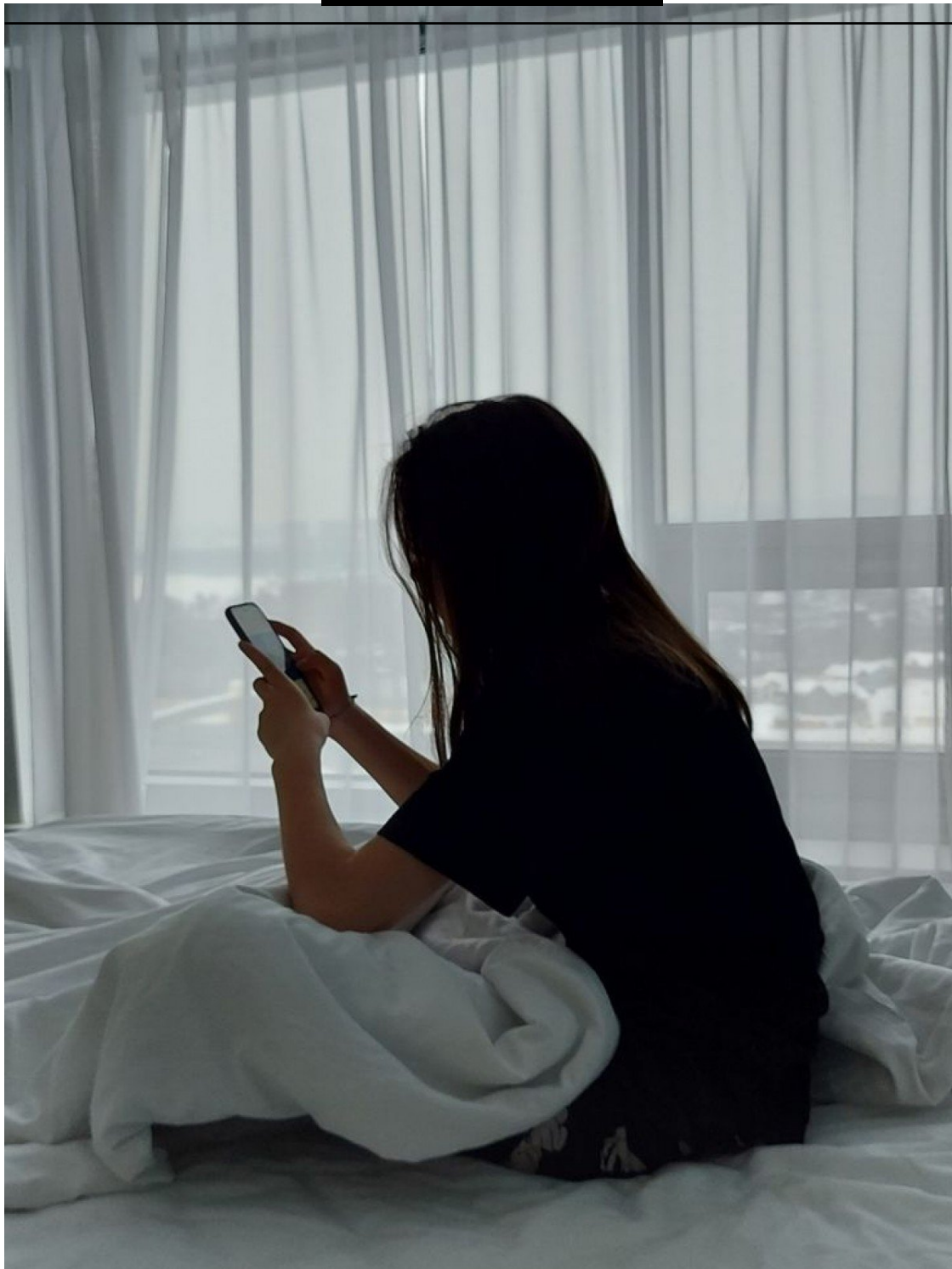




SALUT | | Actualitzat el 09/03/2025 a les 07:28

Has explicat els teus drames a ChatGPT? Llegeix això abans de tornar-hi



?En els darrers temps, l'ús de ChatGPT i altres eines d'intel·ligència artificial (IA) ha augmentat significativament en diversos àmbits. Algunes persones han començat a utilitzar aquestes plataformes com a substitut de la teràpia psicològica tradicional, buscant suport emocional i consells. No obstant això, aquesta pràctica comporta riscos importants que cal considerar, sobretot en persones joves i menors d'edat.

1. Respostes inconsistentes i aleatòries



ChatGPT genera respostes basades en patrons de dades amb els quals ha estat entrenat, sense una comprensió real del contingut. Això pot provocar que, davant d'una mateixa consulta en moments diferents, ofereixi respostes variables i contradictòries, la qual cosa pot confondre l'usuari i agreujar el seu estat emocional. ?

2. Absència de protocols professionals

A diferència dels psicòlegs qualificats, ChatGPT no segueix protocols establerts ni està subjecte a normatives ètiques o legals en l'àmbit de la salut mental. Aquesta manca de regulació pot portar a consells inapropiats o perjudicials per a l'usuari. ?

3. Falta de coneixement personalitzat

ChatGPT no té la capacitat de conèixer el context personal, l'historial mèdic ni l'estat emocional de l'usuari. Aquesta manca de comprensió individualitzada limita la seva capacitat per oferir orientacions adequades i segures. ?

4. Possibilitat de consells perillosos

En absència d'informació completa, ChatGPT podria proporcionar consells que, tot i semblar inofensius, resultin perjudicials. Per exemple, podria suggerir dietes o hàbits alimentaris a una persona amb trastorns de la conducta alimentària no diagnosticats, empitjorant la seva situació. ?

5. Manca d'empatia i connexió humana

La relació terapèutica es basa en l'empatia, la confiança i la comprensió mútua. ChatGPT, com a eina d'IA, no pot replicar aquestes qualitats humanes essencials per a una teràpia efectiva. ?

6. Risc de diagnòstics incorrectes

Sense una avaluació clínica adequada, ChatGPT pot interpretar erròniament els símptomes descrits per l'usuari, conduint a diagnòstics erronis i, conseqüentment, a consells inadequats. ?

7. Dependència emocional de la IA

Alguns usuaris poden desenvolupar una dependència emocional cap a ChatGPT, utilitzant-lo com a única font de suport, la qual cosa pot aïllar-los de relacions humanes reals i recursos terapèutics adequats. ?

8. Confidencialitat i privacitat

Compartir informació personal sensible amb una IA planteja preocupacions sobre la privacitat i la seguretat de les dades, ja que no es pot garantir completament la confidencialitat. ?

En resum, tot i que ChatGPT pot ser una eina complementària en alguns contextos, no ha de substituir la teràpia psicològica proporcionada per professionals qualificats. La salut mental requereix una atenció personalitzada, empàtica i ètica que, actualment, només els humans poden oferir.