**İnternetten hastalık arama hastalığı: Siberkondri**

Siberkondri terimi, halk arasında ‘hastalık hastalığı’ olarak bilinen ve bedende bir bozukluk olmamasına rağmen kendini sürekli hasta hissederek daha çok doktora gitme davranışı olarak nitelendirilen Hipokonriyazis hastalığının dijital versiyonudur Kişi artık gittiği sağlık kuruluşlarına güvenemez, kendini tatmin edemez hale gelir ve çareyi internet ortamında bulmaya çalışır. Ancak şöyle bir gerçek vardır ki; internetteki bilgiler bireyde bulunan belirtileri herhangi bir hastalığa yönlendirebilir. Çünkü bilgiler dağınık, kalitesi düşük ve hastalık hakkında teknik bir dile sahip değildir. İnternetteki bilgiler ve belirtiler ortak bir teşhiste buluşmamakta ve kişiyi internet ortamının girdabına çekmektedir.

 Dünya genelinde yapılan araştırmalar sonucunda siberkondrinin ciddi oranda arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ülkemizde Üsküdar Üniversitesi İletişim fakültesi tarafından 18-75 yaş arası 1176 kişi ile İstanbul’da yapılan araştırmada 2000 yılı ve sonrasında doğan Z kuşağının siberkondri seviyesi diğer kuşaklara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmakla birlikte her yaş grubunda bu sorunun mevcut olduğu saptanmıştır. Bireylerin bir kısmının vücuduyla ilgili açıklayamadığı bir durum fark ettiğinde aile hekimi ya da uzman doktor görüşünden ziyade internetteki bilgileri ciddiye aldığı, hastalık belirtilerini/şikayetlerini internette araştırırken, o hastalığı olan kişilerin tıbbi durumlarının, hastalık belirtilerinin ve deneyimlerinin tartışıldığı internet sitelerini ziyaret ettiği, aynı sağlık durumuyla ilgili farklı internet sitelerini birçok kere ziyaret ettiği ve rahatlayamadığı, internette hastalık araştırdığı sürede diğer çalışmalarını aksattığı ortaya çıktı. Bu araştırma kapsamında

 **% 36.8 oranındaki bir kesim hekim tavsiyesi dışında kendi isteğiyle ilaç kullandığını belirtmiş; %22 oranındaki bir kesim ise tanısı koyulmamış bir hastalığının olduğunu düşünerek internette devamlı hastalık araması yaptığını** belirtmiştir

SİBERKONDRİNİN PSİKİYATRİK BOYUTU/ NEDENİ

İnternette bilgi aramanın kaygıyı artırabileceği ve anksiyete (kaygı) bozukluklarını tetikleyebileceği öne sürülmüştür. Sağlık kaygısı ve siberkondri arasında karşılıklı bir ilişki vardır. Sağlıkla ilgili kaygısı fazla olanlarda, internette bilgi arama daha fazladır. İnternette sağlıkla ilgili sitelerde, fazla bilgi arayanlarda da sağlıkla ilgili kaygılar artmaktadır. Bu kişiler internette planladıklarından daha fazla süre geçirmektedirler. Bu durum kişinin yaşamında belirgin zorlanmaya neden olmaktadır.

İnternette sağlık konusunda araştırma yapmadaki en önemli motivasyon kaynağı sağlıkla ilgili kaygılardır. İnternette, sağlıkla ilgili sitelerde bilgi arama, kaygısı olmayan kişilerde de kaygıyı tetikleyebilir. Bu durum ise internette daha da fazla bilgi aramaya neden olur. Siberkondride, durumla ilgili kaygıyı azaltma gereksinimi vardır ve kişinin bu gereksinimi karşılamak amacı ile internette sürekli bilgi araması, kaygıların artması ile sonuçlanır. Burada önemli bir konu da kişinin internette bulduğu bilginin eksik veya yanlış olma ihtimalidir. Bilgi belirsiz ve çelişkili ise belirsizlik şiddetlenir ve kaygıyı artırır.

Siberkondrinin sadece sağlık kaygısı ile değil Obsesif Kompulsif Bozukluk ( Takıntı ve saplantı bozukluğu), internet bağımlılığı ve depresif belirtilerle de ilişkili olduğu düşünülmektedir. Siberkondride saplantılı bir durum vardır. Kişinin zorlanmasına, yaşamının olumsuz etkilenmesine rağmen, internette bilgi araması sürmektedir. Kişi aramayı bırakırsa, önemli bir bilgiyi kaçıracağına ve hastalık tanısının atlanabileceğine dair endişelenmektedir.

 İnternetten sağlık bilgisi arayan ve bu bilgilerle kendi sağlık sorunlarını gidermeye çalışan kişilerin; bu yola başvurmadan önce mutlaka sağlık profesyonellerinden destek almaları ya da bir sağlık merkezine başvurmaları daha uygun olacaktır.

Psikiyatrik açıdan siberkondriden muzdarip danışanlara en önemli yaklaşım; kısır döngüyü kırmak için internet bilgisine başvurmamalarını sağlamaktır. Eşlik eden veya tetikleyen psikiyatrik hastalıklara yönelik tedavi de önemlidir. Siberkondride psikoeğitim ve bilişsel davranışçı terapi ile yüz güldürücü sonuçlar elde edilmekte; bireylerin yaşam kalitesi belirgin bir şekilde artmaktadır.