

# BÖLÜM 16

## SİBERKONDRI

*Yakup SARPDAĞI<sup>1</sup>  
Burcu DEMİR GÖKMEN<sup>2</sup>*

### GİRİŞ

İnsanların bilgiye ulaşmaları noktasında internetin ayrı bir yeri bulunmaktadır. Özellikle merak edilen herhangi bir konuda tek tıkla hızlı ve kolay bir şekilde bilgiye ulaşabilme durumu da internet ve teknolojik cihazların kullanımını arttıran faktörlerden biridir. Nitekim günümüzde teknolojinin gelişmesi ile birlikte insanlar sağlıklı ilgili bilgilere ulaşmak için interneti sık kullanmakta ve mevcut sorunlarına yanıt aramaktadırlar. İnsanların kaygılarını gidermek için interneti bir bilgi kaynağı olarak kullanmaları kaçınılmazdır. Sağlık siteleri üzerinden hastalıkların şiddetleri ve belirtileri ile ilgili önemli birçok bilgi elde edilebilir. İnternet aracılığı ile elde edilen bu bilgilerin doğruluğu ise tartışılmaktadır. Çünkü internet kaynağının kaliteli ve güvenilir olmaması kaygıyı artırma potansiyeli de taşımakta ve ruh sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir (1,2). Bu durum ise son dönemlerde tıp literatüründe, 'siberkondri' olarak ortaya çıkan yeni bir sağlık davranışının sonuçlarını ifade etmek için kullanılmaktadır. Bu terim "hastalık anksiyetesinde yeni bir sınır" olarak adlandırılmakta ve internette sağlık bilgisi aramanın olumsuz bir yönünü

<sup>1</sup> Arş. Gör., Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği, yakup\_sys@hotmail.com

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği, burcudmr04@gmail.com

şekilde online zamanın harcanmasını sağlamaktır (25,40,63). Siberkondria tedavisinde temel yaklaşım psikoeğitimidir. Psikoeğitim ile internet ortamındaki bilgi kirliliği, sağlıkla ilgili güvenilir ve doğru kaynaklı siteler ve bu sitelerden elde edilen bilgilerin nasıl analiz edileceği konusunda eğitim yapılabilir (21). Ayrıca internet ortamından elde edilen bilgilerle tanı konulamayacağı, her soruya cevap bulmanın mümkün olmadığını bilincine varılması ve sağlık okuryazarlığı düzeyinin geliştirilmesi gerekmektedir (5). Böylece; internet ortamında yapılabilecek ve yapılabileceklerin bilmesini, güvenilir bilgi kaynakları arasından ayırım yapılabilmesini ve sağlık sonuçlarının doğru şekilde değerlendirilmesini sağlar (25,40,63). Siberkondria'yı önlemede hemşirelere önemli roller düşmektedir. Hemşireler, toplumun sağlık bilgisi gereksinimini ve eğitimini karşılamada danışmanlık ve rehberlik hizmeti sunmada anahtar konumdadırlar (21).

## SONUÇ

Teknolojini gelişimi ile birlikte internet kullanım oranları artmıştır. İnternet, insanların gereksinim duyduğu her türlü bilgiye (tıbbi bilgi gibi) erişmek için sıklıkla başvurduğu bir bilgi kaynağıdır. İnternetin yaygın kullanımı siberkondri (sağlık anksiyetesi) kavramının ortaya çıkmasına yol açmıştır. Siberkondri, aşırı sağlık araştırmasının neden olduğu kaygının bir sonucu olarak yardım ve tedavi arama davranışını etkilemektedir. Özellikle internetteki bilgi kirliliği ve güvenilir olmayan sitelerden elde edilen bilgiler, kişileri fiziksel, sosyal ve ruhsal açıdan olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Gunes-Ozturk G, Unlu N, Nur-Uzunkaya E, Karacam Z. The internet and social media using of pregnant women as a source of information. *Journal of Adnan Menderes University Health Sciences Faculty*, 2020;4(3): 210-220. doi:10.46237/amusbfd.667048
2. Durankus F, Aksu E. Effects of the Covid-19 pandemic on anxiety and depressive symptoms in pregnant women: A preliminary study. *J Matern Fetal Neonatal Med*, 2020;18,17. doi:10.1080/14767058.2020.1763946
3. Harding KJ, Skritskaya N, Doherty E, et al. Advances in understanding illness anxiety. *Curr Psychiatry Rep*. 2008;10(4):311-317.
4. Turkiewicz KL. The impact of cyberchondria on doctor-patient communication (Doctoral Dissertation). Milwaukee: The University of Wisconsin; 2012.
5. Starcevic V. Cyberchondria: challenges of problematic online searches for health-related information. *Psychother Psychosom*. 2017;86(3):129-133.
6. McElroy E, Shevlin M. The development and initial validation of the Cyberchondria Severity Scale. *J Anxiety Disord*. 2014;28:259-265.
7. OxfordDictionaries. 10.09.2021 tarihinde <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/cyberchondriac-2012> adresinden ulaşılmıştır.

8. Loos A. Too much information for the health anxious patient? *J Consum Health Internet*. 2013;17(4):439-45.
9. Carrns, A. "On the internet, diseases are rampant, playing to worries of hypochondriacs." *The Wall Street Journal*. 25.09.2021 tarihinde <https://www.wsj.com/articles/SB939076866193196830/1999> adresinden ulaşılmıştır.
10. Cyberchondria' hits web users. *BBC News*: 25.09.2021 tarihinde <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/1274438.stm/2001> adresinden ulaşılmıştır.
11. Ekşisözlük. 03.01.2022 tarihinde <https://eksisozluk.com/siberkondri-1632755> adresinden ulaşılmıştır.
12. Radikal. Bilimin son takıntısı internet bağımlılıkları. 03.01.2022 tarihinde <http://www.radikal.com.tr/haber.php?haberno=207784> adresinden ulaşılmıştır.
13. Valley P. New disorder, cyberchondria, sweeps the Internet. *The Independent*. 27April2001. 03.01.2022 tarihinde [www.nzherald.co.nz/technology/news/article.cfm?c\\_id=5&objectid=185422](http://www.nzherald.co.nz/technology/news/article.cfm?c_id=5&objectid=185422) adresinden ulaşılmıştır.
14. Belling C. Hypochondriac hermeneutics: Medicine and the anxiety of interpretation. *Lit Med*. 2006;25(2):376-401.
15. Fox S, Duggan M. *Health Online 2013*. Washington DC, Pew Internet and American Life Project. 2013.
16. Altındış S, İnci MB, Aslan, FG, ve ark. Üniversite çalışanlarında siberkondria düzeyleri ve ilişkili faktörlerin incelenmesi. *Sakarya Tıp Dergisi*. 2018;8(2):359-370.
17. Vismara M, Caricasole V, Starcevic V, et al. Is cyberchondria a new transdiagnostic digital compulsive syndrome? A systematic review of the evidence. *Compr. Psych*. 2020; 99:152-167.
18. Starcevic V, Berle D. Cyberchondria: Towards a better understanding of excessive health-related internet use. *Expert Review of Neurotherapeutics*. 2013;13(2):205-213.
19. Abramowitz JS, Moore EL. An experimental analysis of hypochondriasis. *Behav Res Ther*, 2007; 45:413-424
20. Salkovskis PM, Rimes K.A, Warwick HM, et al. The Health Anxiety Inventory: Development and validation of scales for the measurement of health anxiety and hypochondriasis. *Psychol Med*, 2002;32:843-853.
21. Muse K, McManus F, Leung C, Meghreblian B, et al. Cyberchondriasis: Fact or fiction? A preliminary examination of the relationship between health anxiety and searching for health information on the internet. *Journal of Anxiety Disorders*. 2012;26(1):189-196.
22. Brown RJ, Skelly N, Chew-Graham CA. Online health research and health anxiety: A systematic review and conceptual integration. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2020;27(2):e12299.
23. Garfin DR, Silver RC, Holman EA. The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology*. 2020;39(5):355-357.
24. Starcevic V, Aboujaoude E. Cyberchondria, cyberbullying, cybersuicide, cybersex: "new" psychopathologies for the 21st century? *World Psychiatry*, 2015;14(1):97-100.
25. McManus F, Leung C, Muse K, et al. Understanding "cyberchondria:" An interpretative phenomenological analysis of the purpose, methods and impact of seeking health information online for those with health anxiety. *Cogn Behav Ther*. 2014; 7: e21
26. Doherty-Torstrick ER, Walton KE, Fallon BA. Cyberchondria: Parsing health anxiety from online behavior. *Psychosomatics*. 2016;57(4):390-400.
27. Barke A, Bleichhardt G, Rief W, et al. The cyberchondria severity scale (css): german validation and development of a short form. *Int J Behav Med*. 2016;23(5):595-605.
28. Singh K, Brown RJ. Health-related Internet habits and health anxiety in university students. *Anxiety Stress Coping*. 2014;27(5):542-554.

29. McMullan, M. "Patients Using the Internet to Obtain Health Information: How This Affects the Patient–Health Professional Relationship", *Patient Education and Counseling*, 2006;63(1-2): 24-28.
30. Asmundson GJG, Taylor S. How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decision-makers, health authorities, and health care professionals need to know. *Journal of Anxiety Disorders*. 2020;71:102-201.
31. Blakey SM, Abramowitz JS. Psychological predictors of health anxiety in response to the Zika virus. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*. 2017;24(3-4):270-278. doi: 10.1007/s10880-017-9514-y.
32. Huberty J, Dinkel D, Beets MW, et al. Describing the use of the internet for health, physical activity, and nutrition information in pregnant women. *Maternal And Child Health Journal*. 2013; 17(8):1363-1372.
33. Erdogan, A., Hocaoglu, C. 2020. Cyberchondria: A review. *Current Approaches in Psychiatry*, 12(4), 435-443. doi: 10.18863/pgy.654648
34. Villani M, Kovess-Masfety V. How do people experiencing schizophrenia spectrum disorders or other psychotic disorders use the internet to get information on their mental health? Literature review and recommendations. *JMIR Ment Health*. 2017;4(1):e1.
35. Morahan-Martin JM. How internet users find, evaluate, and use online health information: A cross-cultural review. *Cyberpsychology & Behavior*. 2004;7(5):497–510.
36. Andreassen HK, Bujnowska-Fedak MM, Chronaki CE, et al. European citizens' use of e-health services: a study of seven countries. *BMC Public Health*. 2007;7(1): 1-7.
37. Trefflich F, Kalckreuth S, Mergl R, et al. Psychiatric patients' internet use corresponds to the internet use of the general public. *Psychiatry Res*. 2015;226(1):136–41.
38. Khazaal Y, Chatton A, Cochand S, et al. Internet use by patients with psychiatric disorders in search for general and medical informations. *Psychiatr Q*. 2008;79(4):301-309.
39. White RW, Horvitz E. Cyberchondria: Studies of the escalation of medical concerns in web search. *ACM Transactions on Information Systems (TOIS)* 2009;27(4):1–37.
40. Baumgartner SE, Hartmann T. The role of health anxiety in online health information search. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2011; 14(10): 613-618.
41. Fergus TA. Cyberchondria and intolerance of uncertainty: examining when individuals experience health anxiety in response to Internet searches for medical information. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2013; 16(10): 735-739.
42. Lutwak N. Commentary: Thoughts on cyberchondria--a new challenge for healthcare providers. *Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*. 2017;15(3):1–2.
43. Holyoake DD, Searle K. Cyberchondria: emerging themes for children's nurses in the Internet age. *Nursing Children And Young People*, 2015;27(5):34-38.
44. Lemire M, Sicotte C, Paré G. Internet use and the logics of personal empowerment in health. *Health Policy*. 2008;88(1): 130-140.
45. Rains, SA. Perceptions of traditional information sources and use of the world wide web to seek health information: Findings from the health information national trends survey. *Journal Of Health Communication*. 2007;12(7):667-680.
46. Koronavirüs (COVID-19) verileri. Dünya Sağlık Örgütü: <https://www.who.int/data#reports/2020> (Erişim Tarihi: 12.09.2021)
47. Koronavirüs hastalığı 2019 (COVID-19) durum raporu. Dünya Sağlık Örgütü: 11 Mart [2020-03-15]. 18.08.2021 tarihinde [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57\\_10\\_2020](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57_10_2020) adresinden ulaşılmıştır.
48. WHO. World Health Organizations (WHO) announces COVID-19 outbreak a pandemic. 19.09.2021 tarihinde <http://www.euro.who.int/en/healthtopics/healthemergencies/coronavirus-covid-19/>

- news/news/2020/3/who-announces-covid-19-outbreak-a-pandemic adresinden ulaşılmıştır.
49. Li Y, Temkin-Greener H, Shan G, et al. COVID-19 Infections and Deaths Among Connecticut Nursing Home Residents: Facility Correlates. *Journal of the American Geriatrics Society*. 2020;68(9):1899-906.
  50. Van Gelder N, Peterman A, Potts A, et al. COVID-19: Reducing the risk of infection might increase the risk of intimate partner violence. *EClinicalMedicine*. 2020; 21(8):1003-1048.
  51. Kim SW, Su KP. Using psychoneuroimmunity against COVID-19 *Brain Behav Immun*. 2020;87:4-5.
  52. Pulido CM, Villarejo-Carballido B, Redondo-Sama G, et al.. COVID-19 infodemic: More retweets for science-based information on coronavirus than for false information. *International Sociology*. 2020; 35(4): 377-392.
  53. Hashemi SGS, Hosseinneshad S, Dini S, et al. The mediating effect of the cyberchondria and anxiety sensitivity in the association between problematic internet use, metacognition beliefs, and fear of COVID-19 among Iranian online population. *Heliyon*.2020; 6(10): e05135
  54. Taylor S. The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease. Newcastle upon Tyne: One edition. Cambridge Scholars Publishing; Newcastle, 2019; 1-42
  55. Farooq A, Laato S, Islam AN. Impact of online information on self-isolation intention during the covid-19 pandemic: Cross-Sectional Study. *J Med Internet Res*. 2020; 22(5): e19128
  56. Wang C, Pan R, Wan X, et al. A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain Behav Immun*. 2020;87:40-48.
  57. Torales J, O'Higgins M, Castaldelli-Maia JM, et al. The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *Int J Soc Psychiatry*. (2020) 66(4):317–320.
  58. Pfefferbaum B, North CS. Mental health and the Covid-19 pandemic. *N Engl J Med*. 2020;383(6):510–512.
  59. Du H, Yang J, King RB, et al. COVID-19 increases online searches for emotional and health-related terms. *Appl Psychol Health Well Being*. 2020;12(4):1039–1053.
  60. Rovetta A, Bhagavathula AS. COVID-19-related web search behaviors and infodemic attitudes in Italy: infodemiological study. *JMIR Public Health Surveill*. 2020; 6(2):e19374.
  61. Mathes BM, Norr AM, Allan NP, et al. Cyberchondria: overlap with health anxiety and unique relations with impairment, quality of life, and service utilization. *Psychiatry Res*. 2018;261:204–211.
  62. Eysenbach G, Powell J, Kuss O, et al. Empirical studies assessing the quality of health information for consumers on the world wide web: a systematic review. *JAMA*. 2002;287(20):2691-2700.
  63. Eastin MS, Guinsler NM. Worried and wired: effects of health anxiety on informationseeking and health care utilization behaviors. *Cyberpsychol Behav*. 2006;9:494-8.