

7Luglio

Cyberchondria vaccinica

(parte seconda)

La dipendenza dal Web?

Esiste e si può curare.

Se mi danno il nome della App la scarico subito!

La **cyberchondria** è una nuova *sindrome compulsiva digitale transdiagnostica*? E' quello che il team di **Matteo Vismara** del *Dipartimento di Scienze Biomediche e Cliniche Luigi Sacco* si chiede in un dettagliato report che consiglio di leggere per riflettere sulla pervasività di Internet nel processo diagnostico e terapeutico ed in particolare, per gli effetti devastanti che può esercitare sulla consapevolezza dello stato di salute nel paziente stesso.

Due importanti visionari di questo secolo ci hanno invitato a riflettere che i *progressi tecnologici hanno semplicemente fornito mezzi sempre più efficienti per regredire (Aldous Huxley)* e che *ogni tecnologia ha il potere di ottundere la consapevolezza umana e di calarci in una condizione di dipendenza inconsapevole (Marshall McLuhan)*.

Le parole che vengono spesso associate a **"dipendenza"** includono termini come *ossessivo, eccessivo, distruttivo, compulsivo, abituale, attaccato e dipendente*.

E' innegabile che siamo dipendenti dalle tecnologie e che più è evoluta la tecnologia, più ne siamo schiavi. Tuttavia la differenza sostanziale tra la tecnologia e la schiavitù è che gli schiavi sono pienamente consapevoli del fatto di non essere liberi.

Ieri abbiamo visto come la **cyberchondria (CYB)** è stata associata ad un comportamento caratterizzato da un'eccessiva e compulsiva ricerca *online* di informazioni mediche che può determinare un aumento i livelli di ansia **per la salute dello stesso lettore**.

Sebbene la **CYB** abbia ricevuto una certa attenzione da parte degli addetti ai lavori, non c'è consenso unanime su molti dei suoi aspetti.

La revue dei ricercatori del Sacco esamina dettagliatamente la letteratura pubblicata sulla definizione di **CYB**, la sua valutazione, l'epidemiologia, costi e oneri, modelli psicologici e meccanismi associati a **CYB**, in particolare le relazioni tra **CYB** e disturbi mentali e strategie di prevenzione e trattamento attraverso un riscontro sistematico di tutti i documenti sottoposti a revisione paritaria pubblicati nei database *PubMed, PsycINFO e Cochrane Library*.

Sono stati così selezionati **61** articoli. Quasi tutti studi descrittivi e trasversali, che hanno reclutato prevalentemente una popolazione studentesca/universitaria raccogliendo dati di autovalutazione tramite sondaggi *online*. I dati su epidemiologia, caratteristiche cliniche, decorso, comorbidità e interventi terapeutici sono risultati tuttavia scarsi. **CYB** ha mostrato un'associazione con ansia per la salute, ipocondria e disturbo ossessivo-compulsivo (DOC). In particolare ha nettamente evidenziato un utilizzo problematico di Internet (PUI).

La storia di Giorgio

Giorgio, 30 anni, single impenitente impiegato al comune di una città della Brianza in cui è nato e dove risiede si rifiuta di vaccinarsi e di sottoporsi ad un tampone per la ricerca di SARS-2

Giorgio, che non ha precedenti psichiatrici, lo scorso mese si è rivolto a un servizio di terapia cognitivo comportamentale (CBT) di cure primarie riferendo che Nove mesi prima, dopo aver

ingerito durata una serata in discoteca una compressa di **Ecstasy** (3,4- etilendiossimetamfetamina (MDMA) è "sballato" nei giorni successivi è andato incontro a continui attacchi di panico.

Dopo aver consultato vari siti su internet relativi al MDMA, è diventato preda di pensieri intrusivi sull'**Ecstasy** convinto che gli avesse danneggiato il cervello causando una condizione schizofrenica permanente.

Diventato ipersensibile ai suoni e ai movimenti li interpretava erroneamente come una prova di una condizione psicopatologica instauratasi.

Nei giorni successivi una drammatica coincidenza, la morte di un cugino per infarto e tromboembolia, lo aveva spinto a visionare tutti i siti raggiungibili portandolo alla convinzione che potesse aver ereditato una malattia cardiaca dai suoi genitori e ha cominciato a interpretare il suo ritmo cardiaco come irregolare, iniziando un auto controllo compulsivo (24h24) del polso visitando ripetutamente il suo medico di base. Due ECG normali, un altro e le assicurazioni di specialisti sono serviti a poco o a nulla

Continua a cercare compulsivamente in Internet informazioni sui danni cerebrali o sui disturbi fisici indotti dall'MDMA, visita quotidianamente (durante l'orario di lavoro) molti siti Web medici e forum di pazienti, trascorrendo infine diverse ore al giorno a volte fino a tarda notte, il che ha sta influenzando negativamente anche sul suo lavoro. Ammette che la ricerca online di informazioni mediche lo ha reso più ansioso e ha aumentato la vigilanza, il controllo del corpo, i sintomi di panico e crede sempre meno ai medici che consulta.

Attualmente si è auto prescritto vitamina D, magnesio, olio di pesce e multivitaminici e ha riferito di sentirsi meglio al 75%. Alla valutazione psicometrica, ha ottenuto un punteggio di 29/54 nello Short Health Anxiety Inventory.

Adesso rifiuta di vaccinarsi con Astra- Zeneca, ma anche con Pfizer, J&J adducendo tra i motivi di avere una tendenza familiare alla tromboembolia

La revue ci dice come sia complesso e a volte troppo semplicistico rubricare il caso di Giorgio come una cibercondria in un soggetto che rifiuta di vaccinarsi adducendo quello che ha letto da internet. L'invito è a leggere nel dettaglio i paragrafi relativi :

- Misurazione CYB - strumenti di valutazione
- Prevalenza di CYB
- Distribuzione per età e sesso
- Costo e onere di CYB
- Comorbidità clinica di CYB
- Associazione con ansia per la salute e ipocondria
- Associazione con altri disturbi ossessivo-compulsivi o correlati (OCD)
- L'uso problematico di Internet (PUI)

In particolare una attenta lettura dei meccanismi psicologici alla luce del problema vaccinale inducono a esplorare l'importanza della bassa autostima, la sensibilità all'ansia e l'intolleranza all'incertezza e il ruolo esercitato dalle diverse convinzioni metacognitive nei confronti della scienza e nella fiducia nella medicina. Tutti questi elementi che influenzano la progressione di una campagna vaccinale

Riferimento:

Vismara M, Caricasole V, Starcevic V, Cinosi E, Dell'Osso B, Martinotti G, Fineberg NA. **Is cyberchondria a new transdiagnostic digital compulsive syndrome? A systematic review of the evidence.** Compr Psychiatry. 2020 May;99:152167. doi: 10.1016/j.comppsy.2020.152167. Epub 2020 Feb 27. PMID: 32146315