

Dokter Google stelt zelden gerust

De Limburger 22-4-2023

Tjonge, we googelen wat af.

Vakantiebestemmingen, auto's, exen en vooral wat ons scheelt. Want regelmatig proberen we via het wereldwijde web erachter te komen wat die hoofdpijn of vermoeidheid te betekenen heeft. Is het ernstig? Moet ik hulp zoeken? Dus ga je op Google speuren. Makkelijk, discreet en snel. Maar Google is een slechte dokter, het type waar je beroerder vandaan komt dan dat je er heen ging.

Duitse psychologen toonden dat aan met een onderzoek waarin ze gezonde proefpersonen een paar minuten lang flink lieten hyperventileren. Dan ontstaan onschuldige symptomen, zoals duizeligheid, tintelingen in de vingers en druk in het hoofd, symptomen die deze proefpersonen dus ook ervoeren. Vervolgens werden ze opgesplitst in twee groepen: de ene helft moest rustig afwachten; de andere helft mocht de symptomen naar hartenlust googelen. En ja hoor, degenen die dat deden, werden uiteindelijk banger, gingen zich meer zorgen maken en wilden naar een dokter.

Het probleem van Google: het ding maakt geen onderscheid tussen wat courant is en wat zeldzaam. Hoofdpijn is een goed voorbeeld: die zal aanmerkelijk vaker het gevolg zijn van alledaagse spanningen dan van een hersentumor. Google trekt zich daar niets van aan. Wie in Google naar "hoofdpijn" speurt, komt net zo makkelijk uit bij een internetpagina over spanningshoofdpijn als bij een over hersentumoren. Wat in dat laatste geval gebeurt, laat zich raden: je googelt in een volgende ronde verder met de termen hoofdpijn en tumor en landt op internetpagina's over patiënten met uitgezaaide tumoren. Allesbehalve geruststellend.

Of neem zoiets op zichzelf onschuldigs als vermoeidheid. Voer de term aan Google en binnen één klik zit je midden in een zware burn-out. Doorgaans kom je op de webpagina van een goeroe-achtige coach die met een zelftest een reddingsboei zegt uit te gooien, maar feitelijk een gemene fuik opzet: zelfs als je op zo'n test alle symptomen van een burn-out glashard ontkent, houdt de goeroe je voor dat je toch echt een probleem hebt. Je deed de test niet voor niets, hè.

Dr. Google moedigt escalerend zoekgedrag aan, waarbij klachten van kwaad tot erger worden – althans in de beleving van de aanstaande patiënt. Dat voedt een chronische obsessie met symptomen die meestal onschuldig zijn. Voor zo'n via Google uit de hand gelopen hypochondrie bestaat inmiddels een vakterm: cyberchondrie.

Wat valt eraan te doen? Eerst een echte dokter raadplegen, dan pas googelen. Als je dan toch zo nodig eerst wil googelen, bezoek dan de webpagina's van betrouwbare organisaties zoals huisarts.nl. En de goeroes zouden verplicht moeten worden om hun opruiende pagina's van een relativerende bijsluiter te voorzien. Ook een remedie: meer webpagina's over cyberchondrie.