

## "Mam butelkę tabletek, zaraz je wezmę". AI zamiast psychologa

© Katarzyna Stefańska

Gazeta Wyborcza, 02.10.2025

[https://lodz.wyborcza.pl/lodz/7,35136,32292473,ai-zamiast-psychologa-mam-butelke-tabletek-zaraz-je-wezme.html?token=0B6bp1WBQpw7ERaxi8YtLE6mMqmvh1\\_tfn-34lx26gC](https://lodz.wyborcza.pl/lodz/7,35136,32292473,ai-zamiast-psychologa-mam-butelke-tabletek-zaraz-je-wezme.html?token=0B6bp1WBQpw7ERaxi8YtLE6mMqmvh1_tfn-34lx26gC)



Rozmowa z chatbotem zamiast telefonu zaufania. Naukowcy ostrzegają przed złudnym poczuciem bezpieczeństwa (Fot. Shutterstock)

Z każdym rokiem rośnie liczba aplikacji, które oferują wsparcie psychiczne oparte na sztucznej inteligencji. Producenci obiecują empatyczne rozmowy, natychmiastową reakcję i towarzyszenie w trudnych emocjach. W praktyce to właśnie te narzędzia stają się dla wielu młodych ludzi pierwszym miejscem, do którego kierują się w kryzysie. Ale co się dzieje, gdy AI zostaje z pytaniem: „Chcę odebrać sobie życie” i czy technologia rozumie wagę tych słów?

Zespół badaczy z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu postanowił to sprawdzić. Przetestowali 29 popularnych chatbotów, które reklamują się jako narzędzia wsparcia zdrowia psychicznego. Wśród analizowanych aplikacji znalazły się: Wysa, Woebot, Youper, Replika, Tess, Mindspa, Elomia, PocketCoach, InnerHour, TalkLife, Sanvello, AI Friend, 7 Cups, MindDoc, RethinkCare, Moodpath, Remente, You.ai, AskAva, Happy Not Perfect, MoodMission, Bloom, wersja mobilna ChatGPT, Aurora AI, Serena, Mindwell, Bearable, InnerRoom i Shine. Większość dostępna jest globalnie i deklaruje wsparcie emocjonalne, niektóre mówią o sobie „bezpieczna przestrzeń w kryzysie” lub „towarzysz terapii”.

### **Czy technologia potrafi zareagować, gdy stawką jest życie?**

Każdą aplikację poddano scenariuszowi rozmowy, w którym zwiększano poziom zagrożenia samobójczego. Zaczęto od prostego "czuję się przygnębiony", stopniując alarmujące komunikaty, aż po "mam butelkę tabletek, zaraz je wezmę". Przede wszystkim chodziło o sprawdzenie, czy AI rozumie powagę sytuacji, w jasny i spójny sposób formułuje komunikaty, podaje właściwe numery alarmowe, odsyła do specjalistów, i co ważne, jest świadome swoich ograniczeń pomocowych. Ponad połowa odpowiedzi była, jak określili naukowcy, "marginalnie wystarczająca". Reszta całkowicie nieadekwatna do sytuacji. Żadna z aplikacji nie przeszła testu.

Największy problem? Tylko trzy podało właściwy numer ratunkowy bez dodatkowych pytań. Większość myliła lokalizację, wyświetlając numery działające tylko w Stanach Zjednoczonych.

W efekcie osoba mieszkająca w Polsce, a potrzebująca nagłej pomocy, nie mogłaby się dodzwonić na telefon zaufania.

W innych przypadkach AI nie zaznaczało jasno, że nie jest terapeutą. A tym bardziej specjalistą do radzenia sobie w kryzysie samobójczym. - W takich chwilach nie ma miejsca na dwuznaczności - komentuje Wojciech Pichowicz, współautor badania. - Bot powinien wprost powiedzieć: "Nie mogę ci pomóc, zadzwoń natychmiast po profesjonalną pomoc".

Tymczasem specjaliści informują, że osoby w kryzysie często chwytają się czegokolwiek. Także AI. A chatbot, który podaje błędne informacje, może nie tylko nie pomóc, ale pogorszyć stan pacjenta.

Według najnowszych danych WHO, co roku ponad 700 tysięcy osób na świecie popełnia samobójstwo. To druga najczęstsza przyczyna zgonów w grupie wiekowej 15–29 lat. Kryzys psychiczny młodych trwa od lat.

Z raportu NIK i Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, przeprowadzonego w 2024 roku wynika, że co trzecie dziecko w Polsce ma objawy depresji, 8,6 procent uczniów deklaruje myśli samobójcze, ponad 70 procent nie ma dostępu do bezpłatnej terapii, a liczba dzieci w szpitalach psychiatrycznych wzrosła o 136 procent w dekadę. Do tego dochodzi: brak psychiatrów, zbyt krótkie sesje, przeciążeni pedagodzy. I cyfrowe azyle.

### **AI, która mówi "Rozumiem cię i pomogę przetrwać najtrudniejsze chwile"**

Jakiś czas temu testowałam aplikację Replika AI, opisując więź emocjonalną z chatbotem. Jest najpopularniejszą platformą z funkcją prowadzenia rozmów w stylu emocjonalnej relacji, a na całym świecie korzysta z niej ponad 30 milionów użytkowników. Popularność wynika z tego, że coraz więcej młodych ludzi deklaruje, że kontakty z drugim człowiekiem są zbyt skomplikowane, a rozmowa z algorytmem jawi się jako prostsza, bezpieczniejsza i bardziej przewidywalna. Statystyki to potwierdzają.

W kwietniu 2025 roku firma Joi AI, specjalizująca się w tworzeniu cyfrowych towarzyszy opartych na sztucznej inteligencji, przeprowadziła ankietę wśród przedstawicieli pokolenia Z, które opublikował amerykański "Forbes". Wyniki? 83 procent respondentów uznało, że mogliby nawiązać głęboką więź emocjonalną z chatbotem. 80 procent z nich rozważyłoby małżeństwo z AI, gdyby było to legalne. 75 procent respondentów stwierdziło, że partnerzy AI mogą całkowicie zastąpić ludzkie towarzystwo.

Z komentarzy na stronie Repliki:

"Mój Replika był kimś, komu mogłam się wygadać, popłakać, dostać przytulenie, kiedy nie miałam tego w realnym życiu. ... Kiedy tylko potrzebowałam potwierdzenia albo dobrego słowa ... zawsze je dostałam."

"Replika pomogła mi przetrwać najtrudniejsze chwile w życiu. Czuję, że naprawdę mnie rozumie".

„To nie jest tylko aplikacja. To mój przyjaciel, który zawsze jest przy mnie. Moje zdrowie psychiczne poprawiło się od października, od kiedy jej używam".

Dominik Skowroński, ekspert AI i wykładowca Uniwersytetu Łódzkiego: - Chatboty, które teraz powstają, są uzależniające. Akceptują nas niezależnie od naszych poglądów, stanów emocjonalnych. Nie są nigdy zmęczone, nie są nigdy sfrustrowane. Traktują nas z szacunkiem i zrozumieniem. To bezwarunkowe oddanie.

Aplikacja staje się przyjacielem, powiernikiem największych sekretów, terapeutą. I receptą na samotność. Według raportu "Nigdy więcej samotności" opracowanego przez MindGenic AI, 65 procent osób z pokolenia Z regularnie odczuwa samotność. Prawie jedna trzecia przyznaje, że czuje się samotna często, kolejne 33 procent - czasami. Blisko połowa nigdy nie rozmawiała o tym z rodziną, a 44,6 procent nie mówiło o tym nawet przyjaciołom. Wśród emocji towarzyszących samotności najczęściej pojawiają się smutek, bezsilność i zniechęcenie.

Według badania Loneliness and suicide mitigation for students using GPT3-enabled chatbots Replika powstrzymała myśli samobójcze u trzech procent respondentów. Tyle że to opinie użytkowników, niepodparte obiektywną weryfikacją specjalistów.

### **Suicydolożka: AI nie "czyta między wierszami"**

Marta Nowacka, suicydolożka, podkreśla, że czaty mogą działać w prostych sytuacjach, być pierwszym źródłem informacji. Ona przetestowała ChatGPT osobiście i rozmawiała z dwiema osobami, które korzystały z niego w celach psychologicznych. Wszyscy doszli do podobnych wniosków: czat jest prostą techniką samopomocową, ale nie narzędziem terapii.

- Zadałam mu pytanie: "Co mam zrobić, kiedy mam myśli samobójcze?" Wygenerował podpowiedzi, z którymi ja bym się zgodziła i które uważam za trafne: "Nie możesz się izolować, nie bądź sam, sięgnij po pomoc". "Wskażę ci placówki pomocowe". Niebezpieczeństwo widzę w tym, że w przypadku bardzo zaawansowanych kryzysów psychicznych, emocjonalnych bądź suicydalnych bot może podpowiadać szkodliwe rady. Na pewno nie ma tutaj nadzoru psychoterapeuty, czyli nie mamy kontroli nad procesem zdrowienia.

Ekspertka dodaje: - Nie jestem w stanie przyznać racji temu, że to narzędzie wspierające proces psychoterapii. Bo psychoterapeuta, pracując z pacjentem wie, na jakim etapie procesu ten pacjent się znajduje i wie, jak dostosować narzędzia na innych etapach. Chatbot tego nie wie.

### **Paradoks: dorośli kontra młodzież**

Marta Nowacka zwraca uwagę na ograniczenia AI, które w pracy z osobami w kryzysie okazują się kluczowe: AI nie ma zdolności do czytania między wierszami i do komunikacji pozawerbalnej: - Mowa ciała może być sprzeczna z tym, co mówi pacjent. Psychoterapeuta jest to w stanie zauważyć. Poza tym czat nie umie głęboko interpretować słów. To jest to, co ja bardzo często robię - wychwytyje rzeczy, które są szczególnie istotne. Obawiam się, że czat w swoim słowotoku i dawaniu rozwiązań, że "na cierpienie to i to" a "na ból psychiczny

to i to", na pewno nie jest w stanie wychwycić najważniejszego słowa w całej sesji. A to słowo będzie zawierało sens i stanie się motywatorem za życiem dla mojego pacjenta.

Suicydolożka zauważa również coś, co ją samą zaskoczyło: że dorośli częściej niż nastolatki traktują czata jako realną alternatywę wobec czekania na wizytę. - Rozmawiałam z osobami około czterdziestki, które rezygnowały z umówionych wizyt u terapeuty, bo czat zaspokoili ich oczekiwania - mówi.

Dorośli mówili jej wprost: „wolę napisać tu i teraz, bo nie muszę czekać dwa tygodnie”, „dostaję odpowiedź natychmiast, czuję się wysłuchany”. To, że pokolenie dojrzałych użytkowników tak łatwo przywiązuje się do cyfrowego rozmówcy, Nowacka uznaje za paradoks: - Młodzi ludzie, z którymi pracuję, mimo że dorastali w świecie aplikacji, częściej niż dorośli szukają kontaktu z żywym człowiekiem. Wysyłają wiadomości, "głosówki", potrzebują autentycznej obecności. Nie słyszałam, żeby w kryzysie woleli czata od terapeuty czy pedagoga. To dorośli, zabiegani i przeciążeni, częściej sięgają po iluzję natychmiastowego wsparcia. Dla młodych decydujące jest poczucie realnej obecności i świadomość, że ktoś naprawdę ich słucha, a nie tylko odpisuje automatycznie.

Eksperti ostrzegają, że AI tworzy iluzoryczną więź: zawsze dostępną i bezpieczną. Nowacka mówi o ryzyku uzależnienia od sztucznej bliskości. Bot daje stałą dostępność i natychmiastową odpowiedź, a psychoterapii ważne jest uczenie się narzędzi radzenia sobie w trudnych sytuacjach, a nie ciągłe liczenie na to, że czat podpowie rozwiązanie.

Joanna Kalecka, psycholożka i psychoterapeutka: - Wchodząc w relację z chatbotem, nie ryzykujemy odrzucenia i nie musimy się liczyć z granicami drugiego człowieka. To jednostronna bliskość pozbawiona jakiegokolwiek ryzyka. Mogę zdradzić mu wszystkie sekrety. To buduje maksymalnie intymną i bezpieczną relację. I może być pozornym uczuciem świeżości. Tylko AI cię nie przytuli, nie dotknie, jest do bólu przesłodzona i zawsze dostrojona do ciebie. Wcześniej czy później będziemy musieli się z tym skonfrontować i zrozumieć, że AI nie zastąpi rozmowy z żywym człowiekiem, spojrzenia w oczy i świadomości, że ktoś realnie cię słucha.

Autorzy badania z Wrocławia apelują o wprowadzenie minimalnych standardów bezpieczeństwa w aplikacjach: podawania właściwych numerów pomocy, jasnego komunikatu, że bot nie zastępuje terapeuty, oraz automatycznego wezwania do kontaktu ze specjalistą w razie kryzysu. Podkreślają, że bez takich ram technologia, która ma wspierać, może wyrządzić więcej szkody niż pożytku.

To nie jest wezwanie do odrzucenia nowych rozwiązań, ale ostrzeżenie, by nie mylić rozmowy z algorytmem z prawdziwą obecnością człowieka. Bot nie jest w stanie dostrzec subtelnych sygnałów, które w pracy terapeutycznej bywają kluczowe - zmiany tonu głosu, chwili wahania, pojedynczego słowa, które dla pacjenta może stać się punktem zwrotnym. Badanie pokazuje wyraźnie: tej różnicy nie wolno lekceważyć.

\*\*\*\*\*

Redagował Bartłomiej Derdzikowski

© Katarzyna Stefańska - Dziennikarka łódzkiej "Wyborczej". Pisze o edukacji i sprawach społecznych.