

6Luglio

Cyberchondria vaccinica

(parte prima)

*Abbiamo il 100% di probabilità di morire.
Di fronte a una tale schiacciante possibilità statistica
da sempre l'ipocondria mi sembra essere
l'unica posizione razionale da avere in vita.*
John Diamond

Il mio primo contatto con un ipocondriaco lo ebbi nel 1959. Avevo 12 anni, lui si chiamava Walter Bedeker ed era un personaggio di *"Ai confini della realtà"* una serie di telefilm americani che seguivo voluttuosamente. Una musica angosciante, che oggi definirei psichedelica, faceva da sottofondo ad una voce inquietante che diceva:

State per incontrare un ipocondriaco. Questo è il signor Walter Bedeker di 44 anni, terrorizzato dalla morte, dalle malattie, dagli altri, dai batteri, dalle correnti d'aria e da altro ancora. Ha un solo interesse nella vita e cioè Walter Bedeker; una sola occupazione, la vita e il benessere di Walter Bedeker e una preoccupazione costante per la società cioè come potrebbe sopravvivere se Walter Bedeker morisse.

Da quel giorno e per tutto il tempo che ho studiato e praticato medicina, ed ancora oggi quando penso ad un ipocondriaco mi ritorna in mente come un fantasma Walter Bedeker . Negli anni ho realizzato che l'ipocondria è una *preoccupazione immotivata* per le proprie condizioni di salute, accompagnata da disturbi fisici e stati di angoscia e depressione. Nel soggetto si verifica un ritiro della libido dal mondo esterno con conseguente concentrazione della stessa su di sé e sull'organo interessato. Se invece l'ipocondria è latente, si produce una formazione reattiva che si esprime nell'assoluta noncuranza per il proprio corpo e per la propria salute. Ho anche realizzato che l'ipocondria conduce alla morte. Ma ci mette una vita!

Mi chiedo quale sarebbe la vita di Walter Baedeker oggi al tempo di internet.

Le informazioni mediche sono oggi ampiamente disponibili e facilmente accessibili su Internet, anche nei paesi a basso reddito. In un sondaggio su più di 12.000 persone in 12 paesi diversi, dal 12% al 40% della popolazione ha cercato frequentemente in Internet informazioni mediche, con quasi uno su due che lo fa ai fini di una autodiagnosi

McDaid D, Park AL. Bupa health pulse. https://www.bupa.com.au/staticfiles/Bupa/HealthAndWellness/MediaFiles/PDF/LSE_Report_Online_Health.pdf

Un sondaggio sulla popolazione generale del 2010 ha rivelato che l'88% degli utenti di Internet negli Stati Uniti ha cercato informazioni mediche online e il 62% degli utenti ha cercato tali informazioni nell'ultimo mese. Una indagine analoga condotta nel Regno Unito ha riportato un aumento di tutte le attività Internet dal 2007 al 2016, momento in cui l'82% degli adulti (41,8 milioni) ha utilizzato Internet ogni giorno o quasi.

Mentre la lettura di notizie online, giornali o riviste ha mostrato l'aumento maggiore in questo periodo, l'utilizzo di Internet per cercare informazioni relative alla salute è aumentato dal 33% al 51% degli intervistati . L'accesso alle informazioni mediche *online* rappresenta una strategia razionale per il pubblico, poiché le informazioni sono facilmente accessibili, le ricerche sono anonime, convenienti e quindi potenzialmente convenienti. Quando si accede a fonti di informazioni affidabili e basate sull'evidenza, le ricerche sanitarie *online* possono potenzialmente avere un effetto potenziante sugli utenti, aiutandoli a fare scelte più informate sulla loro salute e

assistenza sanitaria, e aiutare gruppi specifici di popolazione come quelli nelle classi medio-basse paesi a reddito con difficoltà ad accedere ai servizi sanitari faccia a faccia

Tuttavia, la ricerca *online* di informazioni mediche presenta anche delle sfide, perché gli utenti di Internet possono essere *vulnerabili* a essere sopraffatti da consigli conflittuali, ambigui o imprecisi di fronte a una preponderanza di informazioni non regolamentate e di scarsa qualità. Inoltre, le informazioni restituite dai motori di ricerca più diffusi possono essere distorte verso condizioni sensazionali, rare o potenzialmente pericolose per la vita, aumentando così inutilmente il rischio percepito.

Questi timori si sono materializzati e espansi durante la pandemia ed in particolare sono pericolosamente aumentati durante la campagna vaccinale dove una comunicazione “disastrosa” ha reso inevitabile il ricorso ad internet a proposito *dell'affaire Astra Zeneca*, o neitentivi demenziale di costruire una hit parete del miglior vaccino possibile, e più recentemente il mix vaccinale e il futuro immaginifico della vaccinologia creativa

Non sorprende quindi che Internet sia un terreno fertile per coloro con elevate preoccupazioni mediche che conducono indagini *online* dettagliate sulle loro condizioni percepite. Inoltre, Internet ha aumentato la propensione dei pazienti all'autodiagnosi, che è stata associata a un aumento dell'ansia nei pazienti e alle interferenze con la relazione medico-paziente

La **Cyberchondria (CYB)** è strettamente correlata alla ricerca online di informazioni mediche. Il nome è stato coniato a metà degli anni '90 dalla stampa britannica da una combinazione dei termini "cyber" e "ipocondria"

Negli anni successivi il **termine CYB** è stato ampiamente utilizzato nei media popolari e successivamente nelle pubblicazioni scientifiche, riferendosi a chiunque cercasse informazioni su salute o malattia su Internet o denotasse un disturbo mentale definibile. (Looa A 2013)

CYB attualmente denota una sindrome riconoscibile ma non completamente definita, caratterizzata da ricerche online ripetitive di informazioni mediche associate ad un aumento dell'ansia per la salute.

Mentre alcuni autori considerano Internet semplicemente come un moderno canale per il controllo medico altri sottolineano l'importanza clinica del **CYB** come forma potenzialmente nuova di *comportamento digitale compulsivo*.

Le compulsioni possono essere definite come comportamenti stereotipati, eseguiti secondo regole rigide e progettati per ridurre o evitare conseguenze indesiderate. In questo contesto, si ritiene che il controllo digitale relativo alla salute abbia uno specifico effetto di rinforzo sul **CYB**, aumentando la gravità dei sintomi, i livelli di disagio, il danno funzionale e l'utilizzo dell'assistenza sanitaria, con significative implicazioni per la salute pubblica.

La misura in cui CYB rappresenta un disturbo nuovo, separato e autonomo o una manifestazione fenomenologica comune presente in una serie di disturbi psichiatrici consolidati, rimane oggetto di indagine

Varie manifestazioni di **CYB** condividono la fenomenologia con una varietà di disturbi psichiatrici. Ad esempio, **CYB** sembra essere ripetitivo, compulsivo e richiede tempo, simile alle compulsioni del **disturbo ossessivo-compulsivo (DOC)**.

In alternativa, **CYB** può costituire un comportamento di sicurezza alla ricerca di rassicurazione, motivato da un'ansia di stato elevata, simile a un disturbo d'ansia come il disturbo d'ansia generalizzato o il disturbo di panico, o guidato dal dubbio e dall'incertezza sull'aver una malattia grave, indicativo di ipocondria. Inoltre, il bisogno di certezza, che guida alcune forme di CYB, può

riflettere un sottostante disturbo ossessivo-compulsivo di personalità, che è stato segnalato per accompagnare l'ipocondria o CYB può rappresentare una compulsione somatica parte integrante del DOC.

È importante sottolineare che CYB manifesta anche caratteristiche in comune con un gruppo emergente di disturbi che comportano un utilizzo problematico di Internet (PUI), come il disturbo da gioco su Internet o il disturbo da gioco che sono attualmente concettualizzati all'interno di un quadro di dipendenza comportamentale e per quale la dolorosa perdita di controllo sull'attività online, con conseguente comportamento compulsivo che richiede tempo, rappresenta una fonte importante di interferenza con il funzionamento.

Come ci sono "COVID asintomatici", potrebbero esserci gli "ipocondriaci asintomatici" Sono quelli che non si preoccupano mai per la loro salute, e questo causa loro un sacco di ansie e preoccupazioni. Negano di essere ipocondriaci anche se non credono possibile che con tutte le malattie che esistono non ne abbiano inconsapevolmente contratta almeno una mortale. Sono dei lettori attenti dei "bugiardini" perchè il vero ipocondriaco deve saper simulare anche gli effetti collaterali e quello che non si fida di internet gira un numero imprecisato di medici , finchè qualcuno non è d'accordo con lui sulla diagnosi.

Alla luce dei complicati rapporti che dovremo gestire in un futuro prossimo in cui si configura uno scenario endemico e la necessità di periodici richiami di cui, a tutt'oggi ipotizziamo un razionale che presumibilmente dovrà essere ricercato online, qual è il rischio di contrarre una cibercondria. ?

E' quello che vedremo domani. *To be continued.*

Riferimenti

-A. Loos Cyberchondria: troppe informazioni per il paziente ansioso di salute?

J Consum Salute a Internet , 17 (2013) , pp. 439 - 445

-V. Starcevic , D. Berle

Cyberchondria: verso una migliore comprensione dell'uso eccessivo di Internet legato alla salute

Expert Rev Neurother , 13 (2013) , pp. 205 - 213