



Velika večina ljudi se, ko jim zdravje, telesno ali duševno, zaškripa, poda na lov za dodatnimi informacijami o bolezni. Strokovnjaki so ugotovili, da vsak sedmi prebivalec Evrope po spletnih iskalnikih išče diagnozo za svoje zdravstvene težave. A vse skupaj ni tako nedolžno! To je seveda lahko koristna strategija za spoprijemanje s težavami, vendar se tudi hitro sprevrže v svoje nasprotje – izgubljanje med informacijami. To človeku pri premagovanju zdravstvenih problemov nikakor ne koristi, saj ga dodatno zmede, prestraši in zmanjša učinkovitost tega početja.

Novice

Kiberhondrija ali spletna hipohondrija

Pri **spletni hipohondrični motnji**, kjer človek **obsedeno preverja** svojo namišljeno bolezen **z brskanjem za informacijami na internetu**, se pravi v kiber(netskm)prostoru, govorimo o t.i. **kiberhondriji** (ang. cyberchondria). Tej motnji se v zadnjih dveh desetletjih namenja vedno več raziskovalne pozornosti, ki pa se osredinja predvsem na vprašanje, ali je to samostojna duševna motnja ali samo oblika anksioznosti, povezana s posameznikovim zdravstvenim stanjem.

O **hipohondriji** govorimo, kadar iskanje zdravstvenih informacij postane **kompulzivno** (ponavljajoči se vedenjski vzorec, ki se mu oseba ne more upreti). Pri tej obsesivno-kompulzivni motnji se kot obsesivne vsiljujejo in neprenehoma ponavljajo misli o lastni telesni ali duševni bolezni – **človek kar naprej opaža, da ima znake kake bolezni**. Te obsesije so v resnici **lažni alarm**, vseeno pa **vzbujajo tesnobo**, ki jo človek poskuša **omiliti z nenehnim preverjanjem**, ali je njegovo (namišljeno) bolezensko stanje resnično. **Dejanja**, ki jih človek podvzema za ublažitev tesnobe, imenujemo **kompulzije**.

Eden od načinov **iskanja zdravstvenih informacij** – ki pa je vse bolj v uporabi – je **brskanje po spletu**. To ima tako **prednosti kot slabosti**. Glavna **prednost** je, da so informacije na voljo kadarkoli, poleg tega jih je na spletu več, kot bi jih dobili od zdravnika, saj ta velikokrat nima dovolj časa za vsakega pacienta posebej. Dodatna pozitivna lastnost je, da tu lahko najdemo informacije več različnih strokovnjakov. Z iskanjem na internetu človek pridobi več znanja, s čimer se tudi zmanjša (samo)stigmatiziranje. In kaj je glavna **slabost** takega brskanja? Vmes je tudi nemalo pleva: **napačnih ali neustreznih informacij**, ki tistemu, ki jih ne zna razločiti, lahko škodijo.

Iskanje zdravstvenih informacij na spletu pa **utegne postati škodljivo tudi, če so te pravilne ali ustrezne**. To se zgodi, če se iskanje sprevrže v kompulzivno: če človek obsedeno preverja, ali je njegova namišljena bolezen resnična.

Viri:

- Bagarić, B., Begić-Jokić, N. (2019). *Cyberchondria – Health Anxiety Related to Internet Searching*. Socialna psihiatrija, 47 (1): 28-50. DOI: 10.24869/spsih.2019.28
- Starcevic, V., Berle, D., Arnáez, S. *Recent Insights Into Cyberchondria*. Curr Psychiatry Rep. 2020 Aug 27;22(11):56. doi: 10.1007/s11920-020-01179-8.
- Corn, J., Stanojević, N., *Kako iskanje informacij o duševnih motnjah na spletu vpliva na psihoterapevtski proces*. Dostopno na povezavi <https://psihologijadela.com/2021/10/22/kako-iskanje-informacij-o-dusevnih-motnjah-na-spletu-vpliva-na-psihoterapevtski-proces/>



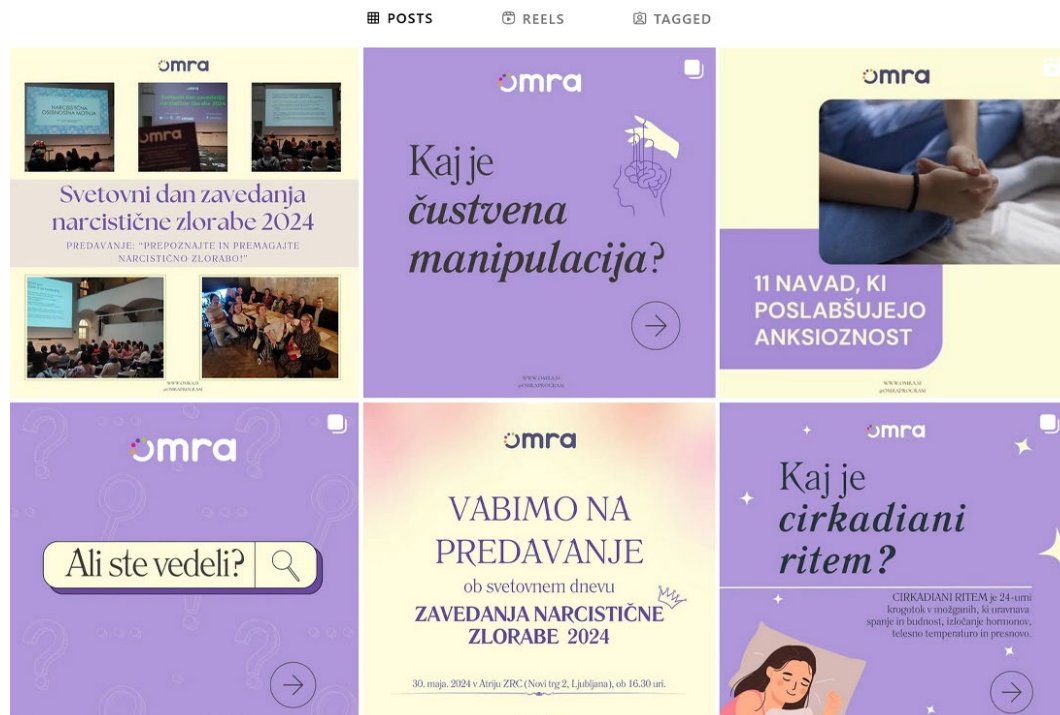
Svetovni dan zavedanja narcistične zlorabe 2024

Obveščamo vas, da si lahko na naši [spletni strani](#) ogledate video posnetek predavanja dr. Mojce Z. Dernovšek in dr. Urške Batellino »Prepoznajte in premagajte narcistično zlorabo!«, ki se je odvijalo v okviru programa OMRA 30.5. v Atriju ZRC.

Vabljeni k ogledu!

Vabljeni na naš Instagram profil!

V mesecu maju je program OMRA odprl profil tudi na Instagramu ([@omraprogram](https://www.instagram.com/omraprogram)). Vabljeni, da sledite našim bogatim izobraževalnim vsebinam iz področja duševnega zdravja tudi na tem družbenem omrežju!



Stopite v stik z nami



Partnerji programa



ZRC SAZU



INSTITUT
KARAKTER



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE