

СМИ сообщают об участившихся случаях «осложнений» зависимости человека от искусственного интеллекта. Доходит уже и до разводов, когда идеальная виртуальная жена «успешно» заменяет реальную, и до психических расстройств, когда ИИ становится любимым «сыном». Не это ли имели в виду писатели-фантасты и прочие провидцы, говоря о том, что нас победят роботы? Или всё же ИИ-зависимость можно победить? Спросили об этом у главного психотерапевта Минздрава Свердловской области, руководителя клиники неврозов «Сосновый бор» **Михаила Перцеля**.



Доктор признаёт, что в практике психотерапевтов всё чаще встречается новый вид зависимости — от взаимодействия с искусственным интеллектом. Это не только делегирование ИИ-разуму создания текстов и проектов, поиска решений и информации, но и состояние, при котором человек предпочитает живому контакту общение с алгоритмами. С одной стороны, ИИ — отличный помощник в выполнении рутинных рабочих задач, современный инструмент для создания различных «шедевров» по заданию человека. Но с другой стороны, он «коварный обольститель», способный затянуть в свои сети настолько, что человек может утратить когнитивные и социальные навыки.

«Появился даже такой термин — «цифровая деменция». Если постоянно обращаться к искусственному интеллекту за готовыми ответами, мозг перестает тренировать собственные ресурсы. Память ослабевает, ориентация в пространстве ухудшается, пропадает способность быстро соображать в сложных ситуациях и так далее. Человек, который привыкает доверять ответам ИИ, постепенно теряет навык к анализу и формированию собственного мнения », — отмечает Михаил Перцель.

ИИ-друг лучше старых двух?

Автор: Исполнитель
16.06.2026 07:49 -

Но самое страшное даже не то, что от чрезмерного и слишком доверительного общения с ИИ мы глупеем. Может быть, опаснее снижения умственных способностей снижение эмпатии и утрата социальных навыков. Общение с ИИ лишено микроимики, нюансов интонации и языка тела. Алгоритм всегда подстраивается под пользователя, всегда соглашается, понимает и принимает, ничего не требует, не злится и не критикует. Идеальный собеседник, идеальный друг.

«В результате искажается модель социального взаимодействия. Живые люди кажутся слишком сложными, непредсказуемыми, общение с ними требует эмоциональных усилий. А искусственный разум предлагает лишь их симуляцию, удобную пользователю. Это приводит зависимых людей к социальной дезадаптации, страху перед обычным общением», — поясняет психотерапевт.

Конечно, не каждый попадает в капкан ИИ, в основном это люди, у которых что-то не ладится в жизни. Но всё же каждому стоит внимательнее посмотреть и на себя, и на своих близких, пока не стало слишком поздно.

Проблема уже есть, если человек:

- выбирает диалог с чат-ботом вместо общения с семьёй или друзьями. Когда с ним пытаются заговорить, он или не слышит, или просит подождать;
- при отсутствии доступа к интернету или сервису ИИ становится раздражительным, тревожным, а попытка ограничить время использования вызывает гнев или панику;
- отказывается от посещения мероприятий, встреч с друзьями, хотя раньше любил всё это;
- использует ИИ буквально для всего — от составления меню до принятия важных личных решений;
- начинает говорить об ИИ-собеседнике как о друге или советнике.

В клинике неврозов «Сосновый бор» получают помощь люди с разными видами психологической зависимости, с ИИ-зависимостью в том числе. Специалисты в первую очередь ищут проблемы, которые привели человека к этой зависимости, и стараются помочь ему выйти из замкнутого круга.

ИИ-друг лучше старых двух?

Автор: Исполнитель
16.06.2026 07:49 -

«Первый шаг к избавлению от зависимости — это признание проблемы самим человеком. Психотерапевт выявляет первопричину и, работая с этим аспектом, помогает вернуть человеку контроль над своим временем и вниманием, заново научиться принимать «неидеальность» живого общения как норму и ценность, сформировать здоровое отношение к искусственному интеллекту — как к ассистенту для решения прикладных задач, который никогда не сможет заменить друга, партнёра или родного человека », — резюмирует Михаил Перцель.

Напоминаем номера телефона, по которым можно позвонить, когда нужна психологическая помощь: **8-800-300-11-00** — для взрослых, **8-800-300-83-83** — для детей и родителей. На территории Свердловской области звонок бесплатный.

Запись на первую бесплатную консультацию в клинике неврозов «Сосновый бор» — по телефону **8 (343) 304-52-05 (06)**.