

Przegląd narzędzi – asystenci, chatboty, aplikacje – symulujących pracę terapeuty



Sztuczna inteligencja rewolucjonizuje wiele dziedzin, w tym psychologię. Wykorzystanie AI w psychologii otwiera nowe możliwości diagnozowania i leczenia zaburzeń psychicznych. Przykładowo, analiza wypowiedzi i zachowań przez AI może pomóc w wczesnym wykrywaniu depresji lub zaburzeń lękowych. Ponadto, psychologiczne chatboty oparte na AI mogą zapewnić tanią pomoc psychologiczną, oferując wsparcie osobom, które wahają się przed skorzystaniem z tradycyjnej terapii. AI również pozwala na lepsze zrozumienie efektywności różnych metod terapii poprzez analizę dużych zbiorów danych klinicznych.

Poniżej opisujemy zastosowania sztucznej inteligencji w psychologii – od takich starających się zupełnie zastąpić terapeutę, przez wspierające terapeutów, do rozwiązań diagnozujących i wykrywających ryzyko samobójstwa.

Narzędzia symulujące pracę terapeuty

Nietrudno wyobrazić sobie technologie takie jak Siri, Alexa czy Asystent Google oferujące sesje terapeutyczne przy stosunkowo niskich kosztach i bez konieczności wychodzenia klientów z domu.

Istnieje wiele zagranicznych (głównie amerykańskich) chatbotów, które udają terapeute. Najbardziej znanym spośród nich jest Woebot. Woebot to chatbot wykorzystujący techniki terapii poznawczo-behawioralnej (CBT), do pomocy w radzeniu sobie ze swoim zdrowiem psychicznym. Jest przeznaczony do codziennych sesji terapeutycznych i do leczenia objawów depresji i lęku, w tym depresji poporodowej. Podstawą Woebota jest założenie, że rozmawianie z kimś o samopoczuciu (nawet jeśli rozmówcą nie jest człowiek) pomaga lepiej zrozumieć swoje emocje i sobie z nimi radzić. Każdego dnia Woebot zadaje użytkownikowi pytanie o jego samopoczucie, a następnie daje mu zadania do wykonania. Są to głównie ćwiczenia terapeutyczne w nurcie poznawczo-behawioralnym dotyczące tematów, takich jak lęk, depresja, relacje lub sen.

Innym chatbotem jest Wysa, która też wykorzystuje techniki terapii poznawczo-behawioralnej. Została zaprojektowana jako przestrzeń, w której można dzielić się swoimi obawami, bez obawy przed byciem ocenianym. Wysa zapewnia, że historia rozmów jest w 100% prywatna i nie będzie widoczna dla nikogo poza botem.

Z kolei Youper to aplikacja, która poza elementami terapii poznawczo-behawioralnej, wykorzystuje też elementy psychologii pozytywnej. Poza chatbotem Youper stosuje „interwencje w samą porę”, aby pomóc w radzeniu sobie z wyzwaniami emocjonalnymi, kiedykolwiek i gdziekolwiek jest to potrzebne. Aż 2,5 miliona osób skorzystało z aplikacji.

Narzędzia wspierające terapię

Są jednak wątpliwości, czy chatboty-terapeuci są skuteczne. Zdaniem wielu naukowców obecność człowieka stanowi samą w sobie wartość dla terapii – wiele osób potrzebuje się po prostu wygadać. Zatem powstają też rozwiązania, których celem nie jest zastąpienie terapeuty ale wsparcie terapii.

Dopasowywanie nurtu terapeutycznego

Jednym z takich obszarów jest dopasowywanie pacjentom terapeutów, którzy specjalizują się w odpowiednich dla pacjentów metodologiach terapeutycznych. Skuteczność różnych nurtów terapeutycznych różni się w zależności od zaburzeń psychicznych. Przykładowo – nurt kognitywno-behawioralny (CBT) sprawdza się dla depresji i adhd, a nurt psychodynamiczny dla zaburzeń nerwowych. Zatem najlepiej jest, gdy pacjent jest leczony w nurcie najbardziej skutecznym dla jego zaburzenia. Pacjenci wybierając terapeutę jednak nie tylko

o tym zazwyczaj nie wiedzą, ale też nie mają pojęcia co im dolega. Jak zatem mieliby wybrać odpowiedniego terapeutę?

Znaleźć odpowiedniego terapeutę pomaga Polska firma MindMatch wykorzystując do tego Sztuczną Inteligencję. MindMatch dopasowuje terapeutów do pacjentów tak aby nurt terapeutyczny przez nich stosowany pasował najlepiej do typu problemu pacjenta. W tym celu MindMatch udostępnia chatbota (można wypróbować go [tu](#)), w którym pacjent może opisać swój problem i otrzymać ranking terapeutów najlepiej do niego dopasowanych.

Chatbot MindMatch wykorzystuje Natural Language Processing (przetwarzanie tekstu) żeby przeanalizować opis problemów pacjenta i oszacować prawdopodobieństwo różnych zaburzeń, a następnie dopasowuje terapeutów którzy się znajdują najlepiej na metodologiach odpowiednich w leczeniu tych zaburzeń. Do przetwarzania tekstu, chatbot używa modelu w architekturze Transformer, czyli tej samej co ChatGPT (ale stosuje swoje własne rozwiązanie, bez korzystania z zewnętrznych modeli). Więcej na temat technologii stojącej za chatbotem MindMatch można przeczytać [tu](https://mindmatch.pl/porady/mindmatch-chatbot-psychologiczny): <https://mindmatch.pl/porady/mindmatch-chatbot-psychologiczny>.

Dzięki wykorzystaniu Sztucznej Inteligencji, MindMatch zwiększa pacjentom szansę na skuteczną terapię. Aż 67% pacjentów przerywa terapię po pierwszym spotkaniu nie wierząc w zastosowane przez terapeutę metody lub w samego terapeutę. Wiele z tych osób zraża się do terapii i już nigdy do niej nie wraca. MindMatch ma szansę obniżyć odsetek tych osób dzięki dopasowywaniu psychoterapeuty do problemów pacjenta i podniesieniu skuteczności terapii.

Terapia VR

Terapia za pomocą VR (Virtual Reality) bywa przede wszystkim wykorzystywana w terapii stresu pourazowego (PTSD). W 2012 roku Centrum Medyczne Marynarki Wojennej Stanów Zjednoczonych w San Diego w Kalifornii wykorzystowało wirtualną rzeczywistość do terapii żołnierzy. Żołnierze zostali zanurzeni w cyfrowych symulacjach walki. Dzięki ponownym doświadczeniu traumy w symulacji, część żołnierzy, którzy wcześniej nie potrafili się traumą podzielić, przekonała się by poruszyć temat i porozmawiać o tym, co się stało – co jest pierwszym krokiem do wyleczenia traumy.

Wykrywanie ryzyka samobójstwa

Wdrożono już kilka modeli sztucznej inteligencji zaprojektowanych do wykrywania myśli samobójczych u osób chorych na depresję lub schizofrenię. Istnieją też modele sztucznej inteligencji, których celem jest wykrywanie samobójstw wśród użytkowników mediów społecznościowych. Systemy te wykorzystują techniki przetwarzania języka naturalnego (NLP) do wykrywania

pewnych cech samobójczych lub identyfikowania użytkowników śledzących tweety związane z samobójstwem. Systemy wykrywają wyrażenia związane z samobójstwem (np. „nie znoszę swojego życia”, „chcę się zabić, „przedawkowanie”) i analizują prawdopodobieństwo że taki tekst wyraża ryzyko popełnienia samobójstwa. Źródłem takich wypowiedzi są na ogół posty. Facebook wdrożyć system wykrywania ryzyka samobójstwa oparty na uczeniu maszynowym, a także stworzył stronę, na której użytkownicy mogą zgłaszać treści związane z samobójstwem

Aktywność mózgu, a zaburzenia psychiczne

Nie tylko analiza tekstu jest wykorzystywana w psychologii. Istnieją też oparte na AI metody analizowania zdjęć mózgu do badania zależności między aktywnością elektryczną mózgu, a zachowaniem. Zdjęcia te się wykorzystuje w diagnostyce chorób takich jak depresja.

Również wyniki EEG są wykorzystywane w diagnostyce chorób psychicznych i badaniach nad aktywnością mózgu i chorobami psychicznymi.

Zakończenie

Uważa się że sztuczna inteligencja nie zastąpi ludzkiego terapeuty, ale może stać się cennym narzędziem w ich arsenale, pomagając w dostarczaniu bardziej spersonalizowanej i skutecznej opieki psychologicznej. Dzięki AI psychoterapia może też stać się bardziej dostępna i tańsza.