REVISTA ELETRÔNICA
Acervo MÉDICO
ISSN 2764-0485

Influência do doomscrolling sobre alterações do sono e sintomas psiquiátricos

Influence of doomscrolling on sleep alterations and psychiatric symptoms

Influencia del doomscrolling sobre las alteraciones del sueño y los síntomas psiquiátricos

Laurence Vezzani Ruschel[1], Brenda Brandtner[1], Daniele Cunha Mesquita[1], Geórgia Capello Chinazzo[2], Lauren Santin Dal'Alba[1], Marília Fernanda Vieira[1], Rafaela Cabeda[1], Raquel Santos Tourinho Ernesto[3], Vitória Zanchi Theodoro da Silva[1], Bianka Guizzo Luzzatto[4].

RESUMO

Objetivo: Analisar a influência do doomscrolling sobre as alterações do sono e a manifestação de sintomas psiquiátricos, visando embasar intervenções preventivas e estratégias de promoção da saúde mental. **Revisão bibliográfica:** O doomscrolling caracteriza-se pelo consumo compulsivo, passivo e prolongado de conteúdos negativos ou alarmantes em mídias digitais, estando associado ao sofrimento psicológico, à ansiedade e aos sintomas depressivos. A arquitetura das plataformas digitais, marcada pela rolagem infinita e por algoritmos que priorizam conteúdos de elevado apelo emocional, pode favorecer a manutenção desse comportamento e intensificar a hiperativação cognitiva. Quando ocorre no período noturno, a exposição contínua a conteúdos alarmantes pode dificultar o relaxamento e prejudicar o início e a manutenção do sono. **Considerações finais:** O doomscrolling representa um comportamento digital potencialmente associado à deterioração da qualidade do sono e ao aumento do sofrimento psicológico em adolescentes e adultos jovens evidenciando a importância de estratégias de prevenção e de uso consciente das mídias digitais.

Palavras-chave: Doomscrolling, Mídias sociais, Sono, Saúde mental.

ABSTRACT

Objective: To analyze the influence of doomscrolling on sleep disturbances and the manifestation of psychiatric symptoms, aiming to provide a basis for preventive interventions and mental health promotion strategies. **Literature review:** Doomscrolling is characterized by the compulsive, passive, and prolonged consumption of negative or alarming content on digital media and is associated with psychological distress, anxiety, and depressive symptoms. The architecture of digital platforms, characterized by infinite scrolling and algorithms that prioritize highly emotionally engaging content, may promote the persistence of this behavior and intensify cognitive hyperarousal. When it occurs at night, continuous exposure to alarming content may hinder relaxation and impair sleep onset and maintenance. **Final considerations:** Doomscrolling represents a digital behavior potentially associated with deterioration in sleep quality and increased psychological distress among adolescents and young adults, highlighting the importance of preventive strategies and mindful use of digital media.

Keywords: Doomscrolling, Social media, Sleep, Mental health.

[1] Universidade Atitus, Passo Fundo – RS.
[2] Universidade de Passo Fundo (UPF), Passo Fundo – RS.
[3] Universidade da Fronteira Sul (UFFS), Passo Fundo – RS.
[4] Pesquisadora independente, Passo Fundo – RS.

SUBMETIDO EM: 9/2026 | **ACEITO EM: 9/2026** | **PUBLICADO EM: 10/2026**

RESUMEN

Objetivo: Analizar la influencia del doomscrolling sobre las alteraciones del sueño y la manifestación de síntomas psiquiátricos, con el fin de fundamentar intervenciones preventivas y estrategias de promoción de la salud mental. **Revisión bibliográfica:** El doomscrolling se caracteriza por el consumo compulsivo, pasivo y prolongado de contenidos negativos o alarmantes en medios digitales, y se encuentra asociado con el malestar psicológico, la ansiedad y los síntomas depresivos. La arquitectura de las plataformas digitales, caracterizada por el desplazamiento infinito y por algoritmos que priorizan contenidos con un elevado atractivo emocional, puede favorecer la persistencia de este comportamiento e intensificar la hiperactivación cognitiva. Cuando ocurre durante el período nocturno, la exposición continua a contenidos alarmantes puede dificultar la relajación y perjudicar el inicio y el mantenimiento del sueño. **Consideraciones finales:** El doomscrolling representa un comportamiento digital potencialmente asociado con el deterioro de la calidad del sueño y el aumento del malestar psicológico en adolescentes y adultos jóvenes, lo que evidencia la importancia de estrategias de prevención y del uso consciente de los medios digitales.

Palabras clave: Doomscrolling, Redes sociales, Sueño, Salud mental.

INTRODUÇÃO

O uso de mídias sociais tornou-se um fenômeno onipresente na rotina de adolescentes e adultos jovens, redefinindo profundamente as dinâmicas de comunicação, sociabilidade e construção de identidade nessa faixa etária. Embora essas plataformas digitais ofereçam oportunidades valiosas para a manutenção de conexões interpessoais e o acesso instantâneo à informação, a permanência contínua no ambiente virtual expõe essa população a novos e complexos riscos psicológicos e comportamentais (AHMED O, et al., 2025; BRAUTSCH LA, et al., 2023). Nesse cenário de hiperconexão, destaca-se a emergência do *doomscrolling*: um padrão comportamental caracterizado pelo consumo compulsivo, passivo e prolongado de conteúdos noticiosos negativos, catastróficos ou altamente estressantes em mídias digitais (RODRIGUES EV, 2022; SATİCİ SA, et al., 2023). Diferente do uso recreativo ou puramente informativo das redes, no *doomscrolling* o indivíduo enfrenta uma acentuada dificuldade para interromper a navegação, permanecendo preso à rolagem infinita da tela mesmo quando consciente do sofrimento psicológico e da exaustão emocional que o material visualizado está lhe provocando (SHARMA B, et al., 2022).

Sob uma perspectiva evolutiva, a atenção seletiva a estímulos de ameaça constituiu um mecanismo adaptativo fundamental para a sobrevivência humana, capacitando os indivíduos a prever riscos e preparar respostas corporais de defesa. Contudo, essa propensão biológica assumiu contornos disfuncionais no ecossistema digital contemporâneo. O *doomscrolling* popularizou-se massivamente no contexto da pandemia da COVID-19, período em que a incerteza epidemiológica, o medo do contágio e o isolamento social severo impulsionaram a população a buscar respostas atualizadas em ritmo ininterrupto (PRICE M, et al., 2022). Ocorre que esse hábito ultrapassou a crise sanitária global e persistiu no cenário pós-pandêmico, redirecionando o foco de atenção dos usuários para novos focos de instabilidade, tais como guerras geopolíticas, crises econômicas globais, emergências climáticas e severos conflitos sociais (IQBAL S e IQBAL S, 2026; LISSITSA S e KAGAN M, 2026).

Esse comportamento não apenas consome um tempo precioso do dia a dia, reduzindo drasticamente o engajamento em atividades protetoras à saúde mental — como a prática de exercícios físicos, o lazer ao ar livre e o convívio presencial —, mas também impõe ao cérebro um estado ininterrupto de hipervigilância. O fluxo ininterrupto de dados trágicos culmina em sobrecarga cognitiva, fadiga mental crônica e sustentação de altos níveis de estresse percebido (SARKAR A, 2025).

Paralelamente ao desgaste cognitivo, o doomscrolling exerce um impacto direto e devastador na arquitetura do sono, especialmente quando praticado no período noturno. O engajamento com notícias chocantes antes de adormecer desencadeia um estado de hiperexcitação fisiológica e cognitiva (hyperarousal), mantendo a ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA) e do sistema nervoso simpático justamente no momento em que o organismo deveria desacelerar (IQBAL S e IQBAL S, 2026). Além dessa ativação mental e emocional, a exposição prolongada à luz azul de espectro curto emitida pelas

telas de smartphones e tablets atua suprimindo a secreção endógena de melatonina pela glândula pineal. Essa interferência desregula a sincronização do relógio biológico central, alterando os ritmos circadianos, aumentando a latência do sono e promovendo quadros de insônia e fragmentação da eficiência do sono (KORTESOJA L, et al., 2023; PERRAULT AA, et al., 2019).

A degradação crônica da qualidade do sono estabelece uma relação bidirecional e perigosa com os transtornos do humor: a privação do sono prejudica a regulação emocional do córtex pré-frontal e a conectividade com a amígdala, potencializando a vulnerabilidade a sintomas depressivos e ansiosos, enquanto a presença desses sintomas psiquiátricos, por sua vez, intensifica o uso compulsivo de telas como estratégia disfuncional de esquiva e auto-regulação (ELKIN N, et al., 2025).

Adolescentes e adultos jovens são especialmente vulneráveis a essa teia de impactos negativos. Esta população encontra-se em uma fase crítica de maturação neurobiológica — marcada pelo desenvolvimento tardio das regiões pré-frontais encarregadas do controle inibitório e da tomada de decisão —, aliada a um período de intensa consolidação socioemocional e busca por pertencimento (BRAUTSCH LA, et al., 2023). A exposição frequente ao *doomscrolling* durante essa janela de neuroplasticidade pode consolidar padrões mal-adaptativos de enfrentamento do estresse e interferir na consolidação da memória e no desempenho acadêmico e profissional. Apesar do avanço vertiginoso das pesquisas nos últimos anos, ainda persistem importantes lacunas na literatura científica sobre a direcionalidade longitudinal e os mediadores exatos da relação entre a navegação compulsiva por tragédias e o prejuízo psíquico crônico (DYAR C, et al., 2024; LEVY RB, et al.,2022).

Assim, este estudo teve como objetivo analisar a influência do doomscrolling sobre as alterações do sono e a manifestação de sintomas psiquiátricos, visando embasar intervenções preventivas e estratégias de promoção da saúde mental.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Doomscrolling

Doomscrolling está associado ao sofrimento psicológico e se relaciona aos sintomas de depressão e de ansiedade, uma vez que os usuários de mídias sociais são constantemente expostos a pensamentos angustiante. A busca incessante por informações negativas nos meios digitais pode estar relacionada tanto ao déficit de autocontrole quanto à influência de sistemas algorítmicos que disponibilizam um grande volume de notícias diariamente (SATİCİ SA, et al., 2023). Ainda que o conteúdo consumido seja deprimente, desagradável e aversivo, o indivíduo torna-se incapaz de interromper o acesso a esse tipo de informação (RODRIGUES EV, et al., 2022). Tal comportamento pode ser impulsionado pela necessidade de estar continuamente informado, favorecendo a permanência prolongada nas plataformas digitais (SATİCİ SA, et al., 2023).

Atualmente, mais de 60% da população mundial utiliza meios digitais, com expressiva concentração na faixa etária entre 20 e 29 anos (AHMED O, et al., 2025). Embora o uso controlado e delimitado no cotidiano, voltado à interação social, à autoapresentação e ao entretenimento, constitua uma prática saudável, o doomscrolling, compreendido como o consumo irrestrito de conteúdos negativos, insere-se no contexto do Uso Problemático das Redes Sociais (PMSU) (AHMED O, et al., 2025). Esse comportamento caracteriza-se pelo período prolongado de permanência em plataformas digitais, podendo comprometer o desempenho em atividades diárias, prejudicar os relacionamentos interpessoais e afetar negativamente o bem-estar psicológico (AHMED O, et al., 2024).

O ecossistema digital onde o doomscrolling se consolida é formado primordialmente por redes sociais de fluxo ininterrupto além de canais de mensagens instantâneas como Telegram e WhatsApp, que facilitam a absorção veloz de dados alarmantes. A predominância dessas ferramentas não ocorre de forma aleatória, mas deriva de um design de interface planejado para sustentar o engajamento por períodos prolongados. Estruturas como a rolagem infinita (infinite scroll) são fundamentais nesse processo, pois eliminam as pausas naturais de leitura, induzindo o usuário a uma imersão passiva que torna o desengajamento cognitivo extremamente difícil, mesmo quando o conteúdo visualizado gera desconforto ou sofrimento (SHARMA B, et al., 2022; VERNON L, et al, 2021).

A manutenção desse padrão comportamental é impulsionada por uma arquitetura algorítmica que prioriza postagens com alta voltagem emocional e de valência negativa, explorando o viés humano de negatividade para reter a atenção (YOUSEF AMF, et al., 2025). Esses sistemas aprendem com as vulnerabilidades e o histórico de navegação do indivíduo, entregando conteúdos que ecoam seus próprios medos e incertezas (YOUSEF AMF, et al., 2025). Esse mecanismo funciona de forma análoga aos dispositivos de recompensa intermitente encontrados em máquinas caça-níqueis: a imprevisibilidade de encontrar uma informação "vital" reforça padrões comportamentais semelhantes aos observados em dependências comportamentais por meio da gratificação instantânea proporcionada por cada nova atualização, transformando a navegação em uma resposta automática à ansiedade ou à solidão (AHMED O, et al., 2025; SCOTT H, et.,2022; KELLY Y, et al., 2019).

Doomscrolling e alterações do sono

A compreensão do sono humano envolve a análise de mecanismos fisiológicos complexos que atuam de forma integrada para garantir seu início, manutenção e qualidade. Entre esses mecanismos, destaca-se a interação entre o processo homeostático e o ritmo circadiano, que regulam o momento de início, a duração e a organização temporal do sono. O primeiro está relacionado ao acúmulo progressivo da necessidade de sono ao longo do período de vigília, enquanto o segundo organiza temporalmente o ciclo sono–vigília dentro de um padrão aproximado de 24 horas (BORBÉLY AA, et al., 2016; ALONSO-ARBIOL I, et al., 2020).

O ritmo circadiano é coordenado por um “relógio biológico central”, localizado no núcleo supraquiasmático do hipotálamo. Esse sistema recebe informações ambientais, especialmente da luz, e ajusta o funcionamento do organismo de acordo com o ciclo claro-escuro. Dessa forma, o sono é fisiologicamente favorecido durante o período noturno, período em que há menor incidência luminosa, o que favorece a sincronização entre os processos biológicos internos e o ambiente externo (BORBÉLY AA, et al., 2016; WALKER WH, et al., 2020).

Um dos principais mediadores dessa regulação é a melatonina, hormônio cuja secreção aumenta durante a noite. Ela atua como um marcador biológico da “noite interna”, sinalizando ao organismo que é o momento adequado para dormir. Sua secreção é estimulada pela ausência de luz e inibida pela exposição luminosa, especialmente em horários noturnos (WALKER WH, et al., 2020).

A influência da luz sobre o sono é particularmente relevante quando se considera a exposição à luz azul, emitida por dispositivos eletrônicos como celulares, tablets e computadores. Essa faixa de comprimento de onda é altamente eficaz em suprimir a secreção de melatonina, o que pode atrasar o início do sono e aumentar o estado de alerta, prejudicando a transição natural para o descanso (WALKER WH, et al., 2020).

Além do impacto fisiológico direto, o uso de dispositivos eletrônicos no período noturno também está associado a alterações comportamentais que interferem no sono. Um exemplo disso é o fenômeno do doomscrolling, caracterizado pelo consumo excessivo de conteúdos negativos ou alarmantes, especialmente em redes sociais. Esse comportamento tem sido relacionado ao aumento da ativação cognitiva antes de dormir, dificultando o relaxamento necessário para o início do sono (WALKER WH, et al., 2020).

A ativação cognitiva associada ao doomscrolling envolve pensamentos repetitivos, preocupação e ruminação, que mantêm o cérebro em estado de vigilância (IQBAL S e IQBAL S, 2026). Esse estado impede a redução da atividade mental necessária para o adormecimento, substituindo o processo natural de desaceleração cognitiva por um padrão de hiperengajamento mental (IQBAL S e IQBAL S, 2026).

Como consequência dessas alterações cognitivas e fisiológicas, observa-se um aumento significativo na latência do sono, ou seja, no tempo necessário para adormecer. Indivíduos que utilizam intensamente mídias digitais à noite tendem a demorar mais para iniciar o sono, devido tanto à ativação mental quanto à desregulação hormonal causada pela exposição à luz artificial (BRAUTSCH LA, et al., 2023). Além disso, o comportamento de adiar o horário de dormir, conhecido como “bedtime procrastination”, contribui para a redução do tempo total de sono. Esse padrão é frequentemente reforçado pelo uso contínuo de dispositivos eletrônicos, criando um ciclo em que o indivíduo posterga o descanso e, ao mesmo tempo, compromete sua qualidade (BRAUTSCH LA, et al., 2023).

Em conjunto, a redução no tempo total de sono decorrente do uso excessivo de mídias digitais traz implicações diretas para a saúde mental, impactando negativamente em funções cognitivas, emocionais e metabólicas, o que compromete o bem-estar geral de adolescentes e adultos jovens (BRAUTSCH LA, et al., 2023; BOTHE K, et al., 2026).

Por fim, estabelece-se um ciclo vicioso entre uso de telas, piora do sono e sofrimento psíquico. A dificuldade para adormecer leva o indivíduo a retomar o uso do celular como forma de distração, perpetuando a ativação cognitiva e agravando a insônia. Esse processo contribui para o aumento de sintomas de ansiedade e depressão, evidenciando a importância de estratégias que promovam higiene do sono e uso mais consciente da tecnologia no período noturno (WALKER WH, et al., 2020; WOODS HC, et al., 2016).

Figura 1 - Impacto do doomscrolling no sono.



Fonte: Ruschel VL, et al., 2026.

Influência do doomscrolling sobre sintomas psiquiátricos

Nos trabalhos selecionados, percebe-se uma associação recorrente entre o doomscrolling e os sintomas de ansiedade. Em universitários chineses, maiores escores na Escala de Doomscrolling estiveram associados tanto a maiores sintomas de ansiedade, avaliados pelo GAD-7, quanto a uma maior dependência de smartphone, medida pela Smartphone Addiction Scale. Resultado semelhante é observado em uma metanálise com adolescentes e adultos jovens, na qual o uso problemático de redes sociais apresentou associação moderada com a ansiedade. Embora essa revisão não tenha abordado especificamente a procura repetida por notícias negativas, descreveu formas de uso marcadas por preocupação, perda de controle e dificuldade de interrupção (ELHAI JD, et al., 2020).

Nesse cenário, a procura repetida por conteúdos alarmantes tende a se consolidar em um ciclo retroalimentado. Em um acompanhamento diário de 429 adultos jovens durante 30 dias, observou-se um aumento no afeto ansioso nos dias em que o contato com notícias sobre a COVID-19 ficou acima do habitual. Paralelamente, o sofrimento relacionado à pandemia estimulou uma maior busca por informações, a qual, por sua vez, resultou em novo incremento do sofrimento psicológico. Esse movimento ajuda a esclarecer por que a busca compulsiva por informação nem sempre reduz a incerteza, atuando, em muitos casos, como um amplificador do desconforto inicial que motivou a consulta (DYAR C, et al., 2024).

Ademais, o uso problemático das redes sociais relaciona-se ao agravamento de quadros psicopatológicos em indivíduos que já apresentam vulnerabilidades prévias. Evidências indicam que esse padrão de uso associa-se à gravidade das experiências adversas na infância (ACEs, do inglês Adverse Childhood Experiences). Indivíduos com esse histórico tendem a dispor de um menor repertório de estratégias de enfrentamento diante do estresse, recorrendo às plataformas digitais como forma de regulação emocional. Como consequência, a exposição repetitiva a conteúdos noticiosos violentos e catastróficos pode intensificar esse processo, reforçando padrões de hipervigilância e sofrimento psicológico que se estendem ao longo da

vida adulta. Sob essa perspectiva, estabelece-se uma interação recíproca entre indivíduo, comportamento e ambiente, fundamentada pela Teoria da Cognição e pela Teoria da Cultivação (TC e CT), segundo as quais a mídia exerce influência direta sobre a percepção da realidade social e sobre a conduta dos indivíduos (PRICE M, et al., 2022; LISSITSA S, et al., 2026).

Diferenciando esse contexto de outros cenários de crise, Price M, et al. (2022) destacam que a maioria dos estudos prévios sobre a relação entre exposição à mídia e psicopatologias focou em eventos traumáticos agudos, como o atentado à Maratona de Boston em 2013. Enquanto nesses episódios pontuais a mídia reportava acontecimentos já consolidados, a pandemia da COVID-19 caracterizou-se como um estressor prolongado — perdurando por aproximadamente um ano —, o que exigiu o acompanhamento contínuo de uma cobertura em constante evolução e gerou impactos psicológicos distintos. Nesse período, a busca compulsiva por atualizações e o maior acesso às redes sociais estiveram associados a níveis mais elevados de sintomas depressivos e de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), sendo essa associação sensivelmente mais intensa entre indivíduos com histórico de maus-tratos graves na infância, os quais apresentam maior sensibilidade ao estresse diário. Esses achados reiteram que a exposição contínua e irrestrita a conteúdos negativos em ambientes digitais agrava o sofrimento psicológico em populações vulneráveis, constituindo um terreno propício para o desenvolvimento e a manutenção do doomscrolling (PRICE M, et al., 2022; PAGANO M, et al.,2023).

Por fim, a sobrecarga midiática atua como um fator desencadeante e perpetuador do sofrimento psíquico, uma vez que os conteúdos veiculados possuem o potencial de moldar a percepção da realidade, influenciando crenças, interpretações e tendências comportamentais. Diante desse panorama, indivíduos pertencentes às gerações mais recentes parecem recorrer com maior frequência ao doomscrolling como uma estratégia disfuncional de enfrentamento, sobretudo quando coexistem sentimentos persistentes de solidão e histórico de ACEs. Assim, o consumo compulsivo de notícias negativas deixa de ser um mero hábito de busca por informação para se transformar em um mecanismo capaz de perpetuar continuamente o mal-estar emocional (LISSITSA S, et al., 2026; ALONZO R, et al., 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu compreender que o doomscrolling constitui um comportamento digital emergente e potencialmente prejudicial à saúde global, estando diretamente associado, segundo as evidências disponíveis e analisadas, a alterações significativas nos padrões fisiológicos de sono e ao aumento expressivo na manifestação de sintomas psiquiátricos manifestando-se com maior severidade entre adolescentes e adultos jovens. Os achados também evidenciam que fatores determinantes como a exposição contínua a conteúdos estressantes e catastróficos, a hiperestimulação cognitiva e emocional, a arquitetura persuasiva dos algoritmos das plataformas digitais e a utilização irrestrita de dispositivos eletrônicos, com especial destaque ao período noturno, atuam de forma sinérgica para a manutenção sustentada desse comportamento e para a potenciação de seus impactos negativos sobre a regulação neuroendócrina da saúde mental e da qualidade do sono. Paralelamente a essas constatações, a análise crítica da literatura revela entraves metodológicos relevantes: o corpo de evidências ainda apresenta limitações quanto à compreensão aprofundada dos mecanismos neurobiológicos envolvidos e à determinação exata da direção de causalidade dessas associações. A maioria dos trabalhos publicados baseia-se em delineamentos observacionais transversais e faz uso de instrumentos de avaliação heterogêneos e autoaplicáveis, o que limita o estabelecimento de relações causais definitivas e compromete a comparabilidade dos dados. Adicionalmente, a escassez de acompanhamentos de longo prazo impede a mensuração precisa do impacto cumulativo do doomscrolling durante as etapas de maturação neurobiológica e consolidação socioemocional da juventude. Dessa forma, evidencia-se a necessidade premente de novos estudos científicos, especialmente com delineamento longitudinal e metodologias padronizadas, que empreguem tanto métricas objetivas de sono (como a actigrafia) quanto rastreamento digital direto (passive sensing). Tais avanços permitirão esclarecer as vias de bidirecionalidade dessa relação e fundamentar subsidiar estratégias efetivas de prevenção clínica, formulação de políticas públicas de higiene digital, educação em saúde e promoção do uso consciente e equilibrado das mídias digitais.

REFERÊNCIAS

1. AHMED O, et al. Longitudinal associations between problematic social media use and mental health: Mediating role of sleep. Addictive Behaviors, 2025; 170: 108446.
2. AHMED O, et al. Social media use, mental health and sleep: a systematic review with meta-analyses. Journal of Affective Disorders, 2024; 367: 701–712.
3. ALONSO-ARBIOL I, et al. Interventions to reduce short-wavelength ("blue") light exposure at night and their effects on sleep: A systematic review and meta-analysis. Sleep Medicine Reviews, 2020; 50: 101260.
4. ALONZO R, et al. Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. Sleep Medicine Reviews, 2021; 56: 101414.
5. BORBÉLY AA, et al. The two-process model of sleep regulation: a reappraisal. Journal of Sleep Research, 2016; 25(2): 131–143.
6. BOTHE K, et al. Effects of pre-bedtime social media use on objective and subjective sleep quality in adolescents and young adults. Journal of Sleep Research, 2026: e70405.
7. BRAUTSCH LA, et al. Digital media use and sleep in late adolescence and young adulthood: a systematic review. Sleep Medicine Reviews, 2023; 68: 101742.
8. DYAR C, et al. Doomscrolling: Prospective associations between daily COVID news exposure, internalizing symptoms, and substance use among sexual and gender minority individuals assigned female at birth. Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity, 2024; 11(1): 139–152.
9. ELHAI JD, et al. Association of problematic smartphone use with poor sleep quality, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders, 2020; 269: 181–188.
10. ELKIN N, et al. Mediating factors in the relationship between smartphone addiction and sleep quality: depression, stress, and anxiety. Revista da Associação Médica Brasileira, 2025; 71: e2025XXXX.
11. IQBAL S, IQBAL S. Doomscrolling and mental health outcomes among young adults: a systematic review. Research Square, 2026; rs-9743646/v1.
12. KELLY Y, et al. Social media use and adolescent sleep: evidence from population-based studies. Journal of Youth and Adolescence, 2019; 48: 113–125.
13. KORTESOJA L, et al. Late-Night Digital Media Use in Relation to Chronotype, Sleep and Tiredness on School Days in Adolescence. Journal of Youth and Adolescence, 2023; 52(2): 419–433.
14. LEVY RB, et al. Social media use, sleep duration and mental health among adolescents and young adults: a longitudinal perspective. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2022; 19.
15. LISSITSA S,et al. Adverse childhood experiences, loneliness, and doomscrolling on social media newsfeeds among adult men across Generations X, Y, Z. Frontiers in Sociology, 2026; 11: 1700210.
16. PAGANO M,et al. "Using digital media or sleeping … that is the question". A meta-analysis on digital media use and unhealthy sleep in adolescence. Computers in Human Behavior, 2023; 146: 107813.
17. PERRAULT AA, et al. Reducing the use of screen electronic devices in the evening is associated with improved sleep and daytime vigilance in adolescents. Sleep, 2019; 42(9): zsz125.
18. PRICE M, et al. Doomscrolling during COVID-19: The negative association between daily social and traditional media consumption and mental health symptoms during the COVID-19 pandemic. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 2022; 14(8): 1338–1346.
19. RODRIGUES EV. Doomscrolling – threat to Mental Health and Well-being: A Review. International Journal of Nursing Research, 2022; 8(4): 127–130.
20. SARKAR A. The Impact of Doomscrolling on Psychological Fatigue in Emerging Adults: An Indian Perspective. International Journal of Innovative Research and Technology, 2025; 12(1): 1–6.
21. SATİCİ SA, et al. Doomscrolling scale: its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. Applied Research in Quality of Life, 2023; 18(2): 833–847.
22. SCOTT H,et al. Understanding links between social media use, sleep and mental health: recent evidence and remaining questions. Current Opinion in Psychology, 2022; 44: 245–250.
23. SHARMA B, et al. The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. Technology, Mind, and Behavior, 2022; 3(1): 1–14.
24. VERNON L, et al. Adolescents' social media use and sleep: the role of nighttime social media engagement and emotional investment. Sleep Health, 2021; 7: 1–8.
25. WALKER WH, et al. Circadian Rhythm and Sleep Disruption: Causes, Metabolic Consequences, and Countermeasures. Frontiers in Neuroscience, 2020; 14: 598541.
26. WOODS HC, et al. Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. Journal of Adolescence, 2016; 51: 41–49.