

## SİBERKONDRIA

İnternet kullanıcıları her geçen gün hızla artmaya devam ediyor ve internet artık insan hayatının vazgeçilmez bir parçası olmuş durumda. Kullanıcılar internet ortamında oldukça fazla vakit geçiriyor. İçinde yaşadığımız internet çağı birçok alanda hayatımızı kolaylaştırırken, bir yandan da insanoğlu için yeni bir hastalık ortaya çıkardı. Bu durumun sonucunda ortaya çıkan hastalığa ise uzmanlar "SİBERKONDRIA" adını verdi.

Günümüz koşullarında hastalık kaygısı, internetin önemli bir aktör olduğu ruhsal bir rahatsızlığa dönüştü. İnternet kullanımı ile hastalık kaygısının pekişmesi olarak açıklanan "siberkondria", ismini bu dönemlerden alıyor. Siberkondria kısaca insanların internetteki bilgilerle kendi kendine tanı koyarak kaygı bozukluğu yaşamasına sebep olan siber tehdit anlamına geliyor. İnternet üzerinden "SAĞLIK"la ilgili yapılan aramaların azımsanmayacak kadar çok olması ise elbette ki siber risk oranını artırmaktadır. Yapılan aramaların bilgi düzeyinde olması çok değerli olmasına karşın, tıbbi herhangi bir işlem olmaksızın konulan teşhislerin bireylerin algıları üzerinde ciddi etkilere sahip olabilecek olması yaşam standartlarını olumsuz anlamda etkileyebilmektedir. Bu durum ise, internetteki bilgilerin doğruluğundan ziyade nasıl değerlendirildiklerinin önemli olduğunu göstermektedir.

Siberkondria, insanlarda hastalık psikolojisini anında internet üzerinden araştırarak bilgi edinme, teşhis koyma isteğidir. Bu durumu çoğumuz yaşamışızdır. İnternet ortamında vakit geçirirken aklımıza gelen herhangi bir hastalık yahut vücudumuzda bulunan herhangi bir rahatsızlık emaresi sizi hemen bu durumlarla alakalı internet araştırması yapmaya itiyor. Ve uzmanlara göre bu davranış biçimi karşı koyulamaz bir hastalık haline gelmiştir.

Her birey bedensel yakınmalara birbirinden farklı tepkiler verir. Bu yakınmalar bazen kişiyi hastalıkla ilgili düşünüp durmaya, sonrasında da sağlıkla ilgili önlem almaya yönelik davranışlarda aşırılıklara itiyor. Bu durum zaman zaman kişinin karşılaşması muhtemel durumlardan korkmasından dolayı sağlık kuruluşlarına başvurmaktan kaçınması, zaman zaman da vücudundaki yakınmaların birçok kez doktora gitmesine rağmen azalmadığı veya arttığı şeklinde bir fikre neden olmaktadır. Unutulmaması gereken durum ise, herhangi bir belirtinin vücudumuzun olağan tepkisi veya birçok farklı durumun habercisi olabileceğidir. Ancak Siberkondria nedeniyle hastalıkla ilgili uğraş devam ederken internet devreye giriyor ve hastalık kaygısına siber bir özellik katıyor. Siberkondria hastalığında kişilerin internette karşılaştıkları bilgiler kaygıyı artırıyor, kişi artık daha muhtemel rahatsızlıklar yerine; en ciddi, en kötü seyirli hastalıklara yoğunlaşıyor. Günlük uğraşları ikinci plana atıyor, sohbetleri hastalıklarla ilgili kaygı üzerine yoğunlaşıyor. Bu kapsamda Siberkondria, hayatın pek çok alanında işlevsellik kaybı yaşanmasına da sebep olabiliyor. Ayrıca mevcut durumdan kaynaklı stres durumu birçok farklı hastalık için de sebep teşkil edebiliyor.

Öksürük şikayeti olan kişi basit bir solunum yolu enfeksiyonu yerine akciğer kanseri olduğu, başı ağrıyan kişi yorgunluk yerine beyin kanaması geçirdiği, bacak ağrısı çeken kişi kalp ve damar hastalıkları ile ilgili ciddi kaygılar yaşayabiliyor. İnternet araştırmaları artarak vazgeçilmez bir hal alıyor, kişinin algısından kaynaklı en kötü senaryoyu destekleyen tüm bilgiler gerçekçi kabul ediliyor, daha olası açıklamalar ise göz ardı ediliyor. Bu durum sağlıkla ilgili kaygıları besleyen bir yöntem olarak hastalık kaygısı bozukluğunun kısır

döngüsünü tamamlamaya yarıyor. Siberkondria hastalığının bir başka özelliği de doktorlara olan güveni azaltıyor ve hatta bazı bireyler açısından doktorların uzmanlıkları hiçe sayılıyor.

Başı ağrıyan kişi yorgunluk yerine beyin kanaması geçirdiği algısı örneğini değerlendirecek olursak; doktorun sıradan bir baş ağrısı teşhisine itibar etmeyerek, internette yer alan bilgilerin çok daha doğru olduğunu düşünmesi, ayrıca somatik rahatsızlıkların da varlığı “Siberkondria” tanısı için oldukça iyi bir örnek. Bunun sonucunda hem kişideki kaygı oranı artıyor, hem de doktora karşı olan güvensizlik sonucu doğru tedavi hizmeti verilemiyor. Hatta daha yüksek kaygı düzeyi kişiye, kendi kendine koyduğu siber teşhis sonucu yanlış tedavi uygulamasına neden olabiliyor.

Siberkondria hastalığı olan bireylere rehberlik yapılırken de yanlış inançlar üzerinde durulması gerekiyor. Bu bireylere bilginin güvenilir kaynaklardan araştırılması; ancak yine de teşhis koyulabilmesi için mutlaka bir sağlık kurumuna başvurmaları, çünkü gerçek sebeplerin ancak ve ancak tıbbi işlemler sonucunda açığa çıkabileceği belirtilmesi gerekiyor.

Siberkondria hastalığında bireylerin doktor tavsiyesine uymaları ve sürekliliğin olması gerekiyor. Ancak yapılan bütün tetkik ve tedaviye rağmen bireyin kaygı düzeyinde azalma görülüyorsa ya da somatik rahatsızlıklar devam ediyorsa bir psikiyatrdan destek alınması gerekiyor. Tedavi yöntemi olarak ise (internette edinilen bilgilerle değil doktorun yönlendirmesiyle) terapi veya psikofarmakolojik tedavi önerilebiliyor.

Mürsel MORTAŞ  
Psikolojik Danışman