

切勿依賴AI解決心理問題

隨著人工智慧(AI)在日常生活中廣泛應用，許多心理健康相關的AI產品，已逐漸被廣泛運用，加上便利、隱私及不帶評價的特性，越來越多人選擇與AI聊天，談論那些難以啟齒的煩惱



AI雖能成為心理健康促進的輔助工具，但要注意：

- ❗ AI不具有真實的感情與同理心，更不能取代現實生活的人際互動
- ❗ 使用AI，仍要保有批判性思維：對於AI所提供的身心健康建議，都必須經過思考及判斷
- ❗ AI非醫療專業人員，無法診斷疾病，若有長期失眠、情緒低落或出現自傷想法，仍需立即就醫

當遇到心理問題，請聯繫親友、老師
或撥打「1925安心專線」

「1999轉8858幫幫我吧」諮詢專線

讓「真人」協助您，如有通譯需求請撥打1955



Do not use AI to help with mental health problems

With the widespread adoption of artificial intelligence (AI) in daily life, the use of mental health related AI products is becoming increasingly common. Because of their convenience, privacy, and non-judgmental nature, more people are chatting to AI about concerns they find difficult to talk about



Although AI can be used as a support tool for mental health, caution is required:

- ❗ AI does not possess real emotions or empathy and is unable to replace real world interpersonal interactions
- ❗ When using AI employ critical thought: Fully consider and evaluate all physical and mental health advice made by AI
- ❗ AI is not a medical professional and is unable to diagnose illnesses. If you suffer from long-term insomnia, depression or consider self-harm seek immediate medical assistance

If you experience mental problems contact friends, family, a teacher or call the “1925 Suicide Prevention Hotline” or “1999 ext. 8858 – Help Me.” Seek help from a real person. If you need interpretation services, call the 1955 Hotline



Jangan Mengandalkan AI untuk Menyelesaikan Masalah Psikologis

Seiring dengan maraknya penerapan AI dalam kehidupan sehari-hari, sehingga penggunaan produk AI terkait kesehatan mental semakin banyak digunakan, ditambah lagi dengan kemudahan untuk mengaksesnya, menjaga privasi dan tidak memberikan penilaian sehingga semakin banyak orang memilih ngobrol dengan AI, membahas masalah-masalah yang sulit diungkapkan



Meskipun AI sebagai perangkat pendukung untuk kesehatan mental, akan tetapi wajib memerhatikan berikut ini:

- ❗ AI tidak memiliki emosi dan empati yang nyata, serta tidak dapat menggantikan interaksi antarmanusia dalam kehidupan nyata
- ❗ Dalam pemakaian AI, tetap harus berpikir secara kritis: Setiap saran kesehatan mental dan fisik yang disediakan AI, harus diolah dan dinilai dengan seksama
- ❗ AI bukan tenaga medis profesional, tidak mampu mendiagnosa penyakit, apabila mengalami insomnia dalam jangka panjang, frustrasi atau muncul pikiran untuk menyakiti diri sendiri, maka perlu segera mendapatkan perawatan medis

Apabila mengalami gangguan psikologis, harap dikomunikasikan dengan keluarga, teman, guru atau menghubungi “1925 – Hotline Dukungan Psikologis”, “1999 ext 8858” untuk layanan konsultasi. Biarkan “Manusia Nyata” membantu Anda, apabila memerlukan layanan penerjemahan silakan hubungi 1955



Không nên phụ thuộc vào AI để giải quyết các vấn đề tâm lý

Cùng với việc trí tuệ nhân tạo (AI) ngày càng được ứng dụng rộng rãi trong đời sống hằng ngày, nhiều sản phẩm AI liên quan đến sức khỏe tâm lý cũng dần được sử dụng phổ biến. Nhờ tính tiện lợi, riêng tư và không phán xét, ngày càng nhiều người chọn trò chuyện với AI để chia sẻ những nỗi niềm khó nói



AI tuy có thể đóng vai trò là công cụ hỗ trợ thúc đẩy sức khỏe tâm lý, nhưng cần lưu ý:

- ❗ AI không có cảm xúc và sự đồng cảm thật sự, càng không thể thay thế các mối quan hệ và tương tác giữa người và người ngoài đời thực
- ❗ Khi sử dụng AI, vẫn cần giữ tư duy phản biện: mọi lời khuyên về sức khỏe thể chất và tinh thần do AI đưa ra, đều phải được suy xét và đánh giá cẩn trọng
- ❗ AI không phải là nhân viên y tế chuyên môn, không thể chẩn đoán bệnh. Nếu có tình trạng mất ngủ kéo dài, tâm trạng chán nản, buồn bã hoặc xuất hiện ý nghĩ tự làm hại bản thân, cần đi khám ngay

Khi gặp vấn đề tâm lý, hãy liên hệ với người thân, bạn bè, thầy cô hoặc gọi đến đường dây tư vấn 1925 – Đường dây tư vấn tâm lý; 1999 chuyển 8858 – “Giúp tôi với”. Hãy để “người thật” giúp đỡ bạn. Nếu cần hỗ trợ phiên dịch, vui lòng gọi 1955



อย่าพึ่งพา AI ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิต

ในปัจจุบันปัญญาประดิษฐ์ (AI) ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในชีวิตประจำวัน รวมถึงนวัตกรรม AI เพื่อสุขภาพจิต ด้วยคุณลักษณะพิเศษในด้านความสะดวก เป็นส่วนตัวและปราศจากการตัดสิน ทำให้มีผู้คนจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ เลือกที่จะสนทนากับ AI เพื่อระบายความกังวลใจที่ยากจะบอกใคร



แม้ AI สามารถใช้เป็นอุปกรณ์เสริมในการส่งเสริมสุขภาพจิต แต่ควรตระหนักว่า :

- ❗ AI ไม่มีความรู้สึกหรือความเข้าใจที่แท้จริงและไม่สามารถทดแทนความสัมพันธ์กับผู้คนในชีวิตจริงได้
- ❗ การใช้ AI ควรมีวิจารณญาณอยู่เสมอ คำแนะนำด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตจาก AI ต้องผ่านการพิจารณาและตัดสินใจอย่างรอบคอบ
- ❗ AI ไม่ใช่บุคลากรทางการแพทย์ ไม่สามารถวินิจฉัยโรคได้ หากมีอาการนอนไม่หลับเรื้อรัง อารมณ์ซึมเศร้า หรือมีความคิดทำร้ายตนเอง ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

เมื่อประสบปัญหาด้านจิตใจ โปรดติดต่อญาติมิตร ครูบาอาจารย์หรือโทร “สายด่วนปรึกษาสุขภาพจิต 1925” หรือ “สายด่วน 1999 ต่อ 8858 ช่วยฉันที” ขอให้ “มนุษย์” เป็นผู้ช่วยดูแลคุณ หากต้องการล่ามแปลภาษา โปรดโทร 1955

