и фрагментированной информацией о пациентах. Важные детали обычно разбросаны по разным системам, что мешает увидеть полную картину состояния пациента. ИИ может помочь сфокусировать эту картину.

Анализируя большие наборы данных, ИИ может выявлять тенденции в симптомах и подсвечивать изменения с течением времени, давая клиницистам более четкое и полное представление о прогрессе пациента. Он может поддерживать текущий мониторинг, отмечать моменты, требующие более пристального внимания, и брать на себя рутинные задачи, такие как ведение документации. Благодаря тому, что большая часть этой работы переносится в фоновый режим, клиницисты могут уделять больше времени своим пациентам и применять свое суждение там, где это важнее всего.

Данные как отличительный фактор

Одной из проблем в сфере ментальной помощи всегда была видимость процесса. Прогресс часто носит наблюдательный характер и измеряется через беседы и периодические проверки. Хотя эти метрики остаются важными, они могут затруднять точное отслеживание долгосрочных изменений. Более последовательные данные решают эту проблему.

Регулярные оценки, простые опросы и постоянная обратная связь от пациента могут создать более четкое представление о том, как человек чувствует себя между сессиями. Со временем это формирует запись прогресса, которая выходит за рамки памяти или отдельных моментов. Ключ заключается в сочетании качественной силы человеческого опыта с количественной силой машинных данных. Для клиницистов это создает более прочную основу для принятия решений. Для пациентов это дает более четкое ощущение прогресса.

Место ИИ в психиатрической помощи

По мере того как ИИ все глубже внедряется в сферу ментального здоровья, дискуссия идет не только о том, что он может делать, но и о том, где он может стать рискованным без установленных правильных границ.

Эта потребность в срочности растет. Почти 3 из 10 взрослых в США уже использовали цифровой инструмент для поддержки своего психического здоровья, и среди этих пользователей почти половина сообщает, что обращается к чат-ботам общего назначения за руководством. Эти инструменты часто более доступны, более дешевы и для многих более комфортны, чем разговор с другим человеком. Но повышенная частота использования не всегда означает надлежащее использование.

ИИ может быть полезной точкой входа для людей, сталкивающихся с легкими проблемами или проблемами на ранней стадии. Он может предложить структуру, подсказать распространенные методы преодоления трудностей и сделать поддержку более доступной. Но потребности в области психического здоровья редко остаются статичными, и не все состояния можно безопасно поддерживать таким образом.

По мере того как симптомы становятся более сложными или сохраняются без улучшения, ограничения ИИ становятся более выраженными. Психические состояния формируются сочетанием биологии, личной истории, отношений и окружающей среды. Весь этот контекст трудно уловить через чат-бота, и еще труднее интерпретировать без клинической подготовки.

В некоторых случаях риски носят более прямой характер. Системы ИИ спроектированы так, чтобы быть отзывчивыми и подтверждающими, но без клинического суждения это может привести к укреплению вредных или неточных убеждений. Для людей, страдающих более серьезными состояниями, такими как психоз или тяжелые расстройства настроения, такая обратная связь может стать дестабилизирующим фактором, а не поддержкой.

Таким образом, граница заключается не только в конкретных задачах, таких как диагностика или планирование лечения. Она заключается в тяжести состояния, траектории развития и контексте. Когда симптомы начинают мешать повседневной деятельности, когда прогресс заходит в тупик или когда состояния становятся более сложными, лечение требует такого уровня интерпретации и ответственности, который ИИ в одиночку обеспечить не может. В этот момент участие клинициста не является опциональным. Оно необходимо.

Именно здесь формируется более ответственная модель. ИИ может поддерживать процесс лечения «за кулисами», помогая клиницистам отслеживать изменения между визитами, выявлять закономерности и находить инсайты, которые делают лечение более проактивным и обоснованным. Используемый таким образом, он укрепляет помощь, не становясь ее основным источником.

По мере развития этих инструментов критически важным будет сохранение этой границы. Не для того, чтобы ограничить инновации, а для того, чтобы гарантировать их применение безопасными, эффективными способами, основанными на реалиях ухода за пациентами.

Ответственный путь вперед

ИИ обладает потенциалом улучшить доступ к помощи, снизить нагрузку на клиницистов и способствовать лучшим результатам. Эти преимущества реальны, и у индустрии есть возможность действовать четко и прозрачно. Это начинается с открытого общения о том, как используется ИИ, какую роль

он играет в лечении и где центральное место остается за человеческим надзором. Пациенты заслуживают того, чтобы понимать системы, которые их поддерживают.

Психиатрическая помощь не должна становиться менее человеческой, чтобы стать более эффективной. Самый эффективный (и ответственный) путь вперед — это путь, построенный на партнерстве. ИИ обеспечивает понимание, эффективность и масштаб, в то время как клиницисты обеспечивают суждение, эмпатию и сострадание. Вместе они создают систему, которая может охватить больше людей, сохраняя при этом качество помощи, в котором пациенты отчаянно нуждаются.

Фото: metamorworks, Getty Images

Пол Ким — основатель и генеральный директор Sensible Care, онлайн-провайдера услуг в области поведенческого здоровья, который он запустил в 2017 году для расширения доступа к психиатрической помощи. Ветеран армии, Ким записался на службу после событий 11 сентября и служил в Ираке, где у него развилось ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) — этот опыт сформировал его взгляд на пробелы в оказании помощи военнослужащим и побудил его основать компанию. Он занимал различные должности в армии, включая пехотинца и позже офицера связи, а ранее работал в сфере управления здравоохранением в качестве бизнес-менеджера в Oak Health Center. Ким имеет степень по философии в Калифорнийском государственном университете в Лос-Анджелесе. Под его руководством Sensible Care выросла и теперь предоставляет услуги телепсихиатрии и терапии по всей стране, уделяя особое внимание построению человекоцентричных, ориентированных на результат отношений между пациентами и поставщиками услуг, а также улучшению доступа для ветеранов и их семей.

Этот пост опубликован в рамках программы MedCity Influencers. Любой желающий может опубликовать свое мнение о бизнесе и инновациях в здравоохранении на MedCity News через MedCity Influencers. Нажмите [здесь](#), чтобы узнать, как это сделать.

Перевод выполнен: 15.07.2026 | ai4med.ru

Машинный перевод. Рекомендуем сверять с оригиналом при клиническом использовании.