



Все больше пользователей сети посещают интернет-ресурсы с целью самостоятельной постановки диагноза, исходя из своих ощущений или предыдущего опыта. В связи с этим такое явление, как киберхондрия, становится объектом систематических исследований

Киберхондрия: диагноз по интернету

«МАЙКРОСОФТ» БЬЕТ ТРЕВОГУ

Киберхондрия (разновидность ипохондрии) — это безосновательно преувеличенное беспокойство по поводу своего здоровья, основанное на поиске данных и соответствующей литературы в интернете. В 2008 г. компания «Майкрософт» провела первое широкомасштабное исследование этого феномена под названием «Киберхондрия: исследование эскалации медицинских проблем в веб-поиске». Его авторы просмотрели около 40 млн интернет-страниц, соответствующих трем распространенным симптомам, а именно — головной боли, мышечным судорогам и боли в спине. В исследовании приняли участие около 1 млн человек из разных стран. Оказалось, что 25% его участников хотя бы раз искали в интернете информацию о заболеваниях. При этом следует заметить, что поисковые системы, в отличие от врачей, не понимают логики постановки диагноза и не делают различий между обычными распространенными жалобами и серьезными проблемами. Действительно, в определенных ситуациях вполне безобидный симптом может свидетельствовать о наличии серьезного заболевания. Однако вероятность такого развития событий чрезвычайно мала.

Также был установлен факт существенного перегиба в сторону представительства в интернете медицинских статей о так называемых серьезных патологиях. К примеру, беспокойство человека

по поводу частых приступов головной боли заставляет его обращаться к поисковикам, которые направляют на сайты, посвященные опухолям мозга. Как сам процесс поиска, так и чувство тревоги приводит к тому, что человек проводит все больше времени в интернете, опять-таки получая информацию преимущественно об опухолях головного мозга.

НЕСОВЕРШЕНСТВО ИНТЕРНЕТ-ДИАГНОСТИКИ

Как известно, при постановке диагноза врач учитывает не только симптомы, но и данные лабораторной и инструментальной диагностики, а также различные дополнительные факторы: возраст пациента, анамнез, наличие связанных с данной жалобой заболеваний или симптомов и др. Интернет же не персонифицирован, а потому не принимает во внимание сопутствующие факторы. Ранжирование и вероятность выдачи страницы в результаты поиска не связаны с вероятностью возникновения данной проблемы у конкретного человека. Огромный объем информации в интернете, относящейся к редким и серьезным заболеваниям, делает ее легко доступной для дилетантской интерпретации, которая делается самостоятельно, без квалифицированной врачебной консультации.

Таким образом, несмотря на то, что вполне ординарных причин, объясняющих тот или иной симптом, гораздо больше,

в сети им уделяется относительно мало внимания. Поэтому любой поиск по одному безобидному симптому может выдать внушительный список результатов, в котором обязательно будет фигурировать серьезное заболевание, а при «счастлимом» стечении обстоятельств — даже несколько.

Как правило, в этом случае пользователь начинает подозревать «самое страшное» и испытывает сильный стресс. Это ощущение «испуга после прочитанного», или так называемый синдром второго курса, хорошо известно студентам-медикам, находящим у себя «точно такое же, как в учебнике». В результате боль в животе считается следствием опухоли в желудке, а покалывание в пальцах — первым симптомом рассеянного склероза...

КИБЕРХОНДРИЯ НАСТУПАЕТ

По мнению врачей, киберхондрия далеко не так безобидна, как кажется на первый взгляд. Ведь несмотря на надуманность проблемы, человек испытывает настоящие душевные и физические мучения и панический страх перед смертью. Все это провоцирует возникновение многих социальных проблем.

В Великобритании киберхондрия приобрела катастрофические масштабы, так как в этой стране 65% интернет-пользователей вместо обычных консультаций для диагностики и лечения предпочитают получать нужную информацию на сайтах. Почти 50% искали на медицинских форумах

«единомышленников» — людей с такими же симптомами, 46% были настолько уверены в правильности самодиагностики, что приобрели и/или консультировались с фармацевтами по поводу соответствующих лекарств. Среди причин, побудивших заняться самодиагностикой в интернете, английские пользователи называют дефицит времени, финансовые проблемы, а также нежелание беспокоить лечащего врача из-за ерунды.

По данным социологического опроса, проведенного Всероссийским центром изучения общественного мнения, каждый третий житель страны занимается самолечением, и проблема киберхондрии становится все более острой. По мнению экспертов, такой подход к своему здоровью — вынужденная альтернатива официальной медицине, так как многие россияне не располагают временем и достаточными средствами для оплаты медицинских услуг в специализированных учреждениях. Второй причиной многие специалисты называют низкую квалификацию врачей. Согласно оценкам экспертов, около 67% российских граждан не доверяют врачам. Кроме того, они не стремятся попасть на прием к врачу, так как боятся столкнуться с пренебрежительным отношением к себе.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Несмотря на предупреждения о возможной недостоверности информации на сайтах, посвященных здоровью, и большой вероятности мошенничества, популярность виртуальных поликлиник, аптек и консультаций, по оценкам экспертов, будет только увеличиваться. И если на постсоветском пространстве это связывают с неутешительным состоянием здравоохранения, то ситуация в США и Великобритании свидетельствует в пользу того, что причина намного глубже. В частности, по мнению автора исследования проблемы киберхондрии компании «Майкрософт» Эрика Хорвитца, она базируется на внутреннем допущении возможности использования интернет-поиска в качестве диагностического средства. При этом основные факторы развития киберхондрии связаны с отсутствием желания проверять прочитанную информацию и психологическими особенностями (в частности, субъективным преувеличением вероятности возникновения неожиданных обстоятельств).

В свою очередь, понимание природы проблемы, порожденной интернетом, должно привести к улучшению работы

СИМПТОМЫ КИБЕРХОНДРИИ:

- **высокий уровень беспокойства о собственном здоровье;**
- **навязчивые мысли о наличии тяжелой болезни;**
- **недоверие врачам и нежелание обращаться за квалифицированной медицинской помощью;**
- **частая смена лечащих врачей;**
- **регулярный поиск медицинских онлайн-тестов;**
- **уверенность в правильности постановки диагноза после использования интернет-ресурсов;**
- **резкое ухудшение самочувствия после посещения сайтов, содержащих медицинскую информацию**



2% всех поисковых запросов в интернете составляют вопросы медицинского характера

75% пользователей не проверяют, откуда берутся те или иные сведения и когда была создана данная интернет-страница

Не более чем в 15% случаев диагноз, поставленный с помощью интернета, оказывается правильным

поисковых систем. В частности, той же компанией «Майкрософт» планируется разработка совершенного поисковика, более адаптированного к нуждам потребителя. В перспективе такой поисковик будет выступать в роли советчика, а не просто выдавать пользователю всю имеющуюся информацию без разбора.

Наконец, потенциальным киберхондрикам врачи и психологи рекомендуют время от времени задаваться вопросом о том, сколько времени они проводят за просмотром материалов, связанных со здоровьем, а также самостоятельным поиском диагноза. В случае если человек обнаружил, что, засидевшись в интернете, штудирует литературу по тяжелым или редким заболеваниям, он должен немедленно прерваться и при необходимости обратиться за квалифицированной медицинской помощью к реальному доктору. При обнаружении у себя серьезного заболевания на основании интернет-теста не стоит делать поспешных выводов, а как и в предыдущем случае, пойти к врачу. Если по какой-либо причине один специалист вас не устраивает, обратитесь к другому. И конечно же, не следует впадать в панику и отчаиваться, даже если вам кажется, что диагноз окончательный и «обжалованию не подлежит».

Подготовила Александра Демецкая,
канд. биол. наук