

Informace o zdraví si online vyhledává 95 % Čechů, kyberchondrie jim ale nehrozí

5.12.2023 - Rita Gabrielová, Lucie Mudráková | ESET software

Téměř všichni Češi konzultují své zdravotní potíže na internetu, zhruba polovina tak činí pravidelně.

Častěji své symptomy vyhledávají ženy a mladí lidé do 30 let. Informace čerpají hlavně z webových stránek klinik, lékařů a lékáren. Vyplývá to z průzkumu společnosti ESET. Zdravotní informace jsou vysoce citlivé osobní údaje, které je nutné pečlivě chránit. Experti proto radí vyhledávat a sdílet informace o zdravotním stavu anonymně a pečlivě zabezpečit svoje online účty.

Internet nám nabízí informace o všem, včetně zdraví. O tom svém se radí online alespoň někdy 95 % Čechů, 7 % lidí dokonce uvádí, že si zdravotní informace vyhledává skoro pořád. Vyplývá to z posledního průzkumu mezi českými uživateli internetu od společnosti ESET. Takové jednání už může hraničit s kyberchondrií, která podobně jako hypochondrie může v důsledku zdraví lidí ohrozit. Jde o poměrně nový fenomén, který se projevuje nadměrným vyhledáváním informací o zdraví na internetu.

„Kyberchondrie není prozatím oficiální diagnózou s jasně definovanými kritérii. V posledních letech se však s rozšířením internetu tento termín objevuje mezi odborníky stále častěji. V podstatě jde o to, že člověk zažívá silnou úzkost a stres při vyhledávání informací o svém zdraví nebo zdraví někoho blízkého. Hledáním těchto symptomů stráví i několik hodin denně. Nové informace úzkost nezmírňují, ale naopak zvyšují. Může cítit potřebu ujistit se u svého lékaře, že tomu tak je. Ve výsledku však nemusí lékaři důvěřovat,“ vysvětluje psycholožka Mgr. Kamila Ryšánková.

„Pokud navíc lidé svůj zdravotní stav konzultují s AI chatboty nebo na webech, které k tomu nejsou primárně určené, mohou také ohrozit svoji digitální bezpečnost. Málokdy totiž máte absolutní jistotu, jak se s vašimi daty dále nakládá nebo zda nejsou například použita k trénování a vylepšování AI modelů,“ říká Vladimíra Žáčková, bezpečnostní specialistka společnosti ESET.

Mnohem častěji vyhledávají své zdravotní problémy uživatelé mezi 18 a 30 lety. Mírně častěji si vyhledávají informace lidé z velkých měst nad 100 000 obyvatel. Nikdy takové informace nevyhledává celá desetina lidí se základním vzděláním, totéž ale tvrdí jen 1 % vysokoškoláků. Nejčastěji své zdraví konzultují s internetem lidé s vysokoškolským vzděláním a výučním listem.

„Ve věkové kategorii do 30 let si hledá symptomy skoro polovina uživatelů, u lidí nad 50 let je to třeba jen třetina. Rozdíl je dán tím, jak technologicky zdatní daní uživatelé jsou. Pro mladé uživatele je zkrátka přirozenější nejdříve otevřít Google než zvednout telefon. Častěji si také informace o zdraví vyhledávají ženy – domníváme se, že to souvisí například s péčí o rodinu. Žádná věková skupina ale není kyberchondrií ohrožena výrazně více,“ dodává Žáčková.

Nejčastěji si uživatelé vyhledávají neobvyklé symptomy, se kterými nemají zkušenost (52 %), ověřují si, zda má smysl navštívit lékaře nebo své problémy dokáží vyléčit v domácím prostředí (48 %), nebo se pokoušejí najít alternativní možnosti léčby (41 %). Jen třetina uživatelů se snaží sama sebe diagnostikovat.

„Vygooglit si příznaky je rychlejší než si k lékaři zajít. Nechtějí k lékaři chodit s něčím banálním,

někteří se naopak tímto krokem připravují dopředu, pokud by šlo o něco horšího. Řada lékařů je v dnešní době zahlcena a v důsledku toho mají na pacienty omezené množství času. I to některé z nás přiměje k tomu si „pro jistotu“ své příznaky dohledat. Určitý vliv na to mohla mít i uplynulá pandemie, která donutila řadu lidí se naučit používat internet na denní bázi,“ odhaduje důvod, proč Češi směřují své dotazy na internet, psycholožka Ryšánková.

Naopak jen minimum lidí uvádí, že na internet jde proto, že by neměli lékaře (4 %) nebo jim lékař nebyl ochoten poskytnout telefonickou konzultaci (6 %).

„Je zajímavé, že uživatelé do 40 let třeba častěji hledají i dávkování léků než generace nad 50 let. S ohledem na to, že řada uživatelů si pro informace chodí na stránky lékáren, je zřejmé, že si příbalový leták vyhledávají tam,“ nabízí vysvětlení Žáčková. „Právě to, že Češi čerpají informace z odbornějších zdrojů, je vynikající zpráva.“

Nejčastěji se čeští uživatelé obrací na webové stránky lékařů či klinik (56 %), tematické webové stránky jako je například ulekare.cz (47 %) nebo stránky lékáren (39 %). Jen desetina lidí se obrací na diskuzní fóra nebo profily laiků na sociálních sítích.

„Z dat víme, že třetina lidí se obrací také na Wikipedii. Tu bych ale považovala za velmi problematický zdroj. Tuto internetovou encyklopedii totiž může editovat zcela kdokoli, bez odborného vzdělání. Texty pak revidují zase jen jiní uživatelé laici. Informace mohou proto být přinejmenším zavádějící,“ varuje Žáčková.

Rady, které si Češi takto dohledávají, berou s jistou rezervou. Mírná většina uvádí, že bez konzultace s lékařem by se radami neřídila. Nejčastěji by své poznatky nekonzultovali s odborníkem lidé se středoškolským vzděláním (56 %) a výučním listem (46 %).

Téměř polovina lidí zaznamenala zlepšení svého fyzického stavu poté, co zkusili rady z internetu, jediné procento lidí uvádí mírné zhoršení. Nemalá část uživatelů (44 %) tvrdí, že rozdíl nezaznamenali vůbec. Toto zlepšení hodnotili respondenti jen subjektivně. V některých případech tak může jít spíše o placebo efekt.

„Nejvíce záleží na typu problému, který hledáme. Je pravděpodobné, že pokud nás bolí hlava z únavy nebo nedostatku pitného režimu, tak jednoduchá rada na internetu zpravidla zafunguje. Úplně jiné to bude v případě, kdy trpíme vážnějšími problémy, které vyžadují individuální a komplexní řešení. V tomto směru bude i samotný internet krátký a nevyhneme se konzultaci s lékařem,“ dodává Ryšánková.

V případě duševního zdraví zaznamenala zlepšení třetina lidí. Informace o duševním zdraví ale vyhledáváme méně, pětina lidí (zejména starších) pak tyto informace nehledá vůbec.

„Obecně můžeme říci, že Češi jsou ve vyhledávání zdravotních informací velmi uvědomělí. Obrací se na internet spíše s rešerší, kterou dále konzultují s lékaři. Navíc k získání informací vyhledávají spíše odbornější zdroje, kde lze očekávat faktickou správnost,“ uzavírá Žáčková.

Informace o zdravotním stavu jsou citlivé osobní údaje, které patří do zvláštní kategorie osobních údajů podle GDPR, proto bychom při vyhledávání a sdílení takových informací na internetu měli dbát o své soukromí. Pro vyhledávání samotné je vhodné používat anonymní okno prohlížeče, tak aby se neukládala historie prohlížení ani soubory cookies. Pokud zadáváte svoje citlivé osobní údaje do jakékoliv online poradny, nejprve na webu služby ověřte, že zpracovává vaše údaje v souladu s evropským nařízením o ochraně osobních údajů.

„Opatrná bych byla i při využívání chatbotů a podobných AI nástrojů. Informace z chatbotů je vždy

třeba ověřovat s dalšími věrohodnými zdroji nebo přímo s lékařem. Zároveň zde platí to samé jako u online zdravotních poraden, pokud se s chatbotem radíme o našem zdravotním stavu, poskytujeme mu tím naše citlivé osobní údaje. V podmínkách dané služby tedy nejprve vždy zjistěte, jak s vašimi údaji bude dále nakládat," upozorňuje Žáčková z ESETu.

Citlivé osobní údaje, bychom rozhodně neměli sdílet na sociálních sítích a pokud zjišťujeme informace na různých fórech nebo poradnách, je lepší to dělat anonymně. Kromě toho experti doporučují používání silných hesel a vícefázového ověření u všech našich online účtů. Jedním z důležitých bezpečnostních kritérií hesla je jeho unikátnost. Ještě před dvěma lety používala unikátní login jen třetina Čechů. Zapomínat bychom neměli ani na zabezpečení našeho e-mailu, který může obsahovat komunikaci přímo s naším lékařem.

Osobní údaje jsou jednou z nejcennějších komodit pro kyberzločince. Pokud se k takovým údajům dostanou, mohou je zneužít k cíleným phishingovým útokům, podvodům spojenými s krádeží identity nebo k vydírání.

Sběr dat byl realizován prostřednictvím aplikace Instant Research agentury Ipsos ve dnech 21. až 23. listopadu 2023 na 1000 respondentech v České republice.

Společnost ESET již od roku 1987 vyvíjí bezpečnostní software pro domácí i firemní uživatele. Drží rekordní počet ocenění a díky jejím technologiím může více než miliarda uživatelů bezpečně objevovat možnosti internetu. Široké portfolio produktů ESET pokrývá všechny populární platformy, včetně mobilních, a poskytuje neustálou proaktivní ochranu při minimálních systémových nárocích.

ESET dlouhodobě investuje do vývoje. Jen v České republice nalezneme tři vývojová centra, a to v Praze, Jablonci nad Nisou a Brně. Společnost ESET má lokální zastoupení v Praze, celosvětovou centrálu v Bratislavě a disponuje rozsáhlou sítí partnerů ve více než 200 zemích světa.

<https://www.eset.com/cz/o-nas/pro-novinare/tiskove-zpravy/eset-informace-o-zdravi-si-online-vyhleda-va-95-cechu-kyberchondrie-jim-ale-nehrozi>