

18+

АНАСТАСИЯ РОМАНОВА

ВЕРНУТЬ КОНТРОЛЬ

21 УРОК ПРОРАБОТКИ СТРАХОВ
И ФОБИЙ ПЕРЕД
ИСКУССТВЕННЫМ
ИНТЕЛЛЕКТОМ (ИИ)

Анастасия Романова

**Вернуть контроль. 21 урок
проработки страхов и фобий
перед искусственным
интеллектом (ИИ)**

*<https://litres.ru/74340723>
ISBN 9785007096348*

Аннотация

Эта тетрадь создана для того, чтобы помочь вам систематически, шаг за шагом, разобрать свой страх перед ИИ. Мы не будем призывать вас «любить роботов». Мы научимся:

- Идентифицировать конкретные триггеры: Что именно пугает вас в ИИ? (Потеря работы, угроза человечеству, потеря контроля).
- Деконструировать иррациональные убеждения: Отделять реальные риски от фантастических сценариев.
- Возвращать контроль: Разрабатывать стратегии адаптации и управления своим взаимодействием с технологиями.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. Неизвестное будущее и тревожный мозг	5
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Вернуть контроль
21 урок проработки
страхов и фобий
перед искусственным
интеллектом (ИИ)**

Анастасия Романова

© Анастасия Романова, 2026

ISBN 978-5-0070-9634-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Вернуть контроль. 21 урок проработки страхов и
фобий перед искусственным интеллектом (ИИ)**

ВВЕДЕНИЕ. Неизвестное будущее и тревожный мозг

Искусственный интеллект ворвался в нашу жизнь, как цунами. Он обещает невероятные возможности: от лечения болезней до решения глобальных проблем. Но он также несёт с собой глубокую, почти экзистенциальную тревогу. Что, если ИИ станет слишком умным? Что, если он отнимет нашу работу, заменит человеческие отношения или, что самое страшное, решит, что человечество — это ошибка, которую нужно исправить?

Страх перед ИИ — это не просто причуда. Это глубокая, эволюционная реакция на неизвестное, неконтролируемое и потенциально всемогущее.

Ваша амигдала (центр страха в мозге) воспринимает ИИ как угрозу не потому, что вы лично сталкивались с агрессивным роботом, а потому, что ваш мозг не может просчитать все сценарии его развития. Он видит слишком много неизвестных переменных и реагирует паникой.

Правила работы с тетрадью:

- Выполняйте не более одного урока в день.
 - Если во время упражнения вы чувствуете сильную тревогу — остановитесь, сделайте глубокий вдох-выдох, умойте лицо холодной водой и вернитесь к заземлению.
 - Все ответы фиксируйте письменно. Это активирует префронтальную кору и помогает мозгу структурировать свой страх.
-

УРОК 1. Карта страха ИИ: Конкретизация угрозы

«Страх перед „всем сразу“ парализует. Давай разобьем этот огромный страх на мелкие, понятные фрагменты. Ты не боишься „ИИ“, ты боишься чего-то конкретного в его проявлениях».

Суть триггера: Общий, недифференцированный страх перед ИИ подобен «фоновому шуму», который постоянно держит нервную систему в напряжении. Мозг не может бороться с «неизвестным монстром». Нам нужно дать ему «имя», «форму» и «размер».

Нейробиологическая цель: Активация префронтальной

коры для категоризации и структурирования угрозы. Когда мозг получает конкретную информацию, он может начать анализировать, а не просто паниковать.

Практика «Список конкретных страхов»:

Возьмите лист бумаги и ручку. Напишите всё, что приходит в голову, когда вы думаете об ИИ, без цензуры и оценки.

1. Свободный поток: Напишите 5—10 фраз, которые описывают ваш самый сильный страх перед ИИ. Не пытайтесь быть логичным, просто выгрузите мысли (например: «Роботы убьют всех», «Я потеряю работу из-за нейросети», «ИИ будет управлять моими мыслями», «Я не смогу отличить человека от бота»).

2. Категоризация: Просмотрите свой список. Попробуйте сгруппировать похожие страхи по категориям.

- Страх потери контроля (личного/глобального):
- Страх потери идентичности/уникальности:
- Страх физической угрозы/войны:
- Страх потери работы/социального статуса:

- Страх неизвестности/непонимания:

1. Выбор главного страха: Выберите один, самый сильный и актуальный для вас страх из этого списка. С ним мы будем работать в следующих уроках.

— — — — —

Рабочий лист Урока 1:

-

Мои 5 главных страхов перед ИИ:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

-

Мой главный страх (самый сильный/актуальный):

— — — — —

- Моё утверждение на сегодня: «Я вижу свой страх. Он больше не безликий. Теперь я знаю, с чем именно я буду работать. Я возвращаю себе контроль над своим вниманием».

— — — — —

УРОК 2. Деконструкция катастрофы: «Сценарий Апокалипсиса»

«Твой мозг рисует самый худший сценарий. Это его работа — защищать тебя. Но давай посмотрим на этот сценарий не как на приговор, а как на фильм. И посмотрим, насколько он реалистичен».

Суть триггера: Катастрофизация — это когнитивное искажение, при котором мозг автоматически достраивает негативный прогноз до максимально ужасающего финала (например: «Если ИИ напишет статью, то я потеряю работу, потом не смогу оплатить квартиру, окажусь на улице, и жизнь закончится»).

Нейробиологическая цель: Активация префронтальной коры для реалистичной оценки вероятностей. Мы учим мозг не просто представлять катастрофу, но и анализировать её.

Практика «Путь от худшего к реальному»:

Возьмите свой «главный страх» из Урока 1.

1.

Максимальная катастрофа:

- Опишите самый-самый худший сценарий, который может произойти из-за этого страха. Позвольте себе дойти до абсурда (например: «ИИ захватит мир, я стану рабом, меня будут использовать как батарейку»). Запишите его.

2.

Снижение вероятности:

- Теперь задайте себе вопросы: «Какова реальная, измеримая вероятность этого сценария?» (0%, 1%, 10%?). Запишите процент.

- «Что должно произойти ДО этого сценария, чтобы он

стал возможным?» (например: «ИИ должен получить физическое тело», «Все правительства мира должны его признать»).

3.

Альтернативные сценарии:

- Опишите 3 реалистичных сценария развития событий, которые не являются полным апокалипсисом (например: «ИИ станет инструментом в моей работе», «Я переучусь на новую профессию», «ИИ решит несколько рутинных задач, освободив моё время»).

4.

Фокус на контроле:

- Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы повлиять на ситуацию, связанную с моим страхом? (например: «Изучить новые технологии», «Повысить свою квалификацию», «Подготовиться к изменениям на рынке труда»).

— — — — —

Рабочий лист Урока 2:

• Мой самый страшный сценарий, связанный с ИИ (кортко):

— — — — —

•

Реальная вероятность этого сценария (в %): _____ %

•

3 реалистичных сценария развития событий:

1. _____

2. _____

3. _____

•

Что я могу сделать прямо сейчас (одно действие):

— — — — —

• Моё утверждение на сегодня: «Мой мозг — не пророк, а инструмент. Я учу его видеть реальность, а не только катастрофы. Я выбираю действия, а не панику».

УРОК 3. Контроль «шума»: Информационная диета

«Ты постоянно сканируешь новости, надеясь узнать правду и почувствовать себя защищенным (ой). Но на деле ты просто „кормишь“ свой страх. Давай научимся контролировать поток, который врывается в твой мозг».

Суть триггера: Постоянная проверка Telegram-каналов и новостных лент — это форма «негативного поиска». Мозг, находящийся в состоянии ПТСР, ищет подтверждение того, что мир всё ещё опасен, чтобы «не быть застигнутым врасплох». Но этот мониторинг не дает контроля, он лишь держит амигдалу в режиме «красной тревоги», не позволяя нервной системе восстановиться.

Нейробиологическая цель: Защита гиппокампа (отвечающего за память) и префронтальной коры от «информационного токсикоза». Мы внедряем осознанные границы, чтобы переключить мозг с режима «мониторинг угроз» в режим «деятельность».

Практика «Новостные слоты»:

1. Жесткое время: Выделите строго 15 минут утром (не раньше, чем через час после пробуждения!) и 15 минут днем на чтение новостей. Всё остальное время — полное «информационное молчание».

2. Отключение триггеров: Отключите звуковые уведомления у всех новостных каналов. Вибрация или писк телефона — это автоматический триггер выброса адреналина. Вы должны проверять информацию сами, когда вы готовы к этому, а не когда телефон «ударит» вас в спину.

3. Аудит источников: Удалите каналы, которые используют «желтые» заголовки, панические прогнозы, видео с мест прилетов или призывы «срочно переслать всем». Оставьте 1—2 источника, которые публикуют только сухие, официальные факты без эмоциональных эпитетов.

— — — — —

Рабочий лист Урока 3:

•

В какое время я буду «открывать» новости сегодня?

•

Какие 3 канала/приложения я сегодня отпишу или приглушу?

1. _____

2. _____

3. _____

•

Моё утверждение на сегодня: «Я владелец своего внимания. Я выбираю быть осведомленным (ой), а не напуганным (ой). Новости — это инструмент, а не мой хозяин».

— — — — —

УРОК 4. Тело в безопасности: Дыхательный «стоп-кран»

«Когда тебя накрывает паника от мысли о возможной атаке, твоё дыхание становится быстрым и поверхностным. Ты

пытаться вдохнуть больше кислорода, но на деле лишь разгоняешь свой страх. Давай научимся переключать „рубильник“ паники через выдох».

Суть триггера: Паника — это физиологический каскад. При малейшем подозрении на опасность дыхание становится грудным и частым. Это активирует симпатическую нервную систему (режим «бей или беги»). Длинный, медленный выдох — единственный способ принудительно активировать блуждающий нерв (Vagus Nerve), который дает мозгу команду: «Мы в безопасности, можно расслабиться».

Нейробиологическая цель: Синхронизация ритма дыхания с сердечным ритмом. Медленный выдох через полусжатые губы создает сопротивление воздуху, что механически замедляет сердечный ритм и возвращает контроль над состоянием.

Практика «Дыхание 4—8»:

Выполняйте это упражнение 3—5 минут, как только чувствуете нарастающую тревогу или «мозговой туман»:

1. Вдох: Медленно вдыхайте через нос на 4 счета.
- 2.

Выдох: Сложите губы трубочкой (как будто хотите задуть свечу) и медленно выдыхайте на 8 счетов.

- Важно: выдох должен быть длиннее вдоха в 2 раза.

3.

Визуализация: Представьте, что с каждым выдохом вы выпускаете из себя «серый дым» тревоги.

4. Бесшумность: Старайтесь, чтобы вдох и выдох были практически бесшумными. Тихий звук дыхания — сигнал мозгу о том, что вам не нужно «бежать».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.