

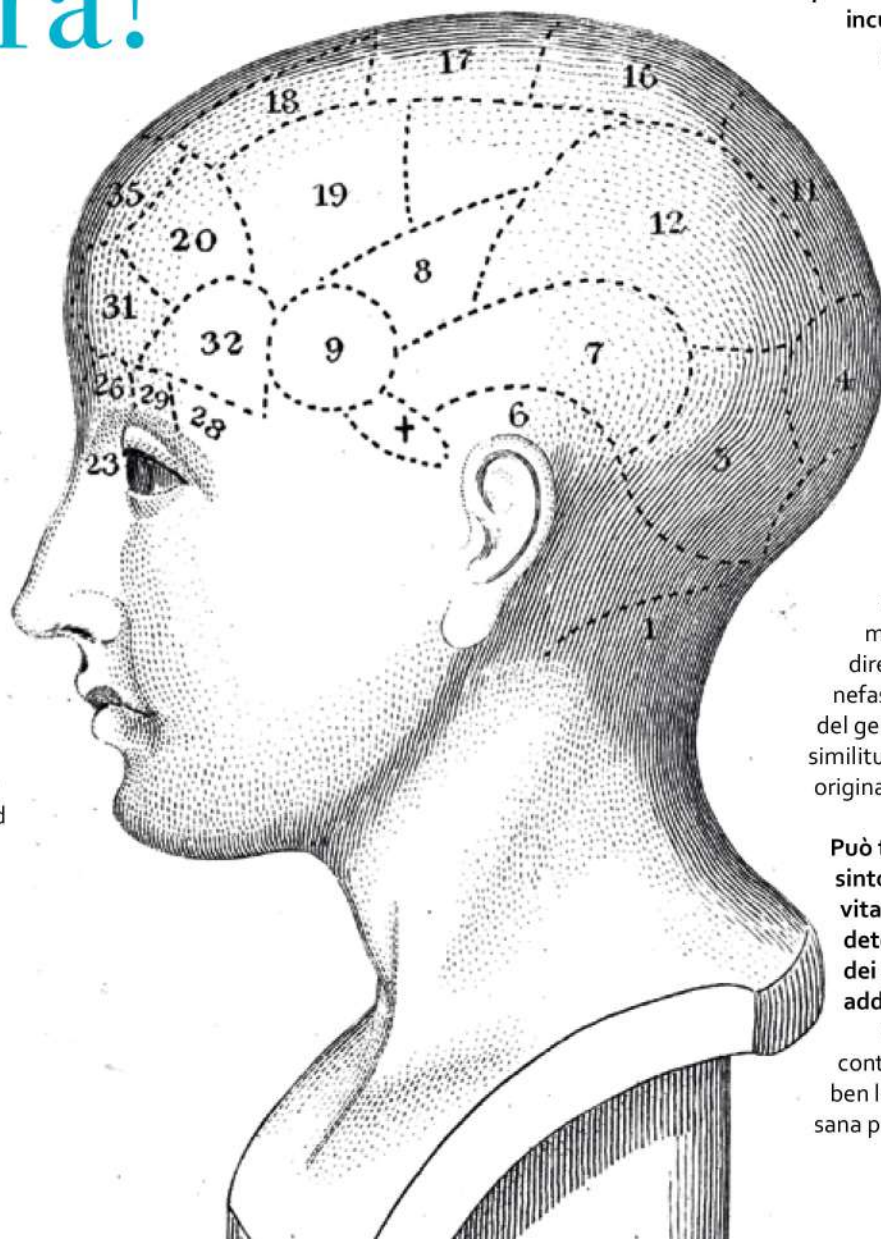
Dott.ssa Daniela Maimone
psicologa-psicoterapeuta
tel. 349 32 30 279
www.psicologiaeipsicoterapia.it



Sabrina Gariddi

Cybercondria. La rete non cura!

La cybercondria è un fenomeno sempre più diffuso. Un modo apparentemente innocuo e semplice per cercare risposte sul web a sintomi o malesseri fisici. Piuttosto che andare dal medico di fiducia, si pensa di cercare le risposte nella rete. Ma quando si compiono approfondimenti di tal genere, il web è molto generoso fornendo tantissimi spunti di analisi sino a generare un'ossessione da parte di chi è alla forsennata ricerca di risposte e rimedi. Ne abbiamo parlato con la dottoressa Daniela Maimone, psicologa e psicoterapeuta.



Come inizia l'escalation che dalla rete conduce a sviluppare un vero e proprio disturbo?

Si inizia con una banale ricerca su internet, magari per sintomi somatici che si sono presentati. Questo del fai-da-te nelle ricerche in rete è un fenomeno parecchio diffuso, anche perché sarebbe impensabile presentarsi nella sala d'attesa del medico di famiglia, per ogni banale sintomo. Inoltre il web fornisce rassicurazioni o risposte immediate.

Accade così che quella innocua ricerca porti all'individuazione possibile del problema, ad un rimedio efficace, ad un medicamento a base di erbe.

Da qui parte il rinforzo. Anche la volta successiva si farà ricorso alla rete nel tentativo di saperne di più. Fino a qui nulla di male, ma quando l'ansia aumenta e la ricerca diventa via via più specifica ci si ritrova a consultare sempre più argomenti e ad individuare sintomi fisici cui, nel frattempo, si è posta maggiore attenzione... E così



Essendo il web immenso, quasi infinito, tale ricerca di risposte porta a una vera e propria ossessione e alla compulsiva analisi di informazioni che diventa, quindi, incessante, ripetitiva, infinita

tra nuovi sintomi che si avvertono, spasmodica ricerca di conferme dal web e letture di descrizioni di patologie nelle quali ci si identifica... si finisce per entrare in un circolo vizioso che 'accoglie' chi è già ipocondriaco. Il dado è tratto!

Capita così che le ricerche su internet spesso rimandino a patologie incurabili o comunque parecchio gravi...

Sì, proprio ciò che coglie maggiormente l'attenzione di una persona. L'opzione più temuta e più shockante diventa, paradossalmente, l'oggetto privilegiato della ricerca stessa, escludendo cause banali che vengono, quindi, respinte dalla nostra attenzione...

Così, via via, la ricerca diventa sempre più specifica. Ad esempio se inizialmente a preoccupare era un neo arrossato, la ricerca sui vari motori, in breve, condurrà direttamente ad una diagnosi nefasta di melanoma o qualcosa del genere, andando poi a ravvisare similitudini col problema che originariamente era emerso...

Può tale spasmodica ricerca di sintomi sul web, influenzare la vita delle persone al punto da determinare un peggioramento dei sintomi o in alcuni casi addirittura il loro emergere?

Il desiderio di tenere sotto controllo la propria salute (cosa ben lontana da una normale e sana prevenzione), per chi ha una

predisposizione all'ipocondria, può sfociare quindi in ricerche sempre più specifiche e finisce col condizionare e con l'influire negativamente sul quotidiano della persona. In alcuni casi, pertanto, può accadere proprio che la profezia si autoavveri!

Questo accade perché un vissuto emotivo (come un livello molto elevato di ansia o un peggioramento del tono dell'umore) comporta fisiologicamente delle reazioni disfunzionali a catena con conseguenti modificazioni biologiche in risposta allo stress che, se perpetrate o se raggiungono un certa intensità, sfociano in modifiche e alterazioni che, a catena, vanno a danneggiare interi sistemi e organi (questo genere di reazioni è oggetto di studio di discipline come la PNEI: Psiconeuroendocrinoimmunologia).

Siamo nell'ambito della psicosomatica, ma anche della dipendenza sembrerebbe...

Esattamente. Il meccanismo di raccolta di informazioni origina un accumulo di dati che a sua volta genera una vera e propria 'addiction', una dipendenza della persona dai risultati ottenuti ricercando sulla rete. Ma essendo il web immenso, quasi infinito, tale ricerca di

risposte porta a una vera e propria ossessione e alla compulsiva analisi di informazioni che diventa, quindi, incessante, ripetitiva, infinita.

A complicare il tutto è anche il fatto che i pareri discordanti su un determinato sintomo o su come trattarlo e le infinite risposte possibili, conducono all'incapacità di prendere una decisione e ciò alimenta ulteriormente il circolo vizioso che incrementa ancora di più il livello iniziale di ansia: da qui l'infondata escalation e la maggiore preoccupazione sul proprio stato di salute che generano la necessità di nuove ricerche: ecco che si è totalmente intrappolati nel web!





Ciò che alimenta il circuito dell'ipocondria è l'intolleranza della persona verso tutto ciò che non è certo

Come può un medico di famiglia contribuire a rispondere alle esigenze di chi presenta cybercondria?

Un medico che guarda il paziente negli occhi o che conosce il suo assistito da tempo, è perfettamente in grado di percepire il suo livello di ansia e di comprendere che dietro una legittima preoccupazione, si nasconde un livello elevato di agitazione. Tuttavia, non sempre è possibile o facile per il medico fare un invio specialistico e molto rari risultano ancora quei casi in cui nello studio medico sia presente anche lo psicologo.

Cosa si cela davvero dietro l'ipocondria? Da cosa è generata nel profondo?

Ciò che alimenta il circuito dell'ipocondria è l'intolleranza della persona verso tutto ciò che non è certo, e se si pensa che la nostra esistenza è contornata costantemente da incertezze, è facilmente intuibile come l'impossibilità di tenere sotto controllo la propria salute generi un malessere indicibile specie per chi non riesce a godere del singolo istante. Ma la paura di morire e di non avere il

proprio stato di salute sotto controllo sono solo la punta dell'iceberg. A volte, il non sentirsi realizzati o il non aver raggiunto degli obiettivi nella vita, alimentano urgenza e timore che qualcosa possa stroncare il realizzarsi dei propri desideri. Paura di morire da un lato, quindi, ma anche timore di vivere finalmente in maniera autentica.

Quale il consiglio per tentare di arginare questa patologia?

Semplici rassicurazioni, seppure provenienti da fonti autorevoli, spesso non funzionano perché non risolvono il problema, che non è fisico, ma psicologico. Piuttosto, potrebbe essere utile ripartire da se stessi: iniziando a percepire cosa sta accadendo veramente e magari rivolgendosi a un professionista del settore (psicologo psicoterapeuta in primis), che all'interno di una

'relazione di cura' possa aiutare ad attraversare le varie paure in modo protetto e graduale. Solo così si potrà utilizzare il sintomo come occasione per imparare qualcosa di nuovo su di sé, per acquisire maggiore consapevolezza su un proprio limite e per attraversare quello stesso limite, accompagnati nel percorso di scoperta della possibilità di stare dentro un vissuto.

Si verifica anche il rovescio della medaglia, proprio per non farsi inghiottire dalle paure e dal web, c'è anche chi non cerca o chi non si prende cura di sé...

È il caso di coloro che, di contro, preferiscono non sapere o persino fingere che eventuali sintomi non siano presenti. Questo è l'estremo opposto della patologia, tipico di chi nega fino all'evidenza finendo col trascurarsi e col raggiungere uno studio medico solo quando il problema è parecchio diffuso o avanzato. 