

USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIAIS E SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES E ADULTOS JOVENS: REVISÃO INTEGRATIVA

PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE AND ANXIETY AND DEPRESSIVE SYMPTOMS IN ADOLESCENTS AND YOUNG ADULTS: AN INTEGRATIVE REVIEW

USO PROBLEMÁTICO DE LAS REDES SOCIALES Y SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES Y ADULTOS JÓVENES: REVISIÓN INTEGRATIVA

Bárbara Brollo de Almeida Alpino¹

Giovanna Wienen Menditi²

Ênio Nazareth de Oliveira³

Letícia Ferreira de Oliveira⁴

Jaime Augusto Nunes Rodrigues⁵

RESUMO: O uso problemático de redes sociais caracteriza-se por perda de controle e prejuízo funcional, distinguindo-se do uso apenas frequente. Esta revisão integrativa sintetizou a associação entre esse padrão e sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes e adultos jovens. PubMed/MEDLINE, LILACS/BVS e SciELO foram pesquisadas em 5 de agosto de 2026, para estudos primários publicados desde 2021, em português, inglês ou espanhol. A estratégia identificou 398 registros; após deduplicação, triagem e avaliação de elegibilidade, 26 estudos foram incluídos. Predominaram delineamentos transversais, amostras escolares e universitárias e medidas autorreferidas. A maioria encontrou associação positiva entre maior gravidade de uso problemático e sintomas emocionais, mas a magnitude variou conforme instrumento, população e ajuste de confundidores. Quatro estudos longitudinais forneceram suporte temporal, sem eliminar a possibilidade de bidirecionalidade. Comparação social, sono, suporte familiar, solidão e autoestima apareceram como mecanismos potenciais. Conclui-se que o uso problemático funciona como marcador relevante de vulnerabilidade emocional, embora as evidências atuais não sustentem causalidade isolada.

1

Palavras-chave: Redes sociais. Ansiedade. Depressão.

ABSTRACT: Problematic social media use is characterized by loss of control and functional impairment and differs from merely frequent use. This integrative review synthesized its association with anxiety and depressive symptoms in adolescents and young adults. PubMed/MEDLINE, LILACS/BVS, and SciELO were searched on August 5, 2026, for primary studies published since 2021 in Portuguese, English, or Spanish. The strategy identified 398 records; after deduplication, screening, and eligibility assessment, 26 studies were included. Cross-sectional designs, school and university samples, and self-report measures predominated. Most studies found a positive association between greater problematic-use severity and emotional symptoms, although effect size varied by instrument, population, and confounder adjustment. Four longitudinal studies provided temporal support without excluding bidirectionality. Social comparison, sleep, family support, loneliness, and self-esteem emerged as potential mechanisms. Problematic social media use therefore appears to be a relevant marker of emotional vulnerability, while current evidence does not support an isolated causal effect.

Keywords: Social media. Anxiety. Depression.

¹Discente de Medicina - Universidade de Vassouras.

²Discente de Medicina - Universidade de Vassouras.

³Discente de Medicina - Universidade de Vassouras.

⁴Discente de Medicina - Universidade de Vassouras.

⁵Orientador, Docente da disciplina de Saúde Mental do Curso de Medicina - Universidade de Vassouras.

RESUMEN: El uso problemático de las redes sociales se caracteriza por pérdida de control y deterioro funcional, y difiere del uso meramente frecuente. Esta revisión integrativa sintetizó su asociación con síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes y adultos jóvenes. Se realizaron búsquedas en PubMed/MEDLINE, LILACS/BVS y SciELO el 5 de agosto de 2026, incluyendo estudios primarios publicados desde 2021 en portugués, inglés o español. La estrategia identificó 398 registros; después de la deduplicación, el cribado y la evaluación de elegibilidad, se incluyeron 26 estudios. Predominaron los diseños transversales, las muestras escolares y universitarias y las medidas de autorreporte. La mayoría encontró una asociación positiva entre mayor gravedad del uso problemático y síntomas emocionales, aunque la magnitud varió según instrumento, población y ajuste de factores de confusión. Cuatro estudios longitudinales aportaron apoyo temporal sin excluir la bidireccionalidad. La comparación social, el sueño, el apoyo familiar, la soledad y la autoestima surgieron como mecanismos potenciales. El uso problemático constituye un marcador relevante de vulnerabilidad emocional, pero la evidencia actual no demuestra un efecto causal aislado.

Palabras clave: Redes sociales. Ansiedad. Depresión.

INTRODUÇÃO

As redes sociais integram a sociabilidade, a educação e a circulação de informações entre adolescentes e adultos jovens. Seu uso frequente, porém, não equivale necessariamente a comportamento problemático. O uso problemático envolve perda de controle, saliência, conflito, tolerância, sintomas de abstinência e prejuízo funcional, sendo usualmente mensurado por escalas como a Bergen Social Media Addiction Scale e a Social Media Disorder Scale (SHANNON H, et al., 2022).

A distinção é clinicamente relevante porque o tempo de exposição, isoladamente, apresenta associações inconsistentes, enquanto indicadores de compulsividade e prejuízo tendem a se relacionar de modo mais estável com sofrimento psicológico. Metanálise anterior identificou correlações entre uso problemático, depressão e ansiedade, mas apontou heterogeneidade elevada e predomínio de estudos transversais (HUANG C, 2022). Entre os mecanismos propostos estão comparação social desfavorável, medo de ficar de fora, piora do sono, cyberbullying, solidão e busca compensatória de regulação emocional.

Como novos estudos, inclusive longitudinais, foram publicados após essas sínteses, esta revisão teve como objetivo analisar criticamente estudos primários publicados de 2021 até 5 de agosto de 2026 sobre a associação entre uso problemático ou dependência de redes sociais e sintomas gerais de ansiedade e/ou depressão em adolescentes e adultos jovens.

MÉTODOS

Delineamento e pergunta de revisão

Foi realizada revisão integrativa com apresentação orientada pelo Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA 2020) (PAGE MJ, et al., 2021). A pergunta foi estruturada segundo PECO: adolescentes e adultos jovens (P); uso problemático ou dependência de redes sociais (E); menores níveis de exposição ou ausência do padrão problemático (C); e sintomas gerais de ansiedade e/ou depressão (O). O protocolo não foi registrado prospectivamente.

Fontes e estratégia de busca

As buscas foram executadas em 5 de agosto de 2026 no PubMed/MEDLINE, no Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde, com filtro para LILACS, e na SciELO. Foram consideradas publicações de 1º de janeiro de 2021 até a data da busca, em português, inglês ou espanhol. A estratégia combinou descritores e termos livres relacionados a redes sociais, dependência/uso problemático, ansiedade/depressão e adolescentes/adultos jovens.

No PubMed, utilizou-se: (("Social Media"[Mesh] OR "social media"[Title/Abstract] OR "social networking site*" [Title/Abstract]) AND (addict*[Title/Abstract] OR "problematic social media use"[Title/Abstract] OR "compulsive social media use"[Title/Abstract] OR "social media dependence"[Title/Abstract]) AND ("Anxiety"[Mesh] OR "Depression"[Mesh] OR anxi*[Title/Abstract] OR depress*[Title/Abstract]) AND ("Adolescent"[Mesh] OR "Young Adult"[Mesh] OR adolescen*[Title/Abstract] OR youth*[Title/Abstract] OR "young adult*" [Title/Abstract] OR student*[Title/Abstract])) AND 2021/01/01:3000[dp] AND (english[lang] OR portuguese[lang] OR spanish[lang]) NOT (review[pt] OR systematic review[pt] OR meta-analysis[pt] OR editorial[pt] OR letter[pt]). Estratégias equivalentes, traduzidas para português e espanhol e adaptadas à sintaxe de cada base, foram aplicadas na LILACS/BVS e SciELO.

Elegibilidade e seleção

Incluíram-se estudos primários com adolescentes, universitários ou adultos jovens, nos quais o uso problemático/dependência de redes sociais foi exposição principal e sintomas gerais de ansiedade e/ou depressão foram desfechos mensurados separadamente por instrumento

padronizado. Foram excluídos estudos sobre internet, smartphone, videogame ou tempo de tela sem componente problemático; revisões, protocolos, cartas e correções; amostras sem faixa jovem identificável; exposição atribuída apenas ao parceiro; trabalhos centrados exclusivamente em ansiedade social, de aparência, de desempenho, estado ansioso ou ansiedade específica da COVID-19; e modelos cujo desfecho principal não permitia interpretar a relação entre uso problemático e ansiedade/depressão.

Os registros foram deduplicados por DOI, PMID, título normalizado e combinação autor-ano. A triagem foi realizada em duas etapas, por título/resumo e por texto completo. Por ter sido conduzida por um único revisor com conferência documental, sem dupla seleção independente, reconhece-se maior risco de erro de seleção.

Extração, avaliação crítica e síntese

Foram extraídos autor, ano, país, população, tamanho amostral, delineamento, instrumentos e resultado principal. A avaliação crítica foi orientada pelos checklists do Joanna Briggs Institute adequados ao delineamento (BARKER TH, et al., 2023), sem produção de escore total. Foram examinados amostragem, validade das medidas, identificação e controle de confundidores, adequação da análise, seguimento e perdas, quando aplicável. A heterogeneidade de populações, instrumentos e modelos impediu metanálise; realizou-se síntese narrativa. Por utilizar exclusivamente dados publicados e de acesso público, sem contato com participantes ou dados individualizados, a revisão dispensou apreciação por Comitê de Ética em Pesquisa.

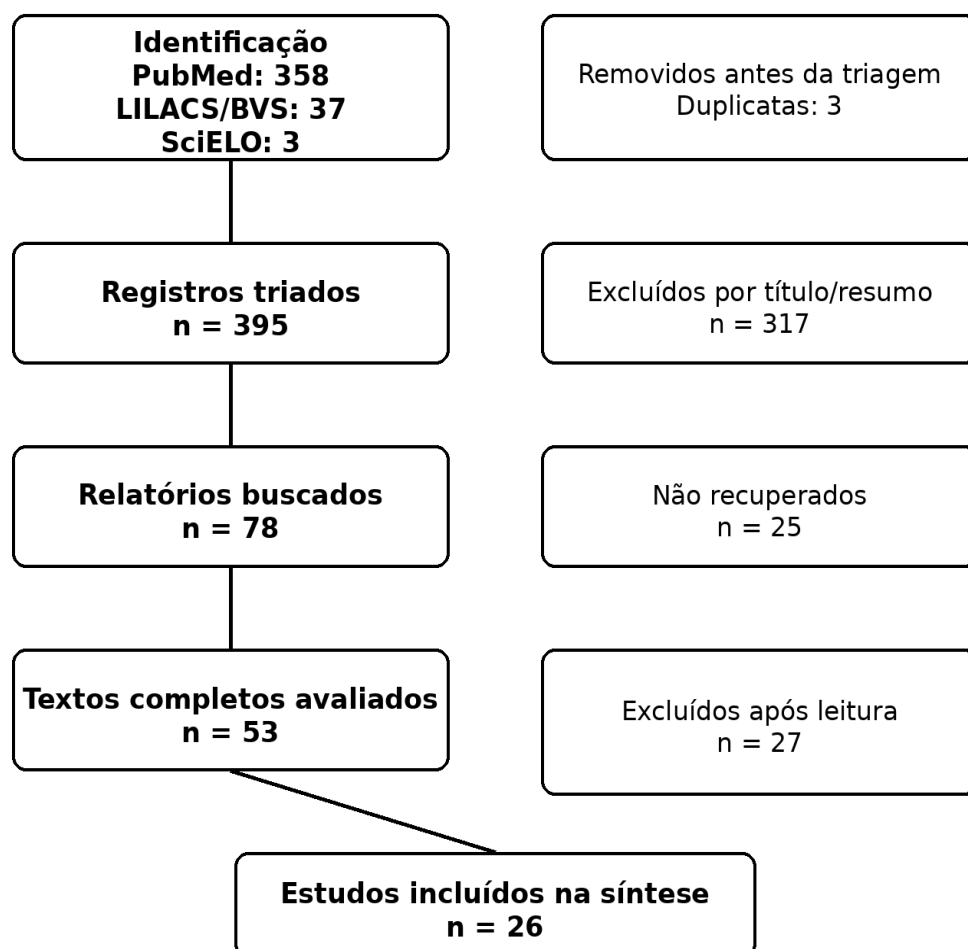
4

RESULTADOS

Seleção dos estudos

Foram identificados 398 registros: 358 no PubMed/MEDLINE, 37 na LILACS/BVS e três na SciELO. Após remoção de três duplicatas, 395 títulos e resumos foram avaliados; 317 foram excluídos. Dos 78 relatórios buscados, 25 não foram recuperados. Cinquenta e três textos completos foram avaliados, dos quais 27 foram excluídos por população, exposição, desfecho ou tipo documental incompatível. Ao final, 26 estudos compuseram a síntese (Figura 1).

Figura 1 - Fluxograma de seleção dos estudos conforme PRISMA 2020.



Fonte: elaboração própria (2026).

Características e resultados dos estudos

Os estudos foram publicados entre 2021 e 2026. Predominaram amostras escolares e universitárias, delineamentos transversais e instrumentos autorreferidos. Quatro estudos apresentaram seguimento longitudinal; um combinou fase observacional com intervenção. As amostras abrangeram diferentes países, com maior concentração na Ásia. As características e os principais resultados estão sintetizados na Tabela 1.

Tabela 1 - Características dos estudos incluídos na revisão integrativa.

Autor/ano	País	População/amostra	Delineamento	Medidas e resultado principal	Limitação crítica
SAMRA et al., 2022	Austrália	144 jovens adultos	Transversal/experimental	Escala de PSMU; escala de depressão PSMU associou-se a sintomas depressivos; comparação social negativa apresentou efeito mediador.	Amostra de conveniência e autorrelato.
JAMEEL et al., 2026	Arábia Saudita	627 universitários	Transversal	Escala de dependência; escalas de ansiedade e depressão. Dependência correlacionou-se positivamente com ansiedade e depressão; ambiente familiar mediou parcialmente as relações.	Temporalidade não estabelecida.
DALISAY et al., 2025	Guam	538 no T ₁ ; 507 no T ₂	Longitudinal, 2 ondas	Escala de dependência; sintomas depressivos. Maior dependência associou-se a mais sintomas depressivos; suporte parental mostrou efeito protetor.	Atrito entre ondas e medidas autorreferidas.
ZHENG e PENG, 2025	China	469 adolescentes, 12-18 anos	Transversal	Escala de dependência; GAD-7. Dependência, estresse acadêmico e pior sono associaram-se à ansiedade; autoeficácia participou da mediação.	Mediação transversal.
ASLAN e POLAT, 2024	Turquia	419 universitários	Transversal	Escala de dependência; escala de depressão. Dependência e depressão integraram modelo associado a menor autoeficácia/desempenho acadêmico.	Centro único e conveniência.

Autor/ano	País	População/amostra	Delineamento	Medidas e resultado principal	Limitação crítica
CHEN et al., 2025	China	615 universitários	Transversal	Escala de dependência; ansiedade psicológica. Maior dependência associou-se a maior ansiedade; autoeficácia e estilos de enfrentamento mediarão a relação.	Modelo causal inferido de dados transversais.
LEE et al., 2023	Malásia	270 estudantes de medicina	Transversal	BSMAS; DASS-21. Dependência associou-se positivamente a depressão, ansiedade e estresse.	Amostra de uma universidade.
BLANQUER-CORTÉS et al., 2025	Espanha	2.121 adolescentes	Longitudinal, 2 ondas	PSMU; sintomas depressivos PSMU e frequência de uso predisseram evolução dos sintomas depressivos; efeitos variaram por idade e sexo.	Autorrelato e duas ondas.
SFEIR et al., 2023	Líbano	363 universitários	Transversal	Escala de PSMU; ansiedade e depressão. Ansiedade e depressão mediarão a associação entre PSMU e sintomas de bulimia.	Conveniência e mediação transversal.
LANDA-BLANCO et al., 2024	Honduras	412 universitários	Transversal	Escala de dependência; ansiedade e depressão. Dependência relacionou-se a ansiedade e depressão, que participaram de caminhos para menor engajamento acadêmico.	Amostra não probabilística.
GÖKÇEN et al., 2024	Turquia	436 universitários	Transversal	BSMAS; DASS-42. Dependência correlacionou-se com depressão e ansiedade em contexto pós-terremoto.	Contexto traumático específico.

Autor/ano	País	População/am ostra	Delineamento	Medidas e resultado principal	Limitação crítica
VERA et al., 2024	Peru	172 estudantes de medicina	Transversal	Escala de dependência; ansiedade e depressão Associação significativa com ansiedade, mas não com depressão.	Amostra pequena e centro único.
QIU et al., 2025	China	1.006 universitários	Transversal	Escala de dependência; escala de ansiedade Ansiedade mediou o efeito estatístico da dependência sobre viés atencional negativo.	Predomínio masculino e corte transversal.
GONG et al., 2021	China	1.067 estudantes de medicina	Transversal	Escala de dependência; depressão Dependência associou-se a depressão; solidão e necessidades interpessoais participaram da mediação.	Dados de uma instituição.
EL HAYEK et al., 2025	Líbano	336 adolescentes, 15-18 anos	Transversal	PSMU; escala de depressão Depressão mediou parcialmente a associação entre PSMU e preocupações dismórficas.	Conveniên cia e temporalida de incerta.
SARKER et al., 2023	Bangladesh	410 universitários	Transversal	BFAS; PHQ-9 Maior dependência de Facebook associou-se a maior nível de depressão.	Período pandêmico e autorrelato.
ABDULSALI M et al., 2025	Arábia Saudita	Universitários ; média 22 anos	Transversal	Escala de dependência; escala de ansiedade Maior dependência associou-se a maior ansiedade e pior desempenho acadêmico.	Conveniên cia e uma universidad e.

Autor/ano	País	População/am ostra	Delineamento	Medidas e resultado principal	Limitação crítica
RUFINO et al., 2024	Brasil	2.823 universitários	Transversal	Dependência; sintomas depressivos; sono e Dependência e qualidade do sono mediarão a associação entre tempo de rede social e depressão.	Mediação transversal.
XIAO et al., 2022	China	1.652 adolescentes, 12-18 anos	Transversal	Escala de dependência; depressão Dependência associou-se a depressão; viés atencional mediou e competência socioemocional moderou.	Autorrelato e corte transversal.
XU et al., 2026	China	1.240 adolescentes, 14-18 anos	Longitudinal, 2 ondas	BSMAS; GAD-7; PHQ-9 Sintomas centrais de dependência mostraram estabilidade e pontes temporais com ansiedade e depressão.	Amostra majoritariamente feminina.
WANG et al., 2025	China	1.456 universitários	Transversal	Escala de dependência; depressão Ansiedade de aparência e checagem corporal mediarão a associação entre dependência e depressão.	Três universidades; autorrelato.
LUO et al., 2025	China	1.215 universitários, 16-22 anos	Longitudinal, 3 ondas	Dependência; depressão Trajetórias de dependência associaram-se às de depressão; diferenças por sexo e suporte social.	Confundimento residual possível.

Autor/ano	País	População/am ostra	Delineamento	Medidas e resultado principal	Limitação crítica
CHEN et al., 2022	China	21.000 universitários; subamostra experimental	Transversal + ensaio	Dependência; depressão PSMU associou-se a depressão; aconselhamento em grupo reduziu sintomas na subamostra experimental.	Detalhes de alocação/in tervenção limitam generalizaç ão.
XU e CHEN, 2025	China	855 adolescentes; média 16 anos	Transversal	Dependência; DASS Maior literacia digital e em saúde mental associou-se a menor dependência e menor carga de depressão-ansiedade- estresse.	Corte transversal.
HERNÁNDE Z- MARIANO et al., 2025	México	638 estudantes de enfermagem	Transversal multicêntrico	Dependência; depressão; sono Distúrbio do sono mediou parcialmente a associação entre PSMU e depressão.	Autorrelato ; mediação transversal.
SOMMANTI CO et al., 2023	Itália	311 jovens adultos, 18-35 anos	Transversal	Escala de dependência; depressão Depressão associou-se à dependência; autoestima e medo de ficar de fora participaram dos caminhos indiretos.	Conveniên cia e limite etário amplo.

Fonte: elaboração própria a partir dos estudos incluídos (2026). BSMAS: Bergen Social Media Addiction Scale; PSMU: uso problemático de redes sociais; GAD-7: Generalized Anxiety Disorder-7; PHQ-9: Patient Health Questionnaire-9; DASS: Depression Anxiety Stress Scales; BFAS: Bergen Facebook Addiction Scale.

Síntese das associações

A direção predominante foi positiva: maior gravidade de uso problemático acompanhou maior carga de sintomas de ansiedade e/ou depressão. Houve exceção relevante no estudo peruano, que encontrou associação com ansiedade, mas não com depressão (VERA O, et al., 2024). A heterogeneidade de escalas, pontos de corte, populações e ajustes impediu comparação quantitativa direta.

Os estudos longitudinais mostraram persistência ou evolução conjunta entre uso problemático e sintomas depressivos/ansiosos em adolescentes e universitários (DALISAY F,

et al., 2025; BLANQUER-CORTÉS M, et al., 2025; LUO Y, et al., 2025; XU W, et al., 2026). Ainda assim, autorrelato, perdas de seguimento e confundimento residual limitaram inferências causais.

DISCUSSÃO

A síntese indica associação consistente, mas não uniforme, entre uso problemático de redes sociais e sintomas de ansiedade e depressão. Esse padrão converge com revisões anteriores, que apontam que o componente compulsivo e o prejuízo funcional são mais informativos do que o simples tempo de uso (SHANNON H, et al., 2022; HUANG C, 2022). A variação entre desfechos observada no estudo peruano e em modelos de mediação reforça que a relação não deve ser interpretada como efeito único ou inevitável.

Comparação social negativa, solidão, autoestima, sono e suporte familiar surgiram repetidamente como possíveis mecanismos. Tais caminhos são plausíveis, porém grande parte foi testada por mediação em dados transversais, que não estabelece a sequência temporal. Além disso, sintomas prévios podem aumentar a busca compensatória por conexão ou distração, produzindo bidirecionalidade.

Na prática clínica, a investigação não deve se restringir a horas de tela. Perda de controle, interferência no sono, prejuízo acadêmico ou relacional, sofrimento ao interromper o uso e função emocional do comportamento são indicadores mais próximos de risco. A presença de sintomas depressivos, ansiedade, cyberbullying, isolamento e dificuldades familiares deve ser avaliada conjuntamente, evitando patologizar todo uso frequente.

11

CONCLUSÃO

O uso problemático de redes sociais associa-se a maior carga de ansiedade e depressão em adolescentes e adultos jovens, sobretudo quando envolve perda de controle e prejuízo funcional. Os estudos longitudinais oferecem suporte temporal, mas não demonstram causalidade isolada nem afastam relações bidirecionais. Avaliação clínica e ações preventivas devem considerar sono, comparação social, suporte familiar, solidão e sintomas emocionais, evitando equiparar uso frequente a dependência. Estudos prospectivos, com medidas repetidas, amostras representativas e maior padronização de instrumentos, são necessários para esclarecer direção, mecanismos e grupos de maior risco.

REFERÊNCIAS

1. ABDULSALIM S, et al.. Evaluation of Social Media Addiction and Its Relationship with Anxiety and Academic Performance Among Medical and Non-Medical Students: A Cross-Sectional Study from Saudi Arabia. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 2025; 13(3): 295.
2. ASLAN I, POLAT H. Investigating social media addiction and impact of social media addiction, loneliness, depression, life satisfaction and problem-solving skills on academic self-efficacy and academic success among university students. *Frontiers in public health*, 2024; 12: 1359691.
3. BARKER TH, et al. Revising the JBI quantitative critical appraisal tools to improve their applicability: an overview of methods and the development process. *JBI Evidence Synthesis*, 2023; 21(3): 478-493.
4. BLANQUER-CORTÉS M, et al.. Effects of problematic social media use on depressive symptoms. *Scientific reports*, 2025; 16(1): 201.
5. CHEN J, et al.. The effects of social media addiction on college students' psychological anxiety: the mediating role of self-efficacy and coping styles. *Frontiers in psychology*, 2025; 16: 1676899.
6. CHEN Y, et al.. Problematic Social Media Use and Depressive Outcomes among College Students in China: Observational and Experimental Findings. *International journal of environmental research and public health*, 2022; 19(9): 4937.
7. DALISAY F, et al.. Associations between parental support, social media addiction, and depressive symptoms among early adolescents in Guam. *PLOS mental health*, 2025; 2(6): e0000275.
8. EL HAYEK S, et al.. Mediating effect of depression between problematic social media use and body dysmorphic concerns in adolescents. *Discover mental health*, 2025; 5(1): 47.
9. GONG R, et al.. The Impact of Social Network Site Addiction on Depression in Chinese Medical Students: A Serial Multiple Mediator Model Involving Loneliness and Unmet Interpersonal Needs. *International journal of environmental research and public health*, 2021; 18(16): 8614.
10. GÖKÇEN O, et al.. Secondary Traumatic Stress Symptoms in Social Media Users after the February 6, Kahramanmaraş Türkiye Earthquakes: The Relationship Social Media Addiction, Depression, Anxiety and Stress Symptom Levels. *Türk psikiyatri dergisi = Turkish journal of psychiatry*, 2024; 35(4): 263-270.
11. HERNÁNDEZ-MARIANO JÁ, et al.. Sleep Disturbance as a Mediator Between Problematic Social Media Use and Depressive Symptoms Among Mexican Undergraduate Nursing Students: A Multicenter Study. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 2025; 15(11): 229.

12. HUANG C. A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 2022; 68(1): 12-33.
13. JAMEEL A, et al.. The effects of social media addiction on depression and anxiety among university students: The mediating role of family environment. *Scientific reports*, 2026; 16(1): 14878.
14. LANDA-BLANCO M, et al.. Social media addiction relationship with academic engagement in university students: The mediator role of self-esteem, depression, and anxiety. *Heliyon*, 2024; 10(2): e24384.
15. LEE MHL, et al.. Cyberbullying, Social Media Addiction and Associations with Depression, Anxiety, and Stress among Medical Students in Malaysia. *International journal of environmental research and public health*, 2023; 20(4): 3136.
16. LUO Y, et al.. The impact of social media addiction on depression among university students in Wuhan, China: a longitudinal study. *BMC public health*, 2025; 25(1): 2279.
17. PAGE MJ, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 2021; 372: n71.
18. QIU R, et al.. Anxiety mediates the effect of social media addiction on negative attentional bias: the moderating role of impulsivity. *Frontiers in psychiatry*, 2025; 16: 1592132.
19. RUFINO JV, et al.. [The mediating role of social media addiction and sleep quality in the association between social media usage and depressive symptoms in university students]. *Cadernos de saude publica*, 2024; 40(5): e00097423.
20. SAMRA A, et al.. Social comparisons: A potential mechanism linking problematic social media use with depression. *Journal of behavioral addictions*, 2022; 11(2): 607-614.
21. SARKER MS, et al.. The link between Facebook addiction and depression among university students: Evidence from a lower-middle income country. *Health science reports*, 2023; 6(12): e1755.
22. SFEIR M, et al.. The mediating role of anxiety and depression between problematic social media use and bulimia nervosa among Lebanese university students. *Journal of eating disorders*, 2023; 11(1): 52.
23. SHANNON H, et al. Problematic social media use in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 2022; 9(4): e33450.
24. SOMMANTICO M, et al.. Relationships between Depression, Fear of Missing Out and Social Media Addiction: The Mediating Role of Self-Esteem. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 2023; 11(12): 1667.
25. VERA O, et al. Adicción a las redes sociales y salud mental en estudiantes de medicina en Perú. *Revista Vive*, 2024; 7(20): 475-486.

26. WANG X, et al.. Social appearance anxiety and body checking behavior in the relationship between social media addiction and depressive symptoms among college students. *Frontiers in psychiatry*, 2025; 16: 1608527.
27. XIAO W, et al.. Exploring the Associations between Social Media Addiction and Depression: Attentional Bias as a Mediator and Socio-Emotional Competence as a Moderator. *International journal of environmental research and public health*, 2022; 19(20): 13496.
28. XU W, et al.. The temporal stability of core symptoms of social media addiction and their comorbidity with anxiety and depression in adolescents: a longitudinal network analysis. *Frontiers in psychiatry*, 2026; 17: 1785472.
29. XU Y, CHEN Z. The Interactive Effects of eHealth Literacy and Mental Health Literacy on Social Media Addiction and Depression-Anxiety-Stress in Adolescents: Cross-Sectional Study. *Journal of medical Internet research*, 2025; 27: e81741.
30. ZHENG G, PENG H. The Effects of Social Media Addiction, Academic Stress, and Sleep Quality on Anxiety Symptoms: A Cross-Sectional Study of Chinese Vocational Students. *Psychology research and behavior management*, 2025; 18: 1571-1584.