**Киберхондрия - проблема современного человека**

Совсем недавно я увидел этот термин в Интернете и задумался о его актуальности. Едва ли можно найти человека, которому было бы безразлично его здоровье. Сегодня уже нет необходимости бежать в библиотеку или книжный магазин за медицинским справочником или энциклопедией, чтоб узнать о разнообразии болезней, их симптомах и лечении, достаточно просто зайти на сайт с соответствующей тематикой и прочитать про интересующее вас заболевание или просто вбить в поисковик свои симптомы, и система сама вам выдаст перечень болезней, которые могут быть у вас.

Вот тут-то и начинается самое интересное. Все плюсы доступной медицины превращаются в бессонные ночи для впечатлительных и мнительных людей. Казалось бы, просто позаботился о своем здоровье и поинтересовался, с чем могут быть связаны головные боли, ломота в костях, кашель и т.п., а нашел у себя такие болезни, от которых умрешь в ближайшие недели. И конечно создалось впечатление, что у Вас точно что-то серьёзное и очень запущенное!..

Человек, убеждённый, что он действительно страдает чем-то неизлечимым, впадает в глубокую депрессию, ему становится неинтересна жизнь и все прежние радости. Дальше ещё интересней: человек начинает проводить всё своё свободное время в поисках подтверждения того, что он действительно болен этой болезнью, ищет форумы друзей по несчастью, начинает там общаться либо просто читать их истории и ещё глубже утверждается в идее, что он обречён.

Рассказы на форумах мнимых больных приобретают абсолютную истинность. Информация, порой абсурдная с точки зрения здравого смысла, даже не подвергается сомнению.

Хочется привести пример из моей врачебной практики. Обратился на приём пациент с жалобами на всё, что может вызывать ощущения: уши заложены, голова кружится в глазах нет резкости, в теле слабость, в груди тяжесть, в животе дискомфорт, артериальное давление «прыгает», сердце бьётся сильно и ещё целый набор «эксклюзивных» ощущений. Всё это создало огромное страдание и ограничение в жизни — в кино и в гости ходить нельзя, на работе сложности, еда очень избирательна, дома - только кровать, «килограмм» медикаментов всегда должен быть с собой и прочие «приёмчики», которые должны будут защитить от внезапной смерти.

В разговоре выяснилось, что всё начиналось просто. В один из дней пациент почувствовал себя более уставшим к вечеру, чем обычно. Если бы он просто лёг спать, вероятно, так бы всё незаметно и прошло. Но он решил «немного» выяснить, чтобы это значило. Почитал в Интернете о возможных проблемах со здоровьем, которые могут создавать такие ощущения. Впечатлившись прочитанным, стал искать дополнительные симптомы. И, конечно же, нашёл. При этом нашёл то, чего даже у людей не бывает, но такие подробности знают только врачи. А описание таких «страшных болезней» вероятнее всего вычитал в описаниях других пациентов, но, конечно же, в их вольной интерпретации.

Мысль посетить врача и посоветоваться со специалистом посещает лишь малый процент «киберхондриков», поскольку одни из них просто не сомневаются в правильности самодиагностики, а другие, как бы это ни парадоксально звучало, боятся подтверждения диагноза компетентным врачом. Тот малый процент, который всё же идет к врачам, начинает методично проводить массу обследований для подтверждения своей «болячки». И если одно исследование показало, что всё нормально и болезни нет, то, по мнению «киберхондрика», это ошибка лаборатории, УЗИ-диагностики или МРТ-аппарата, но не ошибка самодиагностики.

Интернет пестрит информацией об огромном разнообразии болезней, и завтра человек найдет у себя симптомы нового, обязательно смертельного или трудноизлечимого заболевания, и все пойдет по замкнутому кругу, сценарий которого описан выше.

Наверное, создалось впечатление, что это какое-то новое явление в медицине. А это просто старая, добрая иппохондрия, известная последние 100 лет, но видоизменённая в современных условиях.

Разумеется, доступность медицинской информации - это благо для человека в наше время, но всё должно быть дозировано. И не нужно ставить себе самостоятельно диагнозы и заменять очные посещения врача онлайн-консультациями. Не зря этому врач учится 6 лет в институте, а потом ещё многие годы «шлифует» свои знания! А если вы пополнили ряды «киберхондриков» и не в состоянии из них выйти, то здесь уже нужна помощь специалиста, только не онколога, невролога, лора и т.д., а психотерапевта. Не затягивайте с этим, ведь иппохондрия может отравить вашу жизнь не хуже самых страшных болезней.

**врач-психотерапевт отдела общественного здоровья
ГУ "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"**

**Прецкайло И.Я.**

(<http://minzdrav.gov.by/ru/static/kultura_zdorovia/kiberzavisimost?id=549>)