Alerten d'una nova conducta compulsiva, la pateixes?

Segurament coneixes el concepte d'hipocondria, aquella sensació de tenir símptomes que en realitat no tenim perquè el nostre cervell ens enganya. Doncs bé, ara ha nascut un nou concepte similar, la "cibercondria" o hipocondria digital.

Algun cop t'has trobat malament i has entrat a Google per buscar què podia ser? Doncs bé, aquí comença la "cibercondria". Hi ha persones que amb aquest fàcil accés a informació mèdica, pateixen una "preocupació obsessiva per la salut que porta a consultar internet contínuament per confirmar malalties que es creu o es tem tenir, en general greus, o en busca de símptomes, efectes o possibles tractaments", diu el diccionari Fuendéu.

Des del punt de vista clínic, **la hipocondria digital es defineix com un trastorn de conducta compulsiva que consisteix en buscar informació per internet sobre els símptomes que s'estan patint.** Se sol realitzar com un ritual de comprovació, i tot i que a la persona li sembla que això la tranquil·litza, en realitat li produeix molta més ansietat.

Com pots saber si pateixes "cibercondria"?

[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));

[/playbuzz]

Si creus que pateixes aquesta conducta, cal que en siguis molt conscient i et forcis a no buscar a Google tots els petits símptomes que tens. I sinó, demana ajuda a un/a professional.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=VQMWJYyFTFo

La **Carla Laubalo**, visita AdolescentsiCat. Estem acostumats a veure-la fent vídeos des de la seva habitació, amb pijama, riallera, cantant i acceptant challenges d'altres youtubers... Però en aquesta ocasió les proves les hem preparat nosaltres i veurem si supera els challenges del programa...