

Sağlıkta bir dezenformasyon sonucu olarak siberkondria

Doç. Dr. Selma Altındış



İlk ve orta öğrenimini İstanbul'da tamamladıktan sonra Selçuk Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'nden mezun oldu. Bir süre özel sektörde daha sonra da Afyon Kocatepe Üniversitesinde diş hekimliği yaptı. AKÜ İşletme Fakültesi Yönetim Organizasyon doktorası yaparken TÜBİTAK bursu ile bir yıla yakın İngiltere York Üniversitesi Healthcare Management School'da bulundu. 2009 yılında doktorasını tamamladı. 2012 yılında AKU Afyon Sağlık Bilimleri Fakültesi Sağlık Kurumları Yöneticiliği Bölümünde Dr. öğretim üyesi iken Doçent oldu. 2013 yılında Sakarya Üniversitesi, İşletme fakültesi, Sağlık yönetimi bölümüne atandı. 2015-2017 yılları arasında SAU SHMYO müdürlüğü yaptı. Halen aynı üniversitenin Sağlık yönetimi öğretim üyesidir.

Bilişim teknolojilerinin kullanımının önemli faydalarının yanı sıra göz ardı edilemeyecek zararları da vardır. Gerek bilişim teknolojilerinin kullanım kolaylığı ve sıklığı, gerekse de zaman baskısı; bireyleri geleneksel araştırma yöntemleri (kütüphaneler, kitaplar, tıbbi dergiler vs.) yerine internet üzerinden kısa sürede araştırma yapmaya yöneltmektedir. Son yıllarda internetten sağlığa ilişkin bilgi arayışının hızla arttığı görülmektedir. Günümüzde ABD'de yaklaşık 100 milyon kişinin düzenli bir şekilde internete girdiği ve bu kullanıcıların %66'sının, yetişkinlerin ise %80'inin sağlık bilgisi için internete başvurduğu bildirilmektedir. Sağlıkla ilgili bilgilerin bu şekilde internetten araştırılması, avantajların yanı sıra dezavantajlar da yaratabilir. İnternet aracılığıyla bilgilere erişim kolay, arama süreci kullanışlı ve maliyet etkindir. Ayrıca bu araştırmalar hastaların bilgilendirilmesi ve bilinçli karar verme sürecinde yardımcı olma potansiyeline sahiptir. Ancak internet aramalarında karşılaşılan bilgilerin kesin/doğru olması, kullanıcıların çelişkili, belirsiz veya yanlış bilgilere maruz kalabilmesi, başka sitelere yönlendirilmesi gibi nedenlerden dolayı önemli zaman kaybına neden olmaktadır. Ayrıca hasta-hekim ilişkisi ve hasta için zararlı sonuçların gelişebilmesinin yanı sıra hastalarda bazı kaygılara neden olabilmektedir. Özellikle fayda

gözetmeyen sitelerin zararlı paylaşımları, sağlık bilgisi arayışındaki bireylerin doğru bilgiye ulaşmalarını engellemekte, geciktirmekte ve hatta yanıltmaktadır. Özellikle sağlıkla ilgili kaygı eğilimi olan bireyler başta olmak üzere internetten sağlıkla ilgili bilgi araştırma yapan tüm bireyler, daha fazla endişe ve kaygıya kapılmaktadır. Dolayısıyla internetten sağlık bilgisi aramanın olumsuz bir sonucu olarak çağın hastalıklarından "siberkondria" karşımıza çıkabilmektedir.

Siberkondria; sağlıklı ya da hasta bireylerin, hastalığı/tedavisi ile alakalı detaylı bilgi alması, kaygılarını hafifletmesi, korunma/tedavi üzerine güncel bilgiler araştırması sonucu çevrimiçi yollardan yanlış bilgiler alma ve beraberinde kaygılarının daha da artması ile tekrarlayan çevrimiçi sağlık bilgisi arayışıdır. Siberkondriada sağlık konusunda sıkıntı ya da endişeyi hafifletme ihtiyacıyla ya da dürtüsüyle hareket edilmekte ancak kötü sonuçlarla neticelenmektedir. Bunun sonucunda bazen verilen medikal tedaviyi reddetme, hekim beğenmeme, aşıyla bağışıklamaya karşı çıkma gibi farklı olumsuzluklar yaşanabilmektedir. Ayrıca bireylerin sağlık konusundaki aşırı düzeydeki araştırmaları; artan kaygı, psikolojik sıkıntı ve endişe nedeniyle ortaya çıkan gereksiz tıbbi harcamalarla da ilişkilendirilebilir. Bir arama motoruna belirtiler girildiğinde, ilgili sonuçlar veya tanılar yay-

gınlık veya doğruluk olasılığına göre değil erişim popülerliği sırasına göre listelenir. Bu yanlış anlama, çevrimiçi sağlık araştırmalarında yaygın olarak görülmekte ve sağlık kaygısını besleyebilmektedir. Bireyin sağlığıyla ilgili yaşadığı endişeyi gidermek için tekrarlanan aramalar, anksiyetenin daha da artmasına yol açabilmektedir. İnternet sitelerinin verdiği bilgilerin güvenilir olup olmaması konusunda yaşanan ayırım yapma güçlüğü de anksiyeteye neden olabilir. Bireyin teknolojik bilgisi ve bilgi işleme kabiliyetindeki kısıtlar, bu sonuçların ortaya çıkma nedenlerinden olabilir. İnternette yer alan bilgi kaynaklarının belirsizliği ve birbirinden kopyalama ile binlerce yanlış bilginin yayılmasına yol açan sayfalar, zaman zaman modern tıbbı bakışın bozulmasına da neden olmaktadır. Bunun bir örneği günümüzde aşı reddi şeklinde gözlenmektedir. Online sağlık araştırmalarında sonuçlar çok ciddi boyutlara taşınabilmektedir. Vücudunda -olmadığı halde- anormal bir şeyler olduğu kaygısı taşıyan kişilerin internetten sağlık bilgisi araştırmalarında olumsuz bilgiler daha çok dikkate alınmakta, belirtilerin çok ciddi bir hastalığa işaret ettiğine inanılmakta ve sonuçta intihara kadar giden olumsuzluklar yaşanabilmektedir. İnternette araştırma yapan bireylerin bazıları, tıbbi kaynaklardaki bilgileri göz ardı edip en kötü senaryoya dair bilgileri doğru kabul etmekte ve



kendilerinde var olduğunu sandıkları bazı belirtileri sitede gördükleri bilgi ve yorumlarla karşılaştırıp teşhis bile koyabilmekteler. Bu kaygı bozukluğu, kısır bir döngü şeklinde artarak devam etmektedir. Kişinin içini rahatlatma arayışı, çevrimiçi etkileşimlerle destek almaktan çok; keşfettikleri ve endişelerini tetikleyen yeni patolojiler nedeniyle kaygı artışıyla sonlanabilmektedir. Kişinin kullandığı bilgi kaynaklarının güvenilir olup olmadığını ayırt edilebilmesi; bireyin eğitim seviyesi, bilgi işleme kabiliyeti, teknolojik bilgisi ve birtakım sosyo-demografik değişkenlerine bağlı olarak farklılaşabilir.

Üniversite çalışanlarındaki siberkondria düzeylerinin ve bu düzeylerle ilişkili faktörlerin belirlenmesini amaçlayarak yaptığımız bir çalışmada, verilerin çalışma yapılan bireylere özgü olduğu ve genelleme yapılmama kısıtı olmasına rağmen gelinen nokta açısından önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Çalışmada internet kullanım sıklığı ve sağlık verilerine ilişkin olarak katılımcılar, %30,6'sının son bir yılda hekim önerisi dışı kendi isteğiyle en az bir kez tıbbi tetkik yaptırdığını, %45,7'sinin hekim önerisi dışında kendi kendine ilaca başladığını ifade etmişlerdir. Aynı çalışmada internetten okuduklarıyla doktorunun başladığı tedaviyi yarıda bırakanlar %5,8, internet bilgileri ile kendi sağlığını takip edebileceğini düşünenlerin oranı ise %13,8'dir. Katılımcıların %38,7'si internette okuduğu ilaçlara veya tıbbi girişimlere (laboratuvar tahlili, röntgen, biyopsi, cerrahi girişim vb.) ihtiyacı olduğu yönünde doktora telkin veya ısrarda bulunduğunu, %85,5'nin bir hastane veya hekime başvurmadan

önce bunlarla ilgili internetten araştırma yaptığını, %12,1'i internetten edindiği bilgiler sayesinde rahatsızlığı ile ilgili kendine hastalık tanısı koyup ilaç başladığını, %68,2'si hekimin önerdiği ilaç veya tedaviye başlamadan önce bunlarla ilgili internetten araştırma yaptığını belirtmiştir (Tablo).

Bireylerin internetten okudukları ile sağlık hizmeti alımı sırasında yaşadıkları olası uygulama farklılıkları, tatminsizlik duygusuna neden olabilmektedir. Bu duygu da bireylerin sağlık hizmetlerinden daha fazla yararlanmaya çalışmasına, sağlıkla ilgili iş gücünün ve maliyetlerin artmasına sebep olabilmektedir. Bu gibi olası sonuçlar göz önüne alındığında yeni bir kavram olan siberkondria, üzerinde daha çok araştırma yapılmaya değer bir konu haline gelmektedir. Siberkondrianın psikoloji ve psikiyatri alanlarında incelenen sağlık anksiyetesi, obsesif kompulsif bozukluk ve hipokondriya kavramları gibi kabul görmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Siberkondria düzeylerinin, sağlıkla ilgili bireysel ve toplumsal etkilerinin yanı sıra sınırlı kaynakların kullanımına dair etkisinin ortaya konulması ve buna yönelik müdahale yöntemlerinin belirlenmesi, ekonomi ve toplum sağlığı açısından son derece önemlidir. Bireylerin internet üzerinden hastalıkla ilgili araştırma yaparken öncelikle güvenilir-kurumsal sitelerden destek alması doğru olacaktır. "Doktora sor, sağlık danışmanlığı, yaşam koçluğu, cinsel sağlık terapistliği, psikoloji rehberiniz..." gibi sağlık danışma siteleri, genellikle kısıtlı bilgi/anamnez alışverişi ile yanlış yönlendirmenin adresleri olabilmektedirler. Fo-

rum sitelerinde de durum farklı olmayıp güvenilir bilgi daha çok bulunmakta ve yayılmaktadır. Burada önemli olan, edinilen bilgilerin doğruluğunu test etmektir. Ancak bu aşamada karşımıza başka bir sorun çıkmaktadır. Açtığınız ilk sitede karşınıza çıkan muhtemelen yanlış bilgi içeren cümle, noktasına ve virgülüne dokunmadan kontrol için açtığınız birçok benzeri sitede aynı şekilde yer alabilmektedir. Yani bir süzgeçten, bilimsel bir değerlendirmeden geçmeyen bu bilgiler, site sahipleri tarafından siteye yerleştirilebilmektedir. Sağlığıyla ilgili kaygı taşıyan ve gün boyu online arayış içinde olan birey, kaygılandığı belirtiler noktasında uzman bir doktora muayene olmalıdır. Muayene sonrasında hasta, hekim tarafından bilgilendirilmeli ve hekimin tavsiye veya direktiflerine tam olarak uymalıdır. Gerekli tüm muayene ve inceleme/testlerle elde edilen sonuca istinaden doktorun ciddi bir hastalık olmadığına dair bilgilendirmesi, kaygıların azaltılmasına yetmiyorsa psikolojik destek alınması anlamlı olacaktır. Fiziksel sorunlardan çok, bu belirtileri yorumlama/değerlendirme biçiminin sorgulanması adına psikoterapi desteği ve psikofarmakolojik girişimler daha yararlı olabilir.

Kaynaklar

Altındış S, İnci M, Aslan FG, Altındış "M. Üniversite Çalışanlarında Siberkondria Düzeyleri ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi" Sakarya Tıp Dergisi 2018; 8(2): 359-370.

Baker L, Wagner TH, Singer S, Bundorf M. K. Use of the Internet and E-mail for Health Care Information: Results From a National Survey. JAMA. 2003; 289(18): 2400-2406.

Baumgartner SE, Hartmann T. The Role of Health Anxiety in Online Health Information Search. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2011;14(10):613-8

Tablo. Katılımcıların Siberkondria ile ilişkili sorgulanan bazı tutum ve davranışlarının frekansları, yüzdeleri (Altındış ve ark. 2018).

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Genel olarak kendi sağlık durumunu nasıl yorumladığı		
Kötü/Çok kötü	5	2,9
Orta	48	27,7
İyi	96	55,5
Çok iyi	24	13,9
Henüz tanısı konulamamış bir hastalığa sahip olma düşüncesi		
Yok	148	85,5
Var	25	14,5
Son bir yılda hekim önerisi dışında tıbbi tetkik yaptırma		
Yok	120	69,4
Var	53	30,6
Son bir yılda hekim önerisi dışında ilaç kullanma		
Yok	94	54,3
Var	79	45,7
Günlük olarak internette geçirilen ortalama süre (n=164)		
0,5-2 saat	45	27,4
3-4 saat	47	28,7
5-6 saat	31	18,9
7 saat ve üstü	41	25,0
İnterneti sağlıkla ilgili konular nedeniyle kullanma sıklığı (n=172)		
Hiçbir zaman	6	3,5
Nadiren	50	29,1
Bazen	74	43,0
Sıklıkla	33	19,2
Her zaman	9	5,2
İnternet bilgileri nedeniyle hekim tedavisini yarıda bırakma durumu (n=172)		
Hayır	162	94,2
Evet	10	5,8
İnternet sayesinde kendi sağlık durumunu takip edebilme düşüncesi (n=171)		
Hayır	147	85,9
Evet	24	14,1
Sosyal ağlardan elde edilen sağlık bilgisini güvenilir bulma durumu		
Hayır	111	64,2
Fikrim yok	46	26,6
Evet	16	9,2
İnternet siteleri veya tartışma forumları kaynaklı sağlık bilgilerine güvenme durumu		
Hayır	100	57,8
Fikrim yok	45	26,0
Evet	28	16,2
İnternette okuduğu tıbbi tetkik/ilaçların temini için hekimine telkinde bulunma		
Hayır	106	61,3
Evet	67	38,7
Hastaneye veya hekime başvurmadan önce bunları internette araştırma yapma		
Hayır	25	14,5
Evet	148	85,5
İnternet bilgileri sayesinde kendi rahatsızlığı için tanı koyup ilaç başlama		
Hayır	152	87,9
Evet	21	12,1
Hekime başvurmadan önce sağlık sorununu internette araştırma		
Hayır	24	13,9
Evet	149	86,1
Hekimin önerdiği ilaca veya tedaviye başlamadan önce internette araştırma		
Hayır	55	31,8
Evet	118	68,2
Belirtileri internetten araştırmanın aile veya sosyal hayatını olumsuz etkilemesi		
Hayır	114	65,9
Evet	59	34,1

Beck F, Richard JB, Nguyen-Thanh V, Montagni I, Parizot I, Renahy E (2014). Use of the Internet as a Health Information Resource Among French Young Adults: Results From a Nationally Representative Survey, J. Med Internet Res. 2014;16(5): e128.

Chen YY, Li CM, Liang JC, Tsai CC (2018). Health Information Obtained From the Internet and Changes in Medical Decision Making: Questionnaire Development and Cross-Sectional Survey J. Med Internet Res. 2018;20(2): e47.

Cline R. J. W. and Haynes, K. M. (2001). Consumer Health Information Seeking on the Internet: the state of the Art, Health Education Research, Volume 16, Issue 6, Pages 671-692.

Conrad, P.Stults, C. "The Internet and The Experience of Illness", Handbook Of Medical Sociology, Ed. Chloe E. Bird, Peter Conrad, Allen M. Fremont and Stefan Timmermans, Tennessee: Vanderbilt University Press. Sixth Edition, 2010, s. 179-191.

Escotet Espinoza V, Ramos-Quiroga JA Cyberchondria Information Clinic: Internet's Impact on your Health, JMIR Preprints. 26/04/2019:14507

<https://www.acibadem.com.tr/Hayat/Bilgi/internetten-hastalik-tanisi-koyuyorsaniz-siberkondria-olabilirsiniz> (Erişim Tarihi; 03.10.2019).

Loos A. Cyberchondria: Too Much Information for the Health Anxious Patient? J. Consum Health Internet. 2013;17(4):439-45.

Makarla S, Gopichandran V, Tondare D. Prevalence and Correlates of Cyberchondria Among Professionals Working in the Information Technology Sector in Chennai, India: A Cross-Sectional Study. Journal of Postgraduate Medicine, 2019; 65 (2): 87-92.

Mathes BM, Norr AM, Allan NR, Albanese BJ, Schmidt NB. Cyberchondria: Overlap with Health Anxiety and Unique Relations with Impairment, Quality of Life, and Service Utilization. Psychiatry Res. 2018 ; 261:204-211.

Norr AM, Capron DW, Schmidt NB. Medical Information Seeking: Impact on Risk for Anxiety Psychopathology. J. Behav Ther Exp Psychiatry. 2014;45(3):402-7.

Starcevic V, Aboujaoude E. Cyberchondria, Cyberbullying, Cybersuicide, Cybersex: "New" Psychopathologies for the 21st century? World Psychiatry. 2015 ;14(1):97-100.

Starcevic V, Berle D. Cyberchondria: Towards A Better Understanding of Excessive Health-Related Internet Use. Exp Rev Neuro-Therap 2013; 13:205-13.

Tan, S. S. & Goonawardene, N. Internet Health Information Seeking and the Patient-Physician Relationship: A Systematic Review. Journal of Medical Internet Research, 2017; 19(1): e9.

Tonsaker, T. Bartlett, G. & Trpkov, C. Health Information on the Internet: Gold Mine or Minefield? Canadian Family Physician Medecin de Famille Canadien, 2014; 60(5): 407-408.

Wong C, Harrison C, Britt H, Henderso J. Patient Use of the Internet for Health Information, 2014, Volume 43, No.12, Pages 875-877.

Wura Jacobs, Ann O. Amuta & Kwon Chan Jeon I Claudia Alvares (Reviewing Editor), Health Information Seeking in the Digital Age: An Analysis of Health Information Seeking Behavior Among US Adults, Cogent Social Sciences, 2017; 3:1.