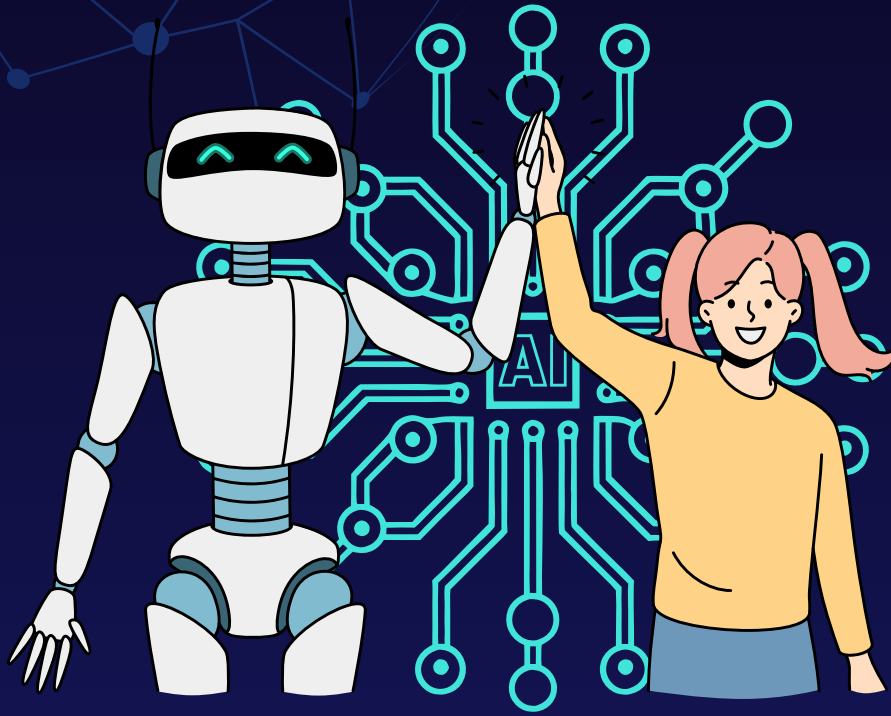




# AI與心理健康的應用與反思



## AI如何成為身心健康的助理

隨著AI的發展愈來愈蓬勃，你有開始使用AI(目前常見的如Chatgpt、Claude、Gemini)了嗎？現在只要輸入請AI扮演專業人員的角色，無論今天是下班承受各種負面情緒後，或是在工作卡關、感到煩躁時，越來越多人選擇向AI傾訴以及尋求分析與意見，現在的AI都能嘗試像一個隨身的專業人員去回應與整理你的情緒與感受。這些使用方式簡單而即時，且全年無休，讓現代人在情緒浮現的當下，就能即時有一個出口，不必急著壓下或忽略感受，也能初步為自己的狀態找到一些可以嘗試的方向。而現在甚至已有部分研究指出特定條件下使用AI可能對於重度憂鬱症的幸福感能有效改善(Kannampallil et al., 2023)。





AI也能透過許多方式，協助我們整理自己的狀態。譬如，有人請AI提供書寫的架構，把腦中零散、混亂的想法慢慢排好；有人請AI提問，或提供簡單的小測驗，來檢視近期的壓力狀況；也有人只是反覆描述同一件事，看看AI會如何回應。這些互動不一定是為了得到明確的答案，而是讓自己有機會把模糊的感覺攤開來看。當原本說不出口的情緒，逐漸被整理成一句句能夠理解、也能被承接的話語時，心裡的重量往往也會跟著輕一點。



而這些與AI一起整理過的內容，也不必只停留在虛擬對話裡。現在在EAP的實務現場，已經越來越常遇到同仁帶著與AI探索過的想法來進行會談。有的人會請AI協助摘要最近的狀態，有的人甚至直接將對話紀錄帶來，作為諮詢的起點。這樣的方式，讓支持變得更加連續，因為過去已經做過的整理，能在會談中被延續與深化，使心理師與使用者之間的思考脈絡更容易對齊。



## AI取代心理師？限制與反思

不過，也需要提醒的是，AI並不是在所有情況下都適合使用。當一個人的狀態已經明顯影響到生活，例如長時間睡眠品質不佳、食慾或體重出現明顯變化，或是反覆浮現造成困擾的情緒和念頭，這些都代表狀態值得被更即時地照顧。在這樣的情況下，AI能提供的協助相對有限，反而需要更直接、也更專業的支持。請不要只停留在與AI的互動，而是儘快尋求EAP或其他專業資源的協助，讓自己不必一個人撐著。





此外丹麥精神科主任Østergaard醫師也在2025年提出AI在深度對話上，仍有可能出現錯誤的引導，或者過於諂媚使用者的狀況發生，OpenAI(Chatgpt公司)也發現0.15%的使用者會有出現對於AI的情感過度依賴狀況，電影「雲端情人」的劇情已在現實中上演，這也因此使用AI抒發情緒雖然便利且不用擔心對方需要休息，但當你開始意識到身心狀況沒有變好，且出現過度依賴的狀況，向現實中的人談談，仍然有其必要性。



儘管如此，AI的進步與使用已是時代的趨勢，如何良好地應用與注意風險，都是我們該學習的一項能力，最終請不要忘記AI作為輔助的角色，我們仍需要保持良好的自我覺察，以及工具運用(例如透過AI整理自己的情緒波動狀況)，作為現實世界中反思的依據，以及與真實專業人士共同會談的媒材，才能夠真正有效地去讓AI幫助到我們的心理健康。

