

PSICOLOGIA CLINICA: I TERMINI PIÙ CERCATI IN INTERNET

INDICE:

- L'importanza dei termini cercati su Google: gli articoli a tema
- Analisi dei termini più cercati
- Le ricerche correlate
- Richieste effettuate su Google: andamento nel tempo
- Conclusioni

Nell'articolo precedente "*Lo Psicologo in internet. Come avviene la ricerca di uno Psicologo in rete da parte dei potenziali pazienti?*" presente nella sezione **HT Lab**, abbiamo analizzato i passaggi attraverso i quali la persona che sente di avere un problema, giunge a contattare lo Psicologo dopo aver effettuato una ricerca in internet.

Abbiamo visto che ci sono 2 momenti precisi:

- la ricerca di informazioni
- la ricerca di soluzioni

Come anticipato, oggi approfondiamo il primo punto: **la ricerca di informazioni**.

Quali sono i termini più cercati in internet riguardanti l'area clinica della Psicologia?

In questa prima analisi ci soffermiamo solo su ciò che concerne i disturbi psicologici tralasciando per il momento la sfera dello sviluppo personale, dell'educazione, dei problemi di coppia ecc. per non appesantire troppo la lettura in quanto, parlando di dati, facilmente può risultare noiosa.

L'importanza dei termini cercati su Google: gli articoli a tema

Riteniamo importante sapere quali sono i termini più cercati, non solo per avere un prospetto più ampio di quelle che sono le "esigenze" delle persone e come queste sono cambiate negli anni, ma anche per un altro motivo. Sapere quali sono le parole che le persone digitano sui motori di ricerca permette, a quanti si pubblicizzano in internet come Psicologi, di poter offrire (a chi cerca un aiuto per una determinata problematica) un canale per poter giungere a noi in maniera mirata.

Una di queste possibilità di accesso "a noi" è rappresentata dalla pubblicazione di **articoli a tema**.

Vediamo come funziona.

Se come Psicologi ad esempio, siamo specializzati nella cura della balbuzie, può essere utile sapere che oltre al termine "**balbuzie**", viene digitato in maniera significativa anche il termine "**balbettare**".

Altri digitano invece "**come non balbettare**", chiaro segno che non si sta cercando una semplice informazione, ma una risposta ad un proprio disagio.

Come possiamo utilizzare questa informazione?

Nel momento in cui decidiamo di promuoverci attraverso internet e ci presentiamo come Psicologi esperti nella cura della balbuzie, sappiamo che pubblicare un testo che miri a rispondere (per quanto in maniera informativa e certamente non esaustiva) alla domanda: "come non balbettare?" può andare incontro alle richieste di chi, digitando queste parole sui motori di ricerca, cerchi risposta a questo quesito.

Anche il titolo del testo può essere formato dalle stesse parole, che non sono altro che i termini di ricerca. La persona trova così le informazioni che sta cercando, e se il testo è originale (cioè non copiato ma pensato e scritto da noi e non pubblicato su altri siti), e ben strutturato, la probabilità di un contatto diretto con noi aumenta.

Nota:

E' ovvio che dedicare uno o più articoli ad un determinato tema sul proprio sito internet aumenta le probabilità di comparire sui motori di ricerca nel momento in cui l'utente cerca quelle determinate parole.

Analisi dei termini più cercati

Partiamo dai disturbi in maniera generica seguendo la classificazione del DSM, andando ad analizzare le ricerche effettuate dagli utenti su **Google**, in Italia, negli ultimi 12 mesi.

Per ogni classe di disturbi abbiamo preso in considerazione dai 2 ai 5 più cercati, quindi ad esempio, nei disturbi dell'infanzia abbiamo dislessia, tic e autismo, ma non abbiamo ritardo mentale o discalculia in quanto molto meno cercati rispetto ai primi 3.

Dove nell'elenco qui sotto indichiamo solo 2 termini, è perché gli altri della stessa classe non sono cercati quasi per nulla, o almeno non in maniera significativa.

Come termine più cercato in internet in assoluto troviamo **depressione** e subito al secondo posto **ansia**.

Dislessia viene subito dopo ed è cercato quanto **tic** (su tic bisogna specificare che è un termine che non identifica solo il disturbo, ma può venire digitato ad esempio anche da chi cerca il dolcificante, per questo lo riterremo poco rilevante come risultato).

E' interessante però notare che analizzando le ricerche sui disturbi dell'infanzia, anche togliendo tic, abbiamo come terzo termine più cercato "tourette").

Ad ora quindi i disturbi più cercati sono, in ordine:

- depressione
- ansia
- dislessia
- tic

Andiamo avanti.

Al quinto posto abbiamo **anoressia**, poi a seguire **autismo**, **insonnia** e ancora un disturbo alimentare: **bulimia**.

Già da qui possiamo vedere come i termini più digitati in assoluto siano abbastanza dissimili tra loro ma possiamo identificare tra i più cercati la depressione come disturbo dell'umore, l'ansia, i disturbi alimentari, dell'infanzia e del sonno.

Abbiamo poi **borderline**, **fobia** e **schizofrenia** con circa lo stesso numero di ricerche, **impotenza** ed **ejaculazione precoce**.

Poi ancora **ansia sintomi**, **disturbo bipolare** e **tourette** (per chiudere il cerchio con i disturbi dell'infanzia).

Prima di andare avanti mi soffermo su "ansia sintomi" per sottolineare che nell'effettuare la ricerca, i dati messi a paragone non sono solo quelli con i nomi che identificano in maniera classica i disturbi.

Quelli sono normalmente i più cercati ma, come si diceva prima con l'esempio della balbuzie, non è detto che chi ha un determinato problema scriva esattamente il nome, o comunque non solo.

Subito sopra vediamo, ad esempio, che ci sono più persone che cercano "ansia sintomi" di quanti non cerchino disturbo bipolare.

Per quanti si occupino di disturbi d'ansia, pubblicare un articolo a proprio nome e non generico ma proprio sulla sintomatologia dell'ansia, potrebbe rivelarsi particolarmente utile.

Proseguendo abbiamo, sempre in ordine: **ipocondria**, **incubi**, **fobie**, **fobia sociale**, **tossicodipendenza**,

disturbo ossessivo compulsivo, bruxismo, narcolessia, attacco di panico, obesità, somatizzare, e per finire frigida.

Come vediamo, anche per ciò che riguarda la frigidità notiamo che ciò che viene digitato in questo caso, non è il termine classico: "frigidità" (termine molto in basso nelle ricerche).

Mentre quindi chi cerca informazioni sull'impotenza digita su Google "impotenza", chi cerca informazioni sulla frigidità, digita maggiormente "frigida".

Anche qui è doveroso fare una precisazione, cioè il fatto che un termine sia più cercato rispetto ad un secondo non significa necessariamente che sia preferibile.

Il termine "frigida", ad esempio, potrebbe far pensare più ad un uomo che cerca informazioni in merito rispetto ad una donna che vuole superare una condizione che vive come un problema.

Fermo restando che non abbiamo approfondito nello specifico questa dinamica riguardo al binomio frigida/frigidità, proviamo comunque ad effettuare alcune riflessioni in merito:

- Anche se fosse un uomo che cerca informazioni riguardanti questa problematica, con tutta probabilità significherebbe comunque che quella persona la vive come una problematica ed in qualche misura sta cercando di comprenderla e/o superarla;
- Attraverso un'analisi realmente puntuale di questi fenomeni può essere possibile mirare in modo abbastanza preciso il tipo di paziente a cui rivolgersi, a volte andando a mirare anche il sesso del potenziale utente;

Le ricerche correlate

Ricordiamoci che a fianco delle parole più cercate, assumono molta importanza anche le **ricerche correlate**, digitate in maniera inferiore ma significative per capire più nel dettaglio quale dato sta cercando la persona in merito ad un determinato argomento.

Ad esempio, per una persona che digita "**depressione**", ce ne sono altre che invece scrivono: test depressione, depressioni sintomi, depressione cura, suicidio ecc.

Questo dato è facilmente visibile, basta digitare su Google un qualsiasi termine e a fondo pagina Google stesso restituisce le ricerche correlate.

Avrebbe senso quindi pubblicare un articolo che parli dell'eziologia della depressione?

No, con ogni probabilità sarebbe letto maggiormente un articolo in cui si descrivono in maniera dettagliata i **sintomi** e le **possibilità di cura**.

Continuando con gli esempi notiamo che tra le ricerche correlate di "**ansia**" c'è "ansia e depressione", in qualche modo sembra che le persone colleghino i due disturbi in maniera forte.

Correlate ad ansia abbiamo anche "ansia da separazione" e "ipocondria", e ciò lascia pensare che siano tra i disturbi d'ansia più sentiti.

A conferma di questo "ipocondria" lo avevamo visto poco fa infatti, tra i termini più cercati.

Un termine correlato a "**dislessia**" è invece "dislessia esercizi".

Potrebbe essere un modo per trovare un rimedio "*fai da te*" invece di rivolgersi ad un professionista oppure prima di contattarlo, azione che peraltro avviene spesso.

Quante volte prima di rivolgerci ad un esperto per una qualsiasi problematica proviamo prima a risolverla da soli?

Per ciò che riguarda i **tic** troviamo invece "tic nervosi" e "bambino e tic".

Per finire con gli esempi, analizzando le ricerche correlate di "**anoressia**" abbiamo "test disturbi alimentari", "forum disturbi alimentari", "intolleranze alimentari".

In qualche modo le intolleranze vengono collegate al termine anoressia, "forum disturbi alimentari" invece ci fa capire che probabilmente c'è l'esigenza da parte di chi ha problemi legati all'alimentazione di parlarne, condividere i propri pensieri con altre persone.

Richieste effettuate su Google: andamento nel tempo

	Negli ultimi 6 anni		Negli ultimi 12 mesi
1	depressione	1	depressione
2	ansia	2	ansia
3	dislessia	3	dislessia
4	anoressia	4	tic
5	tic	5	anoressia
6	autismo	6	autismo
7	bulimia	7	insonnia
8	ejaculazione precoce	8	bulimia
9	insonnia	9	borderline
10	borderline	10	fobia
11	schizofrenia	11	schizofrenia
12	impotenza	12	impotenza
13	fobia	13	ejaculazione precoce
14	disturbo bipolare	14	ansia sintomi
15	ansia sintomi	15	disturbo bipolare
16	tourette	16	tourette

Come possiamo vedere i cambiamenti nelle ricerche in merito agli stessi termini riguardano l'anoressia, la bulimia, l'ejaculazione precoce e il disturbo bipolare che negli ultimi 12 mesi risultano essere meno cercati (in azzurro), mentre la ricerca sulla fobia (in rosso) è in aumento.

Conclusioni

Concludiamo questa parte ribadendo l'importanza dei termini di ricerca digitati su Google dalle persone, come indice di quello che stanno cercando e quindi della "risposta" che vorrebbero trovare.

Tanto più noi, in linea con le nostre competenze, andremo incontro alla domanda, quanto più la persona sentirà accolta la propria richiesta e maggiormente aumenta la probabilità che questa si rivolga a noi come professionisti.