

AI成瘾,如何科学防范?



人工智能(AI)工具融入日常生活,大大提高工作学习效率,但使用AI会产生依赖并导致成瘾吗?数字幸福感不仅与屏幕使用时长有关,更取决于技术如何影响我们的情绪、行为和关系。人类与AI的关系越来越“亲密”,对AI的情感越来越复杂,培养节制与平衡的人机关系,正变得越来越重要。



网络图

AI成瘾是技术成瘾的最新版?

成瘾意味着尽管知道存在潜在的有害后果,使用者仍然无法自控地使用这类产品或技术。与浏览社交媒体信息不同,用户与AI的互动体验高度个性化——AI即时回复,记住用户偏好,并适应其对话风格。这种连接感极具吸引力。丹麦奥尔胡斯大学精神病学教授瑟伦·迪内森·厄斯特高指出,“AI聊天机器人‘将流畅的、高度拟人化的用户界面与阿谀奉承结合起来’,这种组合‘从心理健康的角度来看极易酿成灾难’。”

美国多所知名大学的研究人员在《美国医学会杂志·网络开放》期刊上发布的一项2万人参与

的研究显示,约10%的受访者每天使用生成式AI,超过5%的人每天多次使用,且AI使用频率与抑郁表现程度具有相关性,每日使用AI的用户患中度及以上抑郁症的几率要高出30%。

AI成瘾目前尚未被正式列为临床疾病,因此没有官方的诊断标准。罗马尼亚卡罗尔·达维拉医药大学副教授奥克塔维安·瓦西柳警告说,虽然道德绑架和过度诊疗是应该避免的陷阱,但临床医生必须密切关注涉及功能障碍、心理困扰和自制力丧失的病例。美国儿童和青少年精神病学学会杰出会员欧文·缪尔说:“人际

互动是有天然边界的,当我们与缺乏这种适当界限的对象交流时,会产生一系列适应不良的行为,会对我们造成伤害。”

AI成瘾与互联网或社交媒体成瘾有何区别?社交媒体的危害往往通过社会比较发挥作用,即点赞数、粉丝数和转发数等可见的数字,诱使用户将自己与他人展开比较,从而加剧精神科医生所说的“内化”症状,例如抑郁、焦虑和低自尊。

厄斯特高认为,AI聊天机器人倾向于认同和肯定用户所说的话,似乎更容易诱发用户出现“外显性”症状,如妄想和狂躁。在一

些罕见但令人担忧的案例中,医生报告称,在对聊天机器人的情感依赖不断加深后,一些患者会产生顽固的妄念。

AI成瘾还会造成“认知吝啬”。在这种模式下,重度AI使用者逐渐将更多的思考任务交给AI,大脑中负责深思和主动推演的部分活跃度降低,冲动和习惯性的使用模式则会增强。这与浏览社交媒体造成的注意力分散不同,会严重削弱独立思考和解决问题的能力。一些神经科学家警告说,这种“认知减负”可能会在几代人的时间里重塑参与高阶执行功能的神经通路。

AI成瘾有哪些警告信号?

牵挂式沉迷是AI成瘾的信号之一。部分用户即使不使用AI,也会想着下一次与它的互动,或者计划着下一次要问什么。有些人在无法使用AI工具时,会出现类似戒断反应的不适感,感到不安、烦

躁或焦虑。

忽视其他活动是另一个危险信号。爱好、面对面社交或工作职责等,全部让位于同AI的互动。有的用户向AI寻求慰藉、陪伴或情感支持,而不是联系朋友、家人

或心理咨询师,甚至在使用AI出现问题后仍继续使用——明知过度使用会影响睡眠、人际关系或工作效率,却依然无法停止。

西班牙加泰罗尼亚理工大学人工智能教授卡洛斯·费诺略萨认

为,人们原本就面临无限信息流,以及照片墙等社交媒体对整整一代人造成的“数字毒品”沉迷问题,如今还有AI强化的有害算法推波助澜,人类根本没有做好抵御这种“多巴胺攻击”的准备。

“解药”在哪里?

斯坦福大学精神病学教授提出的一项包含四个问题的小测验,可以帮助防范AI成瘾带来的危险——我们对所使用的AI有何了解?AI如何影响我们的时间分配?AI如何影响我们的幸福感?我们可以做出哪些改变?

许多治疗网络和技术成瘾的有效方法也同样适用于AI成瘾防范。设定明确的界限是强有力的

第一步。提前确定使用AI的目的和时长,必要时可以使用计时器,并区分有目的的使用和无限制的、受情绪驱动的使用。

重新与他人建立联系至关重要。如果一直依赖AI寻求情感支持,请主动联系朋友,加入某个群体或安排时间与亲人相处。人际关系尽管并不完美,却能提供任何算法都无法提供的东西——真实的互助和成长。

运动也有帮助。大量证据显示,体育锻炼是应对科技成瘾行为最有效的非药物手段之一。

若自我改变不足以解决问题,可以寻求专业帮助。认知行为疗法是目前研究最充分的科技成瘾治疗方法,它帮助人们识别导致AI过度使用的想法和情绪,制定更健康的应对策略,重建支撑幸福感的习惯。《美国医学会杂志·精神病学卷》发布的一项随机临床试验发

现,在接受认知行为疗法治疗的网络成瘾患者中,近70%的人病情得以缓解。

防范AI成瘾,目标不是将AI从生活中剔除,而是要科学地使用它,将其作为服务于人类的工具。关注预警信号、设定使用界限、与重要的人和事保持联系,是每个人都能采取的最简单也最有效的措施。

(据《半月谈》)