

# AI心理医生,能低成本缓解焦虑吗?

《工人日报》兰德华

通过算法识别、筛选、分析出社交媒体上的疑似自杀风险信息,发现高风险有自杀倾向的人群后组织人力实施救援,尽可能找到其亲朋好友,预警并采取相应救援行动……日渐成熟的AI技术在心理方面的应用逐渐深入。

2022年发布的《世界精神卫生报告》显示,全球近10亿人患有不同程度的精神障碍。而针对精神障碍的各项服务却存在着严重不足。国家卫健委统计数据显示,截至2021年底,我国登记在册的重性精神障碍患者有660万人。相比之下,我国精神科医生仅有6.4万人,占全国医师总数的1.49%。

近日,中北大学学生团队成功开发了国内首款多角色AI心理疗愈大模型以及AI心理情感服务平台,旨在更有效地解决高校学生的心理健康问题。实际上,近年来,AI技术赋能心理服务已不新鲜。有人工智能领域专家成立发起“树洞行动救援团”公益组织,5年多来,阻止了6000多次轻生行为,至少挽救了3000人的生命。

## 心理服务成为AI技术竞争新赛道

2022年10月,由中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林指导,临床心理中心主任黄薛冰带领团队研发而成的“北小六”AI心理服务机器人正式投入使用。经过临床随机对照试验发现,该机器人能显著改善抑郁、焦虑问题,干预效果好于新手治疗师,至今已在医院场景服务约1万人次。

北大六院临床心理中心张爽介绍,该机器人能从认知、情绪、行为、人际关系、社会功能5个维度,为来访者提供全方位的心理体检和分级评估,并针对不同人群,提供精准的咨询服务。更重要的是,该机器人能提供24小时不间断的服务,也可与心理咨询师共同为来访者提供服务。

2023年6月30日,依托华东师范大学心理与认知科学学院建设的上海市心理健康与危机干预重点实验室,联合镜像科技公司推出AI倾诉师EmoGPT。这款通过人工智能技术打造的线上人机互动心理健康咨询平台,集成了先进的AI技术和心理学专业知识,具备危机识别和情感判别功能。此外,西湖心辰研发的AI心理疗愈机器人“小天”等同类产品和应用,也颇受业内人士关注。

北京市社会科学院管理研究所副研究员王鹏在接受记者采访时表示,生成式人工智能、自然语言处理等技术的进步,以及政策支持等多种原因,使得AI在心理咨询

领域的应用更加精准和高效。在此背景下,心理服务也成了AI技术竞争的新赛道。

## 为更多人提供便利的心理服务

“随着人们对心理健康的关注度不断提高,传统心理咨询领域面临的资源不足、成本较高等问题日益凸显,‘AI+心理’应运而生。其优势在于能提供个性化的服务,快速响应用户需求,降低咨询成本,提高咨询效率。”资深人工智能专家郭涛表示。

张爽告诉记者,目前,“北小六”的主要应用场景是医院和学校,通过对话互动、趣味游戏、科普视频等心理指导方式,为来访者提供心理保健和心理干预服务。

从市面上已有的产品和应用来看,AI心理服务主要集中在情绪管理、压力缓解、心理评估、自助疗法等细分领域。中关村物联网产业联盟副秘书长袁帅介绍,这些产品和应用的优势在于能提供即时、便捷、低成本的服务,同时借助大数据和算法实现个性化推荐和精准干预。这使得AI心理服务成为传统心理咨询的有力补充,为更多人提供触手可及的心理健康服务。

“AI技术能让心理服务范围更全面,能处理更复杂的心理健康问题,覆盖更广泛的人群。对于地理位置偏远、交通不便或难以承受高昂人工咨询费的群体来说,它提供了一个更加可及的解决方案。”王鹏说。

## 人类心理咨询师的作用仍不可替代

正如AI技术应用在其他领域与行业引发担忧一样,也有人担心AI心理服务广泛应用后会抢了心理医生、心理咨询师饭碗,果真如此吗?

长期关注AI技术发展的经济学家余丰慧认为,AI心理服务虽有相应优势,但不可能完全取代人工。首先,AI技术无法替代人类心理咨询师在情感支持和人文关怀方面的作用。其次,AI技术可能无法处理某些复杂的心理问题或精神疾病。这些问题也需要更深入的专业知识和技能来解决。

“AI心理应用与人类心理咨询师之间应该是一种互补关系。在初筛、辅助诊断和初步干预方面,AI技术可以取代部分人工。”袁帅认为,在深度咨询、情感交流、危机干预等需要高度专业技能和人文关怀领域,人类心理咨询师的作用仍不可替代。

但是不可否认,从目前的发展情况看,作为新兴领域的AI心理服务仍存在质量良莠不齐、有信息泄露风险等问题。例如,服务过程中会涉及大量用户隐私信息,包括个人信息、心理状况等,一旦信息被泄露或滥用,将会对用户造成严重伤害。

上述多位受访者认为,未来,随着技术不断成熟和应用场景的拓展,AI心理服务的前景充满潜力。善用技术还需要加强数据安全和隐私保护措施,建立更加完善的伦理和隐私保护机制,让使用者真正信任和接受,更好地满足其心理健康服务需求。

# 暑期孩子视力如何保护? 专家:记住这些数字“3、6、9、12”

《羊城晚报》薛仁政

近日,国家卫生健康委办公厅印发了《近视防治指南(2024年版)》。《指南》指出,近年来我国近视发生率居高不下,近视已成为影响我国国民尤其是儿童青少年眼健康的重大公共卫生问题。

暑期来临,很多家长都会担心孩子的视力出现下降。作为“心灵的窗户”,保护眼睛至关重要。暑期近视如何防护?低浓度硫酸阿托品滴眼液能改善近视吗?弱视和近视有哪些区别?记者采访了广州希玛林顺潮眼科医院副主任医师李丹丹做出解答。

## 弱视?近视?大不相同!

弱视是看不清,近视也是看不清,他们有什么区别?

“弱视是一种较为常见的儿童眼病,是由于某些先天因素或视觉发育期内其他因素干扰,导致黄斑区无法形成清晰物象;或由于双眼视觉刺激输入不等,导致清晰物象与模糊物象之间产生竞争抑制,从而造成的双眼或单眼视力低下。”李丹丹介绍,尽管都是“看不清”,但弱视与近视大不相同。

与弱视相比,近视是指眼在调节放松状态下,平行光线经眼的屈光系统屈折后聚焦在视网膜之前。近视眼的矫正视力是正常的,弱视戴镜矫正视力一般不到0.8。

## 0.01%为阿托品滴眼液最适宜浓度

近期,有一款新获批的低浓度硫酸阿托品滴眼液引发关注,甚至被一些网友称为“近视神药”。

这种药水真的这么“神”吗?记者了解

到,阿托品滴眼液在近视防控中的使用有近100年历史,低浓度阿托品滴眼液是目前官方认可、唯一经循证医学验证能有效延缓近视进展的药物。

“阿托品抑制近视进展的机制是直接拮抗视网膜、脉络膜或巩膜上的特殊受体而发挥作用的。”李丹丹介绍,它可以刺激视网膜多巴胺释放,还可以使脉络膜增厚、脉络膜血流灌注压增加,缓解巩膜缺氧,减慢眼轴增长速度,控制近视发展速度。

经过大量的临床对比实验,得出的结论是0.01%为阿托品滴眼液最适宜浓度。

“低浓度硫酸阿托品滴眼液主要适用于年龄在4周岁至青春期的近视人群,18岁以后的青少年,如近视仍较快进展或用眼负荷仍较大,可考虑适当延长用药时间。”李丹丹表示,近视等效球镜度达或超过-0.50D,或眼轴长度年增长量超过0.2mm、伴有近视快速进展危险因素的儿童可以使用该眼药水较早干预。

值得一提的是,尽管0.01%阿托品滴眼液使用后发生不良反应的症状及几率很低,但在出现面部潮红、口干和皮肤干燥等全身不良反应或畏光、近视力下降等眼部不良反应后,应及时予以相应的处理。



2024年6月6日,眼科医生在河北省遵化市第三实验小学给学生检测视力。  
新华社 刘满仓 摄

“畏光严重的话,可以选择佩戴遮阳帽、变色眼镜等;视近困难的话,可以选择佩戴防控型的近视眼镜,辅以调节功能训练。”李丹丹表示。

## 暑期视力保护如何做? 养成良好习惯最重要

暑期孩子天天看手机,这可如何是好?李丹丹推荐,“3、6、9、12”的电子产品使用原则能有效帮孩子保护视力:“3岁前不要使用电子产品,6岁前不能使用电子游戏机;9岁前严格控制孩子使用电子产品时间;12岁前尽量不让孩子单独浏览网页。如须线上学习,小学生每天累计使用电子产品的时间应控制在2.5小时以内,中学生在4小时以内。”

值得一提的是,暑假既是视力下降的高发时段,也是养成视力保护好习惯的黄金时间。

“儿童青少年时期要定期开展眼科检查,利用暑假放假时间,做眼科全面检查——包括验光、眼轴、眼底、视功能等是个不错的选择。”李丹丹介绍,暑期时间充足,孩子们除了养成检查习惯,还可以增加自然光条件下户外活动,每天2小时以上的晴天日间户外运动对于儿童青少年近视的防控也非常关键。此外,家长还可以利用暑期时间引导孩子养成良好的用眼习惯,坚持“一尺一拳一寸”的端正坐姿。

在用眼的过程中,家长可以引导孩子间断用眼,劳逸结合避免长时间近距离用眼。李丹丹推荐,孩子在20分钟近距离用眼后,看20英尺(约6米)外的景物至少20秒。孩子们在假期里保证充足的睡眠:小学生每天10个小时,初中生每天9个小时,高中生每天8个小时。

“让我们同呵护好孩子们的眼睛,让他们有一个光明的未来!”李丹丹说道。