

BÖLÜM 42

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

Neslihan ALTUNSOY¹

Giriş

Sosyal medya, bireyler arasında internet aracılığıyla bilgi akışını sağlayan; içeriğinde tartışma, sohbet, eleştiri unsurları barındıran bir iletişim aracı olarak tanımlanabilir (1). Sınırları çok geniş olan bu mecra birçok farklı alan ile bağlantılı kullanılabilir. Kişiler sosyal medyayı kullanarak arkadaş-arkadaş, satıcı-alıcı, yönetici-çalışan gibi her türlü ilişkiyi yürütebilmektedir. Kurumlar sosyal medya üzerinden reklam, ilan, duyuru gibi paylaşımlar yapabilmekte; bireysel kullanımda da kişiler kendi yaşantıları üzerinden diledikleri formda (fotoğraf, yazı, ses vb.) paylaşım yapabilmektedirler (1). Hatta kişi bir paylaşım yapmasa dahi, istediği kişileri takip etme amacıyla sosyal medyayı kullanabilmektedir. Bu bağlamda sosyalleşme ve iletişim kurma konularında sosyal medyanın hayatlarımızdaki yeri yadsınamayacak şekilde büyüktür. Sosyal medyanın kişilerin kendilerini ifade edebilmeleri konusundaki bu büyük avantajı, yanlış kullanıldığı durumlarda kötü sonuçlara yok açabilmektedir. Sosyal medya üzerinden siber zorbalığa maruz kalanlar, kişisel bilgilerin başkaları tarafından izinsiz bir şekilde ele geçirilmesi, kullanımın aşırıya kaçması durumun-

da bağımlılığın gelişmesi bu tür bir yanlış kullanımın devamında gerçekleşebilir (2).

Bir şeye bağımlı olma durumu uzmanlar tarafından bağımlı olunan şeyin aşırı kullanımı, kullanımı azaltmak veya tamamen bırakma konusunda yapılan başarısız girişimlerin bulunması, bağımlı olunan şey için günlük aktiviteleri aksatma veya tamamen bırakma (ailevi, sosyal, mesleki aktiviteler) durumları gibi kriterlerin kişide görülmesi sonucu oluşan hastalık olarak tanımlanmıştır (2). Bağımlılık temelde iki ana başlıkta incelenmektedir: madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık. Madde bağımlılığında kişi alkol, eroin, kokain ve türevleri olan bağımlılık yapıcı maddeleri sürekli kullanır; fiziksel ve zihinsel olarak bu kullanımlar sonucu zarar görür. Davranışsal bağımlılıkta ise belirli bir davranışın sürekli olarak sergilenmesi durumu görülür (kumar, internet, cinsel birliktelik) ve bunun sonucunda kişide psikolojik, fiziksel, davranışsal değişiklikler gelişir. Kişinin sosyal hayatının yanında mesleki hayatı ve özel hayatında da iletişim sorunları, içe kapanma, yalnız hissetme gibi olumsuz değişiklikler görülür.

İnternet bağımlılığı kavramı ilk olarak psikiyatrist Armand Goldberg tarafından ifade edil-

¹ Uzm. Dr., Serbest Hekim

tedavi etmek için kullanılan ilaçlar (metilfenidat, atomoksetin). Diğer farmakoterapi seçenekleri glutamaterjik ilaçlar (memantin, riluzol, metabotropik glutamat reseptör agonistleri), duygudurum düzenleyiciler (antiepileptik ilaçlar, lityum) ve alfa2 adrenerjik reseptör agonistleridir.

Bir antidepresan olan essitalopram ile ilgili ilk klinik çalışmalar seçici serotonin geri alım inhibitörlerinin (SSRI), internet bağımlılığı tedavisinde kullanımının bazı olumlu yönlerini göstermiştir. Essitalopram çalışmasına yakından bakılacak olursa, çalışmanın farklı sonuçlanan iki ayrı bölümden oluştuğu görülmektedir: Birincisi açık etiket aşaması olarak 10 hafta ve sonraki 9 haftalık bir çift-kör faz aşaması(52). Çalışmaya sadece 19 internet bağımlısı dahil edilmiş olup, bunlardan 12'sinde eşlik eden bir psikiyatrik bozukluk bulunmaktadır. İlginç bir şekilde, açık etiket aşaması başarılı olmuş ve internette harcanan sürede önemli azalmalar görülmüştür. Bununla birlikte, çift kör fazda, essitalopram ile tedavi edilen grup ve placebo grubu arasında fark gözlenmemiştir (52,53).

Son çalışmalar, hem essitalopram hem de bupropionun İnternet oyun bağımlılığı semptomlarını tedavi etmede ve yönetmede etkili olduğunu göstermiştir; bununla birlikte, bupropion, dürtüsellik ve dikkat semptomlarını azaltmada esitalopramdan daha büyük etkiler gösterir (54). Başka bir antidepresan olan sertralin 100 mg/gün oral dozda internet seks bağımlılığına karşı etkisiz bulunmuş, tedaviye bir opioid reseptör antagonisti olan naltrekson (150 mg/gün) eklenmesi, kompulsif siberseksüel davranışın tedavisinde etkili olmuştur (52,53). Şimdiye kadar, antipsikotik ilaçların internet bağımlılığı tedavisinde büyük bir yararı gösterilememiştir.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu(-DEHB) tedavisinde kullanılan metilfenidat gibi psikostimulanlarla yapılan çalışmalarda, DEHB tanısı olan ve internet video oyunu oynayan çocuklarda metilfenidat tedavisi başladıktan sonra (ortalama idame dozu 30.5 ±13,3 mg/gün), DEHB semptomları önemli ölçüde düzelmiş,ve interneti kullanmak için harcanan ortalama süre büyük

ölçüde azalmıştır (52,53). Başka bir çalışmada, DEHB'li ergenlerde sorunlu çevrimiçi oyunlara karşı metilfenidat, seçici bir norepinefrin olan atomoksetin ile karşılaştırılmıştır. İkisi birden, metilfenidat (10–40 mg/gün) ve atomoksetin(10–60 mg/gün), hem internette oyun oynama bozukluğu semptomlarının şiddetini azaltmış, hem de DEHB'den kaynaklanan dürtüsellığı azaltmıştır(55).

Duygudurum düzenleyici ilaçlara bakıldığında, Valproatin aşırma önleyici etkisi sebebiyle internet bağımlılığı tedavisinde de kullanımı önerilmektedir(53). Etkinliği öne sürülen başka bir duygudurum düzenleyici (valproata benzer şekilde) lityumdur, özellikle patolojik kumar bağımlılığında etkili olabileceği düşünülmektedir (56). Bu ve diğer farmakoterapilerin çoğundan elde edilen sonuçlar davranışsal bağımlılık denemeleri, denemelerin küçük örneklem büyüklükleri ve kısa süreli tedavi süreleri nedeniyle sınırlıdır.

Sonuç

İnternet Bağımlılığı ve onun bir alt dalı olan sosyal medya bağımlılığı çağımızın giderek büyüyen önemli ruhsal rahatsızlık alanlarından. Bir çok psikiyatrik rahatsızlıkla eş zamanlı birliktelik göstermeleri de bu önemi vurgular niteliktedir. Bununla birlikte maalesef klinik olarak tanınırlıkları ve uygulanan tedavi yöntemlerindeki özgünlük henüz istenilen noktada bulunmamaktadır.

Kaynaklar

1. Daşlı Y, Baloğlu AO. Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Bir Alan Araştırması. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*. 2020; 6(33): 1229-1239.
2. Uslu M. The Analysis of Social Media Addiction and Usage in Turkey. *Turkish Academic Research Review*. 2021; 6(2): 370-396.
3. Kızılkaplan A. Sosyal medya bağımlılık türleri. 2. *Marmara Lisansüstü İletişim Öğrencileri Kongresi*, İstanbul. 2018.
4. Baz FÇ. Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS International Journal of Society Researches*. 2018; 9(16): 276-295.
5. Yayan EH, Arikan D, Saban F, et al. Examination of the correlation between Internet addiction and social phobia in adolescents. *Western journal of nursing research*. 2017; 39(9): 1240-1254. doi: 10.1177/0193945916665820
6. Grant JE, Potenza MN, Weinstein A, et al. Introduction

- to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 2010; 36: 233–241. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>
7. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington DC: Author; 1994.
 8. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington DC: Author; 2013.
 9. Mueller A, Brand M, Claes L, et al. Buying-shopping disorder—Is there enough evidence to support its inclusion in ICD-11? *CNS Spectrums*. 2019; 24: 374–379. <https://doi.org/10.1017/S1092852918001323>
 10. Savcı M, Aysan F. Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi. *Düşünen Adam*. 2017; (30): 202–216. DOI: 10.5350/DAJPN2017300304
 11. Van den Eijnden RJ, Lemmens JS, Valkenburg PM. The social media disorder scale. *Computers in human behavior*. 2016; 61: 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
 12. Savcı M, Ergenciz M, Aysan F. Ergenlerde sosyal medya bozukluğu ölçeği'nin Türkçe uyarlaması. *Nöropsikiyatri Arşivi*. 2018; 55 (3): 248–255. DOI: 10.5152/npa.2017.19285
 13. We Are Social. *Türkiye Sosyal Medya Kullanımı Verileri*. [Online] <https://recrodigital.com/we-are-social-2022-turkiye-sosyal-medya-kullanimi-verileri/> [Erişim tarihi: 21.07.2022].
 14. Bozkurt H, Şahin S, Zoroğlu S. İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*. 2016; 6 (3): 235–247. DOI:10.16899/ctd.66303
 15. Taber KH, Black DN, Porrino LJ, et al. Neuroanatomy of dopamine: reward and addiction. *The Journal of neuropsychiatry and clinical neurosciences*. 2012; 24 (1): 1–4. DOI: 10.1176/appi.neuropsych.24.1.1
 16. Powledge TM. Addiction and the brain: The dopamine pathway is helping researchers find their way through the addiction maze. *BioScience*. 1999; 49 (7): 513–519. <https://doi.org/10.2307/1313471>
 17. Kim SH, Baik SH, Park CS, et al. Reduced striatal dopamine D2 receptors in people with Internet addiction. *Neuroreport*. 2011; 22 (8): 407–411. DOI:10.1097/WNR.0b013e328346e16e
 18. Hou H, Jia S, Hu S, et al. Reduced striatal dopamine transporters in people with internet addiction disorder. *Journal of Biomedicine and Biotechnology*. 2012. DOI:10.1155/2012/854524
 19. Ginige P. Internet addiction disorder. Martin H. Maurer (Ed.), In *Child and adolescent mental health*. Intechopen; 2017. p. 141–163. DOI:10.5772/66966
 20. Marino C, Lenzi M., Canale N, et al. Problematic social media use: associations with health complaints among adolescents. *Annali dell'Istituto superiore di sanita*. 2020; 56 (4): 514–521. https://doi.org/10.4415/ANN_20_04_16
 21. Tayhan Kartal F, Yabancı Ayhan N. Relationship between eating disorders and internet and smartphone addiction in college students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2021; 26 (6): 1853–1862. DOI: 10.1007/s40519-020-01027-x
 22. Aydın S, Koçak O, Shaw TA, et al. Investigation of the effect of social media addiction on adults with depression. *Healthcare*. 2021; 9(4): 450. DOI: 10.3390/healthcare9040450
 23. Haand R, Shuwang Z. The relationship between social media addiction and depression: A quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020; 25 (1): 780–786. DOI:10.1080/02673843.2020.1741407
 24. Rachubińska K, Cybulska AM, Grochans E. The relationship between loneliness, depression, internet and social media addiction among young Polish women. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2021; 25 (4): 1982–1989. DOI: 10.26355/eurrev_202102_25099
 25. Aydın O, Çökmüş FP, Balıkcı K, et al. The problematic use of social networking sites associates with elevated symptoms in patients with major depressive disorder. *International Journal of Social Psychiatry*. 2020; 66 (5): 496–503. DOI: 10.1177/0020764020919791
 26. Sumaryanti IU, Azizah S, Diantina FP, et al. Personality and social media addiction among college students. In *2nd Social and Humaniora Research Symposium (SoRes 2019)*. Atlantis Press. 2020, March; p. 376–379. DOI:10.2991/assehr.k.200225.079
 27. Settanni M, Marengo D, Fabris MA, et al. The interplay between ADHD symptoms and time perspective in addictive social media use: a study on adolescent Facebook users. *Children and Youth Services Review*. 2018; 89: 165–170. DOI:10.1016/j.childyouth.2018.04.031
 28. Andreassen CS, Billieux J, Griffiths MD, et al. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*. 2016; 30 (2): 252. DOI:10.1037/adb0000160
 29. Yen JY, Yen CF, Chen CS, et al. The association between adult ADHD symptoms and internet addiction among college students: the gender difference. *Cyberpsychology & Behavior*. 2009; 12 (2): 187–191. DOI: 10.1089/cpb.2008.0113
 30. Weiss MD, Baer S, Allan BA, et al. The screens culture: impact on ADHD. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*. 2011; 3 (4): 327–334. DOI: 10.1007/s12402-011-0065-z
 31. Dailey SL, Howard K, Roming SM, et al. A biopsychosocial approach to understanding social media addiction. *Human Behavior and Emerging Technologies*. 2020; 2 (2): 158–167. DOI:10.1002/hbe2.182
 32. Dalvi-Esfahani M, Niknafs A, Kuss DJ, et al. Social media addiction: Applying the DEMATEL approach. *Telematics and Informatics*. 2019; 43. DOI:10.1016/j.tele.2019.101250
 33. Fabris MA, Marengo D, Longobardi C, et al. Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*. 2020; 106. DOI:10.1016/j.addbeh.2020.106364
 34. Khan NA, Khan AN, Moin MF. Self-regulation and social media addiction: A multi-wave data analysis in China. *Technology in Society*. 2021; 64, 101527. DOI:10.1016/j.

- techsoc.2021.101527
35. Robinson A, Bonnette A, Howard K, et al. Social comparisons, social media addiction, and social interaction: An examination of specific social media behaviors related to major depressive disorder in a millennial population. *Journal of Applied Biobehavioral Research*. 2019; 24 (1): e12158. DOI:10.1111/jabr.12158
 36. Andreassen CS, Pallesen S. Social network site addiction—an overview. *Curr Pharm Des*. 2014; 20: 4053–61.
 37. Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z. Social networking addiction: an overview of preliminary findings. *Behavioral Addictions*. 2014; p.119–41.
 38. Grant JE, Schreiber LRN, Odiag BL. Phenomenology and treatment of behavioural addictions. *Can J Psychiatr Rev Can Psychiatr*. 2013; 58(5): 252–259.
 39. Shonin E, Van Gordon W, Griffiths MD. Practical tips for teaching mindfulness to children and adolescents in school-based setting. *Educ Health*. 2014; 32: 69–72.
 40. Young KS. Cbt-ia: the first treatment model for internet addiction. *J Cogn Psychother*. 2011; 25(4): 304–312.
 41. Beck JS. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. 2nd ed. New York and London: Guilford Press; 2011.
 42. Hollon SD, Beck AT. Cognitive and cognitive-behavioral therapies. In *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. 4th ed. Oxford and England: John Wiley & Sons; 1994: 428–466.
 43. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Comput Human Behav*. 2001;17(2): 187–195. doi:10.1016/S07475632(00)00041-8
 44. Winkler A, Dorsing B, Rief W, et al. Treatment of internet addiction: a meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. 2013; 33(2): 317–329. doi:10.1016/j.cpr.2012.12.005
 45. YS D, Jiang W, Vance A. Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 2010; 44: 129-134.
 46. Young KS. Cognitive behavior therapy with Internet addicts: Treatment outcomes with Internet addicts. *CyberPsychology & Behaviour*. 2007; (5): 671-679.
 47. Malak MZ. Internet addiction and cognitive behavioral therapy. *Cognitive Behavioral Therapy and Clinical Applications*. 2018; 183-199.
 48. Winkler A, Doersing B, Rief W, et al. Treatment of Internet addiction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 2013; 33: 317–329. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.12.005>.
 49. Schneider LA, King DL, Delfabbro PH. Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*. 2017; 6: 321–333. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.035>.
 50. Li W, Garland EL, McGovern P, et al. Mindfulness-oriented recovery enhancement for internet gaming disorder in U.S. adults: A stage I randomized controlled trial. *Psychology of Addictive Behaviors*. 2017; 31: 393–402. <https://doi.org/10.1037/adb0000269>.
 51. Crosby JM. Acceptance and commitment therapy for the treatment of compulsive pornography use: A randomized clinical trial. (Doctoral dissertation). 2011. Utah State University. Retrieved from ProQuest Dissertations and These database. (UMI No. 3461332).
 52. Nakayama H, Mihara S, Higuchi S. Treatment and risk factors of Internet use disorders. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2017; 71 :492–505.
 53. Przepiorka AM, Blachnio A, Miziak B, et al. Clinical approaches to treatment of Internet addiction. *Pharmacol Rep*. 2014; 66: 187–191.
 54. Nam B, Bae S, Kim SM, et al. Comparing the effects of bupropion and escitalopram on excessive internet game play in patients with major depressive disorder. *Clin Psychopharmacol Neurosci*. 2017; 15: 361–368.
 55. Park JH, Lee YS, Sohn JH, et al. Effectiveness of atomoxetine and methylphenidate for problematic online gaming in adolescents with attention deficit hyperactivity disorder. *Hum Psychopharmacol*. 2016; 31: 427–432.
 56. Camardese G, Leone B, Walstra C, et al. Pharmacological treatment of Internet addiction. Montag C, Reuter M (ed). In *Internet Addiction*. Cham, Switzerland: Springer International Publishing; 2015. p. 151–165.