

Impact'24: Czy technologie i sztuczna inteligencja pomogą nam zadbać o zdrowie psychiczne?

# MENTAL HEALTH & WELLBEING

Impact'24  
15-16 MAJA / POZNAŃ

Sławomir  
Murawiec

Esther  
Perel

Bogdan  
de Barbaro

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na depresję choruje około 280 milionów ludzi na świecie. Obecnie stanowi ona czwartą spośród najczęściej występujących chorób, a szacuje się, że pod koniec bieżącej dekady zajmie pierwsze miejsce. Zdrowie psychiczne jest palącym problemem społecznym i jednym z ważniejszych tematów w debacie publicznej. Wybitni światowi i polscy psychoterapeuci oraz psychiatry podczas nadchodzącej edycji Impact'24, która odbędzie się 15-16 maja w Poznaniu, będą szukać rozwiązań wspierających naszą kondycję psychiczną.

W ramach ścieżki tematycznej – Mental Health & Wellbeing podczas Impact'24 wystąpią między innymi Esther Perel, Bogdan de Barbaro, Natalia de Barbaro, Sławomir Murawiec, Andrzej Gryzewski, Michał Lew-Starowicz.

Uczestnicy Impact'24 wysłuchają rozmów między innymi na temat roli społeczności i relacji w zdrowiu psychicznym, wypalenia zawodowego, potencjału i wyzwań halucynogenów w terapii. Ponadto w rozmowach zostaną poruszone kwestie dotyczące roli technologii i sztucznej inteligencji w diagnozowaniu oraz leczeniu zaburzeń psychicznych.

To właśnie wpływ technologii na zdrowie psychiczne jest jednym z zagadnień analizowanych przez gościńię specjalną Impact'24, światowej sławy terapeutkę Esther Perel, autorkę książek i podcastów, której wykłady TED, osiągnęły ponad 40 milionów wyświetleń. W swoim cyklu podcastów *Where Should We Begin?* pacjenci opowiadają Esther o swoich problemach w związkach (hetero, homoseksualnych, a także poliamorycznych), a terapeutka pomaga im je rozwiązać. Podcast zyskał ogromną popularność wśród ludzi w różnym wieku - od pokolenia Z po boomersów. Perel prowadzi także indywidualne terapie, platformę szkoleniową online dla terapeutów i coachów oraz kurs online dla par o nazwie *Rekindling Desire*. Jedną z jej wielu książek - „Inteligencja erotyczna. Jak utrzymać bliskość w relacji”, ukazała się w ubiegłym roku na polskim rynku.

Na podstawie swojego doświadczenia z pracy terapeutycznej, Perel często porusza kwestię negatywnego wpływu technologii na nasze życie, relacje oraz umiejętności społeczne. Zauważa, że pozwalamy algorytmom decydować o tym, z kim powinniśmy chodzić na randki, jaką drogą jechać i czego słuchać, zapominając o wartości eksperymentów w kształtowaniu naszej tożsamości! Choć technologie ułatwiają życie, jednocześnie sprawiają, że stajemy się mniej przygotowani na nieprzewidywalności życia i miłości. Zwraca też uwagę na szkodliwość mitu romantycznej miłości, który sący w nas marketing i popkultura. Przez idealizację partnerów, oczekujemy, że będą oni spełniać wszystkie nasze potrzeby, które czasem są sprzeczne - od stabilności, bezpieczeństwa i ochrony, po przygodę, wolność i ekscytację.

*Od jednej osoby oczekujemy tego, co kiedyś człowiekowi dawała cała wioska - żeby była naszym wspólnikiem w interesach (domowy budżet), partnerem do intelektualnych dyskusji, kompanem do kieliszka, kochankiem, kucharzem itd. - mówi Perel.*

Rola technologii i sztucznej inteligencji w usprawnieniu procesu terapeutycznego jest również w zakresie rozważań profesora Bogdana de Barbaro.

*– Terapia polega również na podświadomym, niedostępnym wymienianiu uczuć – mówi profesor Bogdan de Barbaro w rozmowie z Justyną Kopińską w jej podkaście “O milimetr do przodu”. – Oczywiście dzisiaj uważa się, że sztuczna inteligencja wiele potrafi, więc może dojść do iluzji, że mamy do czynienia z człowiekiem. Lecz gdyby mnie pani zapytała, czy wolałbym iść do średniej jakości terapeuty, czy wysokiej jakości terapeuty zamkniętego w sztucznej inteligencji, to wybrałbym realnego człowieka.*

*– Widzę zalety tego, co terapeuci określają jako setting – dodaje psychiatra. – To określony czas, określone miejsce i określony odstęp między jedną a drugą sesją. W terapii nie chodzi o to, by konsultować się z psychologiem w każdym momencie. Nowe doświadczenie ma pracować wewnątrz nas. Terapeuta nie jest w pozycji pogotowia ratunkowego. Oczywiście możemy sobie wyobrazić sytuację, gdy pacjent w ostrej psychozie dzwoni o pierwszej w nocy i wówczas zapobiegniemy samobójstwu. Ale przy klasycznej psychoterapii potrzebny jest rytm, a nie smartfon. Profesor uważa, że taki natychmiastowy kontakt z AI terapeutą może prowadzić do powstania *fast therapy* (odpowiednika fast foodu). W konsekwencji następują uzależnienie i rezygnacja z własnej sprawczości, wyzwań oraz zasobów.*

Na scenie Impact`24 głos zabierze również dr. hab n. med. Sławomir Murawiec - członek Zarządu i rzecznik prasowy Głównego Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, psychiatra i psychoterapeuta z ponad 20-to letnim doświadczeniem, autor wielu prac naukowych i popularno-naukowych, opartych na najnowszych doniesieniach i wiedzy, łączącej wymiar biologiczny i psychologiczny leczenia zaburzeń psychicznych. Od czasów pandemii COVID-19 Murawiec zaangażowany jest w badania i propagowanie kontaktu z naturą, a zwłaszcza obserwowania ptaków, jako metody wywierania pozytywnego wpływu na zdrowie psychiczne. Książka „Ornitologia Terapeutyczna. Ptaki-Zdrowie-Psychika” której jest współautorem wraz z Prof. P. Tryjanowskim, wywołała duże zainteresowanie medialne i otworzyła nowy rozdział w podejściu do prozdrowotnego wykorzystywania ornitologii terapeutycznej.

## **O Impact`24**

Impact`24 to najważniejsze w Europie Środkowo Wschodniej wydarzenie technologiczno-gospodarcze, które odbędzie się 15-16 maja 2024 r. w Poznaniu. IX edycja Impact`24 to 8 scen i aż 23 ścieżki tematyczne, w tym kilka nowych, jak: AI, Capital Markets, Leadership, Space czy Investing in Ukraine. Formularz zgłoszeniowy oraz więcej informacji można znaleźć na [stronie kongresu](https://impactcee.com/):  
<https://impactcee.com/>.

### Kontakt dla mediów:

Katarzyna Łukasik  
[katarzyna.lukasik@impactcee.pl](mailto:katarzyna.lukasik@impactcee.pl)