

alimara

COL·LECCIÓ IMAS

Innovació i Metodologia en Afers Socials

Núm. 68. Novembre 2023

ISSN: 2659-5273

Conductes addictives

Addicció a noves tecnologies. Ús i abús de les xarxes socials i impacte en la salut mental a la infància i l'adolescència: trastorns de la conducta alimentària

Rebeca Corbacho Ripoll

Psiquiatra
Institut Balear de Salut Mental de la Infància i l'Adolescència (IBSMIA)
Hospital Universitari Son Espases

 **IMAS**
Departament de
Benestar Social
Consell de Mallorca



Universitat
de les Illes Balears



El contingut de la REVISTA ALIMARA de l'IMAS està subjecte a una llicència de Reconeixement-NoComercial_SenseObraDerivada 4.0 Internacional de Creative Commons

Resum

L'addicció a Internet o trastorn d'addicció a Internet fa referència a un ús abusiu i exagerat d'aquesta xarxa mitjançant qualsevol dispositiu disponible (ordinador, telèfon intel·ligent, tauleta...). S'associa a les característiques clíniques d'un comportament addictiu: preocupació, comportament compulsiu, manca de control sobre la conducta i deteriorament funcional (Kato et al., 2020).

Si bé l'accés generalitzat a Internet ha suposat avantatges innegables en àmbits diferents (estudi, feina, relacions...), poden sorgir problemes quan se'n fa un ús abusiu. En aquest sentit, els joves són una població especialment vulnerable.

A més del deteriorament funcional propi de la conducta addictiva, l'ús abusiu d'Internet s'ha relacionat amb un major risc de desenvolupar altres problemes de salut mental com ara els trastorns de la conducta alimentària. Aquest risc és especialment alt en la població adolescent i sovint sota la influència de les xarxes socials.

Paraules clau

Addicció, internet, adolescents, salut mental, trastorns de la conducta alimentària, xarxes socials

• Introducció

L'ús d'Internet ha anat creixent de manera exponencial a la nostra societat des que es va crear la primera pàgina web a començament dels anys noranta. L'evolució d'aquesta xarxa des de llavors ha provocat un canvi transcendent en la manera en què funcionam com a societat. Les noves tecnologies s'han convertit en un element fonamental per a la gran majoria d'activitats quotidianes, tant a la feina com en el temps lliure. Malgrat els avantatges que aporten, aquest ús massiu de les noves tecnologies ha implicat també problemes en persones que han desenvolupat una necessitat constant i malaltissa dels dispositius electrònics.

No gaire després que apareguessin les primeres pàgines web i comencés a generalitzar-se l'accés a Internet en van aparèixer els primers casos d'ús descontrolat (Young KS, 1996). Si bé es va començar a parlar de l'addicció a Internet en la segona meitat de la dècada dels noranta, quasi trenta anys després encara hi ha una gran controvèrsia al respecte. No hi ha un consens en la comunitat científica internacional a l'hora de considerar l'ús abusiu d'Internet com una addicció. Davant els qui defensen l'existència d'una síndrome clínica perfectament identificable (i que seria equiparable a la produïda pel consum de substàncies), s'hi troben aquells que pensen que es tracta únicament d'hàbits (nocius i desmesurats, però hàbits, al cap i a la fi) i que, en un món en què tothom fa servir contínuament les tecnologies per una tasca o l'altra, és difícil traçar la línia entre un ús saludable i una dependència.

4. Què és l'addicció a internet?

L'addicció a Internet està englobada dins el que es coneixen com a addiccions conductuals/comportamentals o addiccions sense consum de substàncies (que n'inclou també altres com ara el joc patològic/ludopatia i l'addicció als videojocs). Fins ara, només el joc patològic està inclòs en la categoria de trastorns addictius a la darrera edició del Manual diagnòstic i estadístic dels trastorns mentals (DSM-5). A la darrera edició de la Classificació internacional de malalties publicada per l'OMS (CIE-11), s'inclouen, dintre del capítol de comportaments addictius, el joc patològic i el trastorn per videojocs. Altres addiccions conductuals descrites a la bibliografia simplement no han estat encara clarament conceptualitzades com a patologies amb entitat pròpia. Per aquest motiu, és freqüent trobar nombrosos termes i definicions diferents en la bibliografia científica (tecnoaddiccions, ús compulsiu/patològic d'Internet, addicció a les noves tecnologies, addicció a les pantalles...) (Petry et al., 2018).

Les addiccions conductuals són trastorns que apareixen quan una persona desenvolupa dependència a una activitat determinada. Aquestes conductes, inicialment, poden provocar plaer o alleujament, però, quan es repeteixen reiteradament fan desenvolupar símptomes de dependència física i/o psicològica (necessitat d'augmentar la freqüència d'ús, dedicació de cada vegada més temps a aquesta conducta, pèrdua de l'interès per altres activitats...).

S'han descrit els símptomes de les addiccions conductuals següents:

3. Intens desig, ànsia o necessitat imparable de realitzar l'activitat plaent.
4. Pèrdua progressiva del control sobre aquesta, fins a arribar al descontrol.
5. Descuit de les activitats habituals prèvies, tant les familiars, com les acadèmiques, laborals o de temps lliure.
6. Aquestes conseqüències negatives solen ser advertides per persones properes que ho comuniquen a l'addicte, qui, malgrat això, no atura l'activitat, es posa a la defensiva i nega el problema que pateix.
7. Progressiva focalització de les relacions, activitats i interessos al voltant de l'addicció, amb distracció o abandó dels interessos i relacions prèvies, aliens a la conducta addictiva.
8. Irritabilitat i malestar davant la impossibilitat de concretar el patró o seqüència addictiva (abstinència) i impossibilitat de deixar de fer-ho, passat un curt període.

A Espanya, segons l'Observatori Espanyol de les Drogues i les Addiccions, entre el 3 i 4 % de la població compleix criteris d'ús abusiu d'Internet (aproximadament l'1,5% dels joves d'entre 12 i 17 anys). L'ús repetitiu/abusiu d'Internet estimula el sistema de recompensa del cervell i provoca la secreció de dopamina, la qual augmenta i provoca un plaer immediat que fa que la persona desitgi continuar repetint la conducta.

Més que un únic trastorn, l'addicció a Internet engloba diferents problemes:

1. Addicció a videojocs. Ús excessiu de videojocs i jocs d'ordinador (com per exemple Minecraft, League of Legends, World of Warcraft, Pokemon Go...).
2. Addicció a xarxes socials. Ús excessiu de xarxes socials com Facebook, Instagram, Tik Tok... Les persones amb aquest problema revisen les publicacions, publiquen, comenten... de

manera compulsiva. Amb el temps, les relacions a través de les xarxes poden tornar-se més importants que les relacions en persona.

3. Addicció a les apostes. A diferència dels videojocs, l'objectiu principal en aquest cas és guanyar diners.
4. Addicció a l'entreteniment en línia. Es caracteritza per les consultes excessives a pàgines web o per la visualització de vídeos en línia (YouTube).
5. Addicció a la pornografia o cibersexe. Implica la visualització compulsiva i recopilació de pornografia en línia i/o un ús excessiu de xat o serveis de vídeo per a adults.

5. Adolescència i ús d'internet

L'adolescència és una etapa significativa de canvi a àmbits diferents (biològic, psicològic i social). Durant aquest període, els joves construeixen la seva pròpia identitat i es diferencien de la unitat familiar com a elements únics. Progressivament, van adquirint una major autonomia, expressen les seves pròpies necessitats i desenvolupen noves habilitats, responsabilitats i relacions íntimes (Christie D, 2005).

L'adolescència, com a període de canvi, sempre ha suposat una etapa complexa de la vida. No obstant això, el gran desenvolupament tecnològic dels darrers trenta anys ha fet que, en l'actualitat, sigui encara més desafiant. Els adolescents s'enfronten avui dia a pressions personals i educatives diferents de les experimentades per generacions anteriors.

Internet i les xarxes socials han canviat radicalment la manera en què els adolescents es relacionen. L'accessibilitat més gran a Internet des de la llar i, sobretot, l'ús precoç del mòbil que fan els menors hi tenen molt a veure. Segons les darreres dades de l'Institut Nacional d'Estadística, un 61,2% dels nins i nines de 10 anys accedeix a Internet des de dispositius de la llar (ordinador, tauleta...) i un 21,6% ja disposa de mòbil propi a aquesta edat. Aquest percentatge puja al 67,5% a partir dels 12 anys i es generalitza a més del 90% dels 14 anys en endavant. El mòbil és un dispositiu molt atractiu per a les i els adolescents, ja que proporciona identitat, és una font d'oci i afavoreix l'autonomia personal (Chóliz et al. 2011).

És important assenyalar que no tot és dolent quan parlem d'Internet i de les xarxes, i hi podem trobar tant aspectes positius com negatius. Dins les característiques positives, hi trobam

l'accessibilitat a continguts educatius, la millora en la socialització (les xarxes poden actuar com a facilitadores de les relacions interpersonals), la sensació subjectiva de proximitat i la promoció d'un sentiment de pertinença al grup (Cuesta, U., i Gaspar, S. 2014).

Com a aspectes negatius, hem d'assenyalar l'accés a continguts inadequats –com a violència o pornografia–, el contacte amb desconeguts, l'exposició dels menors a potencials perills, el risc d'addicció, el ciberassetjament i la influència negativa sobre l'autoestima en comparar-se amb referències poc realistes i sovint idealitzades que es mostren a les xarxes.

6. Xarxes socials i salut mental: quin impacte tenen sobre els trastorns de la conducta alimentària?

Cada vegada tenim més evidències de l'impacte que l'ús inadequat i abús d'internet pot tenir a la salut mental durant l'adolescència.

L'ús abús s'ha relacionat, especialment, amb problemes externalitzadors (impulsivitat, manca d'autocontrol i problemes de conducta) i problemes d'atenció (Vicente-Escudero et al., 2019), però fins i tot un ús no excessiu però inadequat pot contribuir al desenvolupament de problemes de salut mental.

Des de l'inici de la pandèmia de la COVID-19, i, especialment, després dels mesos de confinament domiciliari, hem assistit a un augment sense precedents dels trastorns de la conducta alimentària.

Els trastorns de la conducta alimentària (TCA) són malalties mentals greus que es relacionen amb una conducta alterada respecte als hàbits alimentaris (amb comportaments que van des de menjar de manera descontrolada fins a la manca d'ingesta de menjar). Afecten principalment, però no de manera exclusiva, adolescents i dones joves. El seu origen és multifactorial i hi poden influir diferents factors com podem veure a la taula següent:

Taula 1. Factors que poden provocar TCA

FACTORS INDIVIDUALS	FACTORS FAMILIARS	FACTORS SOCIOCULTURALS
Predisposició genètica	Ambient familiar desestructurat	Model de bellesa imperant

Trets psicològics	Ambient familiar protector	Pressió social respecte a la imatge
Baixa autoestima	Experiències vitals estressants	Determinats esports o professions
Imatge corporal negativa		<i>Body shaming</i>
Adolescència		Actual sistema de quadre de talles
Sexe femení		Webs, aplicacions, xarxes socials... que fomentin els TCA

L'exposició constant a missatges relacionats amb la imatge que es produeix en els mitjans fa que, especialment les nines, internalitzin un ideal de bellesa que és esbiaixat, poc realista i difícilment assolible. Això condueix el jovent a una insatisfacció amb la imatge corporal i a una baixa autoestima, que augmenten el risc de problemes psicològics i conductes de risc que condueixin al desenvolupament d'un TCA.

La relació entre Internet i els TCA ve de lluny. Als anys noranta, varen aparèixer les primeres pàgines web que feien apologia de l'anorèxia i la bulímia (webs proana i promia). Es tractava de webs estàtiques on es donaven recomanacions per tal de desenvolupar, mantenir i amagar un TCA. A oc a poc, varen desenvolupar un llenguatge i unes senyes d'identitat pròpies i s'anà formant una gran comunitat mundial sobre TCA, en què s'intercanviava informació en blogs, fòrums...

Durant la primera dècada del segle XXI, aquests continguts varen experimentar un creixement exponencial i aparegueren un gran nombre de blogs i fotoblogs en què persones amb un TCA relataven la seva experiència, aconsellaven i organitzaven reptes (de pèrdua de pes, d'hores de dejú...). S'autodenominaven princeses, feien apologia de la malaltia com un estil de vida i normalitzaven i romantitzaven les conductes pròpies del TCA.

Aquest contingut ha continuat creixent al llarg dels anys i continua a Internet, si bé de cada vegada se cerca menys. L'aparició i evolució de les xarxes socials ha suposat un canvi transcendent en l'ús que es fa d'Internet a escala comunitària, especialment si parlem de la població adolescent.

Les xarxes socials, a diferència de les antigues pàgines web, permeten la interacció dels usuaris entre ells i amb el contingut. Són estructures dinàmiques on els adolescents es relacionen, cerquen i comparteixen informació i expressen el que els agrada i el que no. Els perfils d'usuari són personals i, generalment, basats en l'aparença física. L'activitat principal gira al voltant de pujar fotos/vídeos seleccionats amb base a l'aparença (es modifiquen les imatges amb editors abans de pujar-les) que posteriorment la gent valora/comenta. Els comentaris i la

retroalimentació d'altres persones poden arribar a alterar la realitat personal i l'autoconcepte de la persona.

L'evidència de la relació entre l'ús inadequat/excessiu d'Internet i la simptomatologia relacionada amb els TCA és extensa. Per a posar alguns exemples, s'ha identificat la relació entre l'ús de xarxes socials i la distorsió de la imatge corporal (Tiggemann i Slater, 2013), s'ha vist que els usuaris de Facebook presenten major insatisfacció corporal que els no usuaris (Stronge et al, 2015) i informen de més trastorns alimentaris (Mabe et al., 2014), i s'ha trobat una relació entre el visionat de contingut pro TCA en línia i la pràctica de conductes pro TCA fora de línia (Branley i Covey, 2017). L'addicció a xarxes socials s'ha associat amb una disminució de la satisfacció amb la vida i amb major ansietat a adults joves (O'Day i Heimberg, 2021) i amb un major risc de desenvolupar un TCA i una pitjor autoimatge (Yurtdaş-Depboylu et al., 2022).

Les xarxes socials més utilitzades per la població adolescent (actual generació alfa, d'entre 12 i 17 anys) són Whatsapp, Instagram i TikTok, en aquest ordre.

Tots coneixem **Whatsapp** com a servei de missatgeria més que com una xarxa social a l'ús, si bé aquesta no és l'única funcionalitat que té. És fàcil trobar a Internet (a Youtube, a fòrums...) accés a grups privats de Whatsapp que giren al voltant d'interessos comuns com poden ser els trastorns alimentaris, les autolesions o les idees de suïcidi. El contingut d'aquests grups és totalment incontrolable i, amb certa freqüència, amaga interessos ocults com poden ser l'obtenció d'imatges o vídeos de menors de contingut pornogràfic.

Tant Instagram com TikTok són xarxes tremendament visuals on el que es mostra gairebé sempre és una versió idealitzada de la realitat. Si bé cada vegada hi ha més perfils que ofereixen contingut realista i no retocat, la major part del contingut continua sense ser-ho.

Instagram podria ser considerada com un aparador de la vida perfecta. La gran majoria de les persones que l'usen només penja contingut positiu i excessivament retocat. I tot i que, en certa manera, tothom és conscient d'això, la comparació de la realitat dels altres amb la pròpia és inevitable, especialment en els nins i adolescents amb menys capacitat de visió crítica. L'èxit es quantifica a base de m'agrades i els usuaris cerquen la publicació perfecta per a aconseguir-lo.

TikTok és la xarxa social que més ha crescut en població adolescent en els darrers anys i, per això, mereix una atenció especial. Es tracta d'una aplicació que permet enregistrar, editar i compartir vídeos curts que es repeteixen en bucle, amb la possibilitat d'afegir-hi música i efectes visuals.

Es tracta d'una xarxa tremendament addictiva que dissenya una interfície a mida de cada usuari. I, com ho fa això? Amb l'ajuda d'un algoritme que va modificant el contingut ofert segons els interessos de la persona usuària.

Quan un/a adolescent es fa un perfil a Tik Tok, ha d'emplenar una sèrie de dades personals (edat, sexe, lloc de residència, aficions...), i, d'acord amb aquestes, el programa li mostra una sèrie de vídeos que poden agradar-li. A partir d'aquest moment, tota l'activitat que fa es registra (literalment tota: si mira un vídeo més d'una vegada, quants segons el mira, si el pausa, si el comenta, si el reenvia...) i el programa va perfilant l'usuari amb cada interacció, i li mostra més vídeos d'allò que pensa que li interessa. Això fa que, de cada vegada més, el contingut que veu l'adolescent quedi més acotat a allò que més consumeix. En el cas de persones que, per exemple, volen perdre pes o cerquen informació sobre alimentació saludable o dietes, trobaran que l'aplicació els ofereix més i més vídeos sobre aquest tema. I, no és que no hi hagi més varietat de vídeos, però l'algoritme actua com un embut que dirigeix el tipus de contingut cap a allò que més sembla interessar la persona usuària. Així, és molt fàcil que el contingut es vagi radicalitzant. Un article que va publicar The Guardian el 2021 mostrava com recerques de vídeos sobre el que es menjava en un dia ("#what I eat in a day") derivessin en continguts clarament pro TCA en tan sols 24 hores.

Oficialment, TikTok no permet contingut que promogui o glorifiqui els TCA i tracta de controlar-lo mitjançant moderació humana i d'intel·ligència artificial. Malgrat això, i en part a causa de la magnitud del contingut que hi ha a la plataforma, diverses etiquetes (hashtags) problemàtiques passen desapercebudes. Existeixen, també, continguts potencialment perillosos sota falsos perfils de recuperació del TCA, i no hem d'oblidar que no només el contingut explícit sobre aquests trastorns pot resultar perillós: la gran quantitat d'informació sobre imatge, dietes, esport... és susceptible d'anar esbiaixant-se i radicalitzant-se a causa del funcionament de l'algoritme.

Les característiques de TikTok la converteixen en una de les xarxes socials més potencialment addictives:

- El contingut és personalitzat i, com hem comentat, canvia així com canvien els interessos de la persona usuària.
- El format de vídeos curts i en bucle en permet una visualització ràpida i repetida.
- El contingut és il·limitat: es pot lliscar d'un vídeo a un altre de manera indefinida.

7. Conclusions

L'aparició i l'evolució d'Internet han provocat nombrosos canvis a la nostra societat. Deixant de banda les facilitats que ens aporta la xarxa, l'ús que se'n fa influeix de manera variable en la salut mental de la població, incrementa el risc de patologies ja conegudes (com per exemple els TCA) i contribueix a l'aparició de noves (addicció a internet).

L'adolescència, a causa de les seves característiques, és un període de risc tant per l'aparició de determinades malalties de salut mental com pel desenvolupament de conductes addictives.

La societat canvia a passos de gegant. Les noves generacions creixen en una societat totalment digital i l'educació ha d'anar de bracet. La millor estratègia de prevenció és una educació en què es treballi des del foment de l'autoestima, el respecte a la diversitat i les competències digitals.

S'aconsella als pares establir una edat adequada per a començar a fer servir Internet i les xarxes socials, basada en l'evidència científica i en el grau de maduresa de l'infant/adolescent. Segons les i els experts, l'arribada del primer dispositiu mòbil ha de venir acompanyada d'un contracte en què es recullin les condicions d'ús i el compromís d'acceptar la supervisió per part dels pares. Aquesta supervisió disminuirà a mesura que augmenti l'edat i la responsabilitat de l'adolescent i no haurà d'estar renyida amb el respecte a la intimitat del menor.

Per tal d'evitar un ús abusiu i disminuir el risc de desenvolupar un trastorn d'addicció es recomana controlar el temps que passen connectats i els continguts a què accedeixen. Actualment, totes les tecnologies existents disposen de programes de control parental que permeten monitorar i controlar els dos aspectes. És important també trobar un equilibri entre el temps dedicat a les activitats en línia i fora, i cultivar les relacions en el món real.

És important que els pares puguin guiar els fills i filles quan comencen a fer servir les xarxes socials. Avui dia, encara trobam un canvi generacional evident en algunes famílies quan parlem de competències digitals, perquè són els infants els experts de la casa en el maneig dels dispositius i de les xarxes. Per això, és important que els pares es formin en aquest tema ben igual que es fa en altres aspectes relacionats amb l'educació dels fills i filles.

L'educació digital abraçaria des d'aspectes més tècnics, com per exemple el funcionament dels aparells i les aplicacions o l'elecció i protecció de les seves contrasenyes, fins a aquells més relacionats amb l'ús social d'Internet. Gran part de les relacions dels joves es produeixen en el món virtual i han de conèixer les conseqüències de compartir informació personal a les xarxes i saber identificar conductes inadequades com l'assetjament o el xantatge.

Amb relació al contingut esbiaixat i irreal que mostren les xarxes, resulta fonamental fomentar el pensament crític sobre el contingut que veuen a Internet, així com educar en el respecte a les persones que són diferents i en el foment de l'autoestima des de la primera infància.

En definitiva, el control i la formació en l'ús d'internet i les xarxes socials són eines crucials per a protegir els nostres infants i preparar-los per a un futur digital més segur.

Referències bibliogràfiques

- Branley, D. B., i Covey, J. (2017). Pro-ana versus pro-recovery: A content analytic comparison of social media users' communication about eating disorders on Twitter and Tumblr. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1356. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01356>
- Christie, D., i Viner, R. (2005). Adolescent development. *BMJ*, 330, 301. <https://doi.org/10.1136/bmj.330.7486.301>
- Chóliz, M., i Villanueva, V. (2011). Evaluación de la adicción al móvil en la adolescencia. *Revista española de drogodependencias*, 2, 165–183. http://aesed.com/descargas/revistas/v36n2_3.pdf
- Cuesta, U., i Gaspar, S. (2014). Análisis motivacional del uso del smartphone entre jóvenes: una investigación cualitativa. *Historia y Comunicación Social*, 18. https://doi.org/10.5209/rev_hics.2013.v18.44252
- Fundación Instituto Espiral (2023). *Guía de Adicciones Comportamentales, manual para profesionales*. <https://drogodependencias.femp.es/sites/default/files/Guia-adicciones-comportamentales.pdf>
- Kato, T.A., Shinfuku, N. i Tateno, M. (2020) Internet Society, Internet Addiction, and Pathological Social Withdrawal: The Chicken and Egg Dilemma for Internet Addiction and Hikikomori. *Current Opinion in Psychiatry*, 33, 264-270. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000601>
- Mabe, A. G., Forney, K. J., & Keel, P. K. (2014). Do you "like" my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *International Journal of Eating Disorders*, 47(5), 516–523. <https://doi.org/10.1002/eat.22254>
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. (2022). *Informe sobre Trastornos Comportamentales 2022: Juego con dinero, uso de videojuegos y uso compulsivo de internet en las encuestas de drogas y otras adicciones en España EDADES y ESTUDES*. Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2022_Informe_Trastornos_Comportamentales.pdf
- O'Day, E., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Petry, N. M., Zajac, K., & Ginley, M. K. (2018). Behavioral Addictions as Mental Disorders: To Be or Not To Be? *Annual Review of Clinical Psychology*, 14(1), 399–423. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045120>
- Stronge, S., Greaves, L. M., Milojev, P., West-Newman, T., Barlow, F. K., & Sibley, C. G. (2015). Facebook is Linked to Body Dissatisfaction: Comparing Users and Non-Users. *Sex Roles*, 73(5–6), 200–213. <https://doi.org/10.1007/s11199-015-0517-6>

- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630–633.
<https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Vicente-Escudero, J. L., Saura-Garre, P., López-Soler, C., Martínez, A., i Alcántara, M. (2019). Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. *Escritos de Psicología*, 12(2), 103–112.
<https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v12i2.10065>
- Young, K. (1996). Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899–902.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899>
- Yurtdaş, G., Kaner, G., i Özçakal, S. (2022). The association between social media addiction and orthorexia nervosa, eating attitudes, and body image among adolescents. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(8), 3725–3735.
<https://doi.org/10.1007/s40519-022-01521-4>