

2020 / 2021 ikasturtea

COVID-19 pandemiagatiko konfinamendu egoeran sare sozialekiko adikzioa garatu
duten nerabeentzako erizaintzako zainketak

Iera Hernandez Acuña

Laburpena

Sarrera: Nerabezaroa pertsonaren garapenerako eta buru osasunerako etapa erabakigarria da. COVID-19 pandemia dela eta araututako konfinamenduaren ondorioz sare sozialekiko adikzioa eta depresioa areagotu da biztanleria talde horretan. Teknologia eskuragarri den lehenengo konfinamendua izanik, pairatutako egoeratik ikastea beharrezkoa da momentuko konfinamendua eta etorkizuneko koarentena posibleei aurre egin ahal izateko.

Helburua: Konfinamendu egoeran, nerabeen sare sozialekiko adikzioa eta haren ondorioak murrizteko erizaintza esku hartzeak identifikatu eta aztertzea da errebisio honen helburu orokorra.

Metodologia: *Patient-Intervention-Outcome* egitura jarraituz, bilaketa bibliografikoa 2020ko urritik 2021eko urtarrilera arte egin da Biblioteca Virtual de la Salud, Cochrane, Dialnet eta Pubmed datu baseetan. Iragazki eta barneratze zein kanporatze irizpideetan oinarrituz 26 artikulua hautatu dira lana egiteko. Fenomeno berria izanik, beste adikzio motetan erabiltzen diren erizaintza zainketak ere bilatu dira *ad hoc*.

Emaitzak: Depresioa eta sare sozialekiko adikzioa estuki lotuta daude. Erizainak arrisku faktore aldagarriak murriztu eta babesleak indartu behar ditu, horien artean familiari tratamenduan duen eginkizunari garrantzia emanez. Horretarako, erizainak 5A estrategia jarraitu dezake familiaren eta nerabearekin batera emandako zainketen *continuum*-aren bidez.

Eztabaida: Gaurkotasun handiko eta berria den gaia izanik informazio gutxi dago eta artikuluen artean kontraesanak daude. Hala ere, beste adikzioen erizaintza interbentzioak baliatuz *North American Nursing Diagnosis Association*-en metodologian oinarritutako jarduerak proposatzen dira.

Ondorioak: Sare sozialen adikzioaren eta depresioaren arteko erlazioa bi noranzkoko da. Arazo hau tratatzeko erizaintza esku hartzeak eskasak badira ere beste adikzioetakoak aplikatu daitezke betiere familiaren inplikazioa sustatuz.

Hitz gakoak: COVID-19, sare sozialak, adikzioa, depresioa, nerabezaroa, erizaintza-zainketak.

Aurkibidea

1. Sarrera	1
2. Helburuak	3
3. Metodologia	3
3.1 Bilaketaren estruktura.....	3
3.2 Bilaketa estrategia.....	4
4. Emaidzak.....	7
4.1 OSNAren arrisku faktoreak.....	7
4.1.1 Ezaugarri soziodemografikoak	7
4.1.2 Familia-aldagaiak.....	7
4.1.3 Banakoaren aldagaiak	8
4.2 OSNAren ondorioak	8
4.2.1 Ondorio fisikoak	9
4.2.2 Ondorio sozialak	9
4.2.3 Ondorio psikologikoak.....	9
4.3 OSNAren eta depresioaren arteko erlazioa	10
4.3.1 OSNA duten nerabeek depresioa garatzeko duten joera.....	10
4.3.2 Depresioa duten pertsonen OSNA garatzeko duten joera	11
4.4 Erizaintza zainketak	12
4.4.1 Tratamenduaren faseak	12
4.4.2 Adikzioa duen nerabea artatzeko erizaintza kontsulta bakoitzaren antolaketa	15
5. Eztabaida.....	18
6. Ondorioak	20
7. Bibliografia.....	22
8. Eranskinak.....	27

Taulen aurkibidea

- 1. **Taula:** Bilaketa bibliografikoa burutzeko erabilitako DeCS/MeSH eta hitz gakoen sailkapena PIO estrukturaren baitan.....4
- 2. **Taula:** Barneratze eta kanporatze irizpideak.....5
- 3. **Taula:** Datu base ezberdinetan egindako bilaketa eta artikuluen aukeraketa.....5

Irudien aurkibidea

- 1. **Irudia:** OSNAri zuzendutako erizaintza esku hartzeen eskema.....15
- 2. **Irudia:** OSNAren esku hartzeak NANDA, NOC eta NIC bidez azalduta.....20

Eranskinen aurkibidea

- 1. **Eranskina:** Ebidentzia mailaren, urtearen eta laginaren tamainaren arabera errebisioa egiteko erabili diren artikuluen sailkapena.....27
- 2. **eranskina:** Adikzioen garun mekanismoak.....30
- 3. **eranskina:** Depresioaren sintoma afektibo, fisiko eta kognitiboak.....30
- 4. **eranskina:** Nerabearen egoera ezagutzeko aurretik prestatutako galdetegiak.....31

Laburdurak

BVS: *Biblioteca Virtual de la Salud*

DeCS: *Descriptores en Ciencias de la Salud*

MeSH: *Medical Subject Headings*

MOE: Munduko Osasun Erakundea

NANDA: *North American Nursing Diagnosis Association*

NIC: *Nursing Interventions Classification*

NOC: *Nursing Outcomes Classification*

OSNA: *Online Social Networking Addiction*

PIO: *Patient-Intervention-Outcome*

TCC: Terapia kognitibo konduktuala

1. Sarrera

Historian zehar osasun sistemaren egitura kolokan jarri duten epidemia egoera ugari bizi izan dira, horien artean Espainian 1918an bizitako gripea. Momentu horietan erizainek birusaren transmisioa ekiditen eta infektaturiko gaixoak zaintzen lan handia egin izan dute. 2020ko urtarrilaren 20an, Munduko Osasun Erakundeak (MOE) osasun publikoaren nazioarteko larrialditzat aitortutako COVID-19aren agerraldiak osasun profesionalen, eta horien artean erizainen, esku hartze azkarra eskatu du aurreko epidemietan bezala, baina oraingo honetan berria den egoera batekin aurkitu da: teknologiaren eskuragarritasuna (1, 2).

2020ko martxoaren 14ean espainiar estatuak COVID-19agatik ezarri zuen alarma egoera dela eta etxeko koarentena egin beharrak ondorioak izan zituen (3). Horien artean, online bideo-jokoen zein sare sozialen erabilera konpultsiboaren intzidentziek gora egin zuten nerabeen artean (4, 5).

Nerabezaroa buru osasunarentzat garrantzitsuak diren ohitura emozional eta sozialak garatzeko eta mantentzeko etapa erabakigarria da. Lo edo kirola egiteko ohitura onak garatzeaz gainera, pertsonak etorkizunean izango dituen erlazio interpertsonalak, arazoei aurre egiteko modua eta emozioen kudeaketa baldintzatzen ditu (2).

Pandemiaren kontrola egiteko etxeko koarentena egin beharrak nerabeen garapen etapa horietan eragina izan du (5). Izan ere, egoneko errutinan murgilarazi zituen (4) eta etxez kanpoko egoeratik at denbora luzez egoteak nerabeen osasun mentalean ondorioak izan zituen (6): bakardadea (4,6), panikoa (6), estresa (7) eta bereziki, antsietatea (4, 6, 7) eta depresioa (4,6). Gainera, agerraldiaren hasierako etapetan egon zen osasun sistemaren gainbeheraren eta iturri ezberdinetatik jasotako informazio ezkorren ondorioz infektatzeko eta ondorio fisiko larriak izateko beldurra (4, 5, 6, 7), eta kutsatuz gero lotsa zein erruduntasuna sentitu zuten (6).

Aurrekoez gain, nabarmentzekoa da konfinamenduan sare sozialen eta online bideo-jokoekiko adikzioa areagotu dela (4, 5). Adikzioa garunaren sari sistema, motibazio sistema eta memoriaren zein haiekin erlazioa duten zirkuituen gaixotasun kronikoa da. Zirkuitu hauen disfuntzioak agerpen biologiko, psikologiko, sozial eta espiritual bereziak sortzen ditu; substantzia desberdinen erabilera edo portaera zehatz jakin batzuk burutuz

saria era patologikoan bilatzen dute (8). Adikzio teknologikoak gizakiak sortutako aparatuekin zerikusia duten jokabide adikzioak dira (9). Internetekin erlazioa duen adikzio mota honen barnean hiru adikzio mota bereizten dira: online bideo-jokoen adikzioa, interneteko adikzioa eta sare sozialekiko adikzioa (OSNA, ingeleseko *online social networking addiction*) (8).

Sare sozialak web orrialdeetan oinarritutako komunitate birtualak dira (8). Komunitate birtual hauetan erabiltzaileek profil publiko edo erdi-publiko bat sortu dezakete (9) non adina, generoa, bikoterik duten, haien zaletasunak zein diren edo erlijiorik jarraitzen duten adierazten den (10). Horrela izanik, interes beretsuak dituzten beste erabiltzaileekin zein bizitza errealean ezagutzen dituzten pertsonekin elkarreragin dezakete (8, 9 11, 12,13, 14); erabiltzaileen bizitzako momentuak partekatu ditzakete, argazkiak argitaratu, sentimenduak adierazi, profilaren egoera eguneratu, beste profilen argazki edo profilei "like" eman edo iradokizunak idatzi zein interes beretsuak dituzten erabiltzaileekin taldeak sortu (11). Horrela izanik, egokitasuna zein laguntza soziala lortzeko eta identitate desiragarria aditzera emateko bide gisa ikusten dituzte nerabeek sare sozialak (15).

Beraz, sare sozialetan inplikazio konpultsiboarekin adierazten den (15, 16) eta marko bio-psikosoziala duen jokaera adiktiboa da OSNA (9). Jokaera errepikakorrek dira, hasiera batean gogobetegarriak, baina ondoren, mendekotasun kontrolagaitza sortzen dutenak (17). Sare sozialen inguruan gehiegizko kezka sentitzen dute, konektatzeko gehiegizko motibazioak beste jarduera sozial batzuetan (ikasketak edo lana, beste pertsonekin duten erlazioa, osasun psikologikoa eta ongizatea, adibidez) eragin dezake eta, horrek, nerabearengan estutasuna sortzen du (8, 15, 18). Horrela izanik, OSNA duten nerabeen artean depresioaren prebalentzia altua da (15).

Depresioa nerabeen gaixotasun eta desgaitasun sortzaile nagusietako bat da mundu mailan. Asaldura mentalen erdia baino gehiago 14 urterekin edo lehenago agertzen badira ere, kasuen gehiengoa ez da identifikatzen, ezta tratatzen ere. Esku hartze faltak heldutasuneko osasun fisiko eta mentalean ondorioak ekartzen ditu, bizitza gogobetegarria izateko oztopo bilakatuz (2).

Egungo egoera dela eta, alde batetik, COVID-19 positibo izateagatik edo harekin kontaktu estua izateagatik etxeko bakartzea mantentzea ezinbestekoa da. Bestetik, lehenago edo geroago, COVID-19-a edo bestelako auzi bat dela medio, etxeko-

konfinamendu gehiago egiteko beharra posible dela ikusi da. Hori dela eta, COVID-19aren konfinamenduan zehar gertatutakoa aztertu eta zainketa desberdinak proposatzea beharrezkoa da orainaldiko eta etorkizuneko konfinamendu posibleei era egokian aurre egin ahal izateko.

2. Helburuak

Nerabezaroan, COVID-19 pandemiagatiko konfinamenduan zehar OSNA eta haren ondorioak murrizteko erizaintza esku hartzeak aztertzea da errebisio honen helburu orokorra.

Lan honen helburu zehatzei dagokionez honakoak proposatu dira:

- OSNA garatzeko nerabeek izan ditzaketen arrisku faktore ezberdinak aztertzea.
- OSNA duten nerabeek jasaten dituzten ondorio ezberdinak aztertzea.
- OSNAren eta depresioaren arteko erlazioa aztertzea.
- Konfinamendu egoeran OSNA duten nerabeei eman beharreko erizaintza interbentzioak aztertzea.

3. Metodologia

3.1 Bilaketaren estruktura

Lan honen bilaketa zehatza datu base desberdinetan egiteko *Patient-Intervention-Outcome* (PIO) estruktura erabili da.

- **Patient** (*pazientea edo arazoa*): OSNA duten nerabeak.
- **Intervention** (*esku hartzea*): Erizaintza zainketak
- **Outcome** (emaitzak): COVID-19aren pandemiaren konfinamenduan zehar OSNA eta haren ondorioak murriztea.

PIO estruktura kontuan izanik honako galdera proposatu da: “Zein dira COVID-19 pandemiaren konfinamenduan zehar OSNA duten nerabeei eman beharreko erizaintza zainketak?”

Bilaketa bibliografikoa egiteko asmoz *Descriptores en Ciencias de la Salud* (DeCS) eta *Medical Subject Headings* (MeSH) deskriptoreak erabili dira. “Addiction” hitz gakoa ere erabili da (Ikusi 1.taula).

1. Taula. Bilaketa bibliografikoa burutzeko erabilitako DeCS/MeSH eta hitz gakoen sailkapena PIO estrukturaren baitan.

	Hitz gakoak	DeCS	MeSH
P		Adolescente Redes sociales	Adolescent Social networking
I			Nursing Addiction medicine
O	Addiction	COVID-19 Conducta adictiva Depresión	COVID-19 Behavior, additive Depression

Iturria: propioa.

3.2 Bilaketa estrategia

Gaiaren inguruko literaturaren bilaketa bibliografikoa 2020ko urriaren 6tik 2021eko urtarrilaren 18ra arte egin da. Lehenengo bilaketa 2020ko urriaren 6tik azaroaren 30ra egin bada ere, bigarren bilaketa bat egin da 2021eko urtarrilean informazio gaurkotuagoa bilatzeko asmoz. Horretarako, informazio iturri desberdinak erabili dira.

Datu baseei dagokionez, *Biblioteca Virtual de la Salud* (BVS), Cochrane, Cuiden, Dialnet eta Pubmed erabili dira. Lehenengo bilaketan zehar, bilaketa kate berdina erabili da, alde batetik, Pubmed, BVS, eta Cochrane-en eta, bestetik, Dialnet eta Cuiden-en. Bigarren bilaketa, COVID-19aren inguruko informazio espezifiko lortzeko eta erizaintza zainketaerako, Pubmed, BVS eta Cochrane-en egin da.

Bestalde, bilaketa zehatzagoa izan dadin AND operadore bolearra aplikatu da eta ondorengo iragazkiak aplikatu dira datu base bakoitzaren baliabideen arabera:

- Testu osoa
- Argitalpen data: 2015-2021
- Hizkuntza: Gaztelania eta ingelesa
- Gizakiak
- Nerabeak: 13- 18 urte

Bilaketa egiterakoan, artikulak aukeratu edo kanporatzeko irizpideak ezarri dira (ikusi 2. taula).

2. Taula: Barneratze eta kanporatze irizpideak.

Barneratze irizpideak	Kanporatze irizpideak
OSNAn oinarritzea	Depresioarekin batera agertu ohi dien beste nahasmendu batzuetan zentratzea
Depresioan oinarritzea	Adikzioarekin zerikusirik ez duten erizaintza zainketetan zentratzea
OSNaren eta depresioaren arteko erlazio aztertzea	
COVID-19 pandemian oinarritzea	
Nerabeetan zentratzea	

Iturria: Propioa.

Aurretik aipatutako datu baseetan bilaketa egin ostean 63 artikulua aurkitu dira eta iragazkiak aplikatu ondoren, 45. Datu base desberdinetan artikulua errepikatua izateagatik, 45 artikulutatik 10 baztertu dira eta barneratzea eta kanporatze irizpideak kontuan izanik 26 artikulua aukeratu dira lana egiteko asmoz. Cuiden-en bilaketa egin bada ere, ez da lanerako artikulurik hautatu (ikusi 3 .taula).

3. Taula: Datu base ezberdinetan egindako bilaketa eta artikuluen aukeraketa.

Datu basea	Bilaketa katea	Artikulu kopurua	Aplikaturako iragazkiak	Artikulu kopurua	Hautaturako Artikuluak
BVS	(tw:(adolescente)) AND (tw:(conducta adictiva)) AND (tw:(redes sociales)) AND (tw:(depresión))	25	-Limite: adolescente -Idioma: Ingles, español -Ultimos 5 años: 2015-2020	19	7
	(COVID-19) AND (addiction medicine) AND (adolescent)	4	-Full text -Language: English -Publication year range: Past 5 years	4	2
COCHRANE	"adolescent" in Title Abstract Keyword AND "social networking" in Title Abstract Keyword AND "depression" in Title Abstract Keyword AND "behavior, addictive" in Title Abstract Keyword	2	Year: 2015-2020	2	1

	"adolescent" in Title Abstract Keyword AND "addiction" in Title Abstract Keyword AND "nursing" in Title Abstract Keyword	1	Year: 2015-2020	1	1
CUIDEN	[cla= redes sociales] and [cla= adicción] and [cla= depresión]	1	-Ultimos 5 años: 2015-2020	0	0
DIALNET	(Adicción) AND (redes sociales) AND (depresión)	13	-Texto completo -Ultimos 5 años: 2015-2020 Idiomas: Español, Ingles	7	4
PUBMED	((adolescent[MeSH Terms]) AND (social networking[MeSH Terms])) AND (behavior,addictive[MeSH Terms])) AND (depression[MeSH Terms])	14	-Full text -Publication date: 5 years -Species: Humans -Language: English, Spanish -Age: Adolescent 13-18 years	8	8
	(Nursing) AND (addiction) AND (adolescent) AND (COVID-19)	4	-Full text -Publication date: 5 years -Species: Humans -Language: English, Spanish -Age: Adolescent 13-18 years	4	3

Iturria: Propioa

Bestalde, *NNNConsult* erabili da bilaketatik eratorritako erizaintza zainketak North American Nursing Diagnosis Association (NANDA) metodologiaren arabera sailkatzeko. Errebisioa egiteko erabilitako artikulua ebidentzia mailaren, urtearen eta laginaren arabera sailkatu dira (ikusi 1. eranskina).

COVID-19 egoerak eragindako OSNA fenomeno berria izanik eta oraindik berau tratatzeko erizaintza zainketak espezifikoak garatu ez direnez beste adikzioetan erabiltzen diren erizaintza zainketen bilaketa egin da *ad hoc*. Izan ere, substantzia kontsumoaren nahasteentzat erabiltzen diren paradigmak OSNArako baliagarriak direla frogatu dute hainbat ikerketa neurozientifikok mekanismo kognitibo berberak baitituzte oinarri (ikusi 2. eranskina) (13, 19, 20).

4. Emaitzak

4.1 OSNAren arrisku faktoreak

4.1.1 *Ezaugarri soziodemografikoak*

Gaztea izatea OSNA garatzeko arrisku faktoretzat hartzen da, nerabeak arrisku talde handiena osatzen dutelarik (9, 11, 18, 21). Izan ere, sentsazio berriak bilatzen saiatzen dira (11,19) eta haien heziketan zehar teknologia beste belaunaldiek baino eskuragarriago izan dute, sare sozialen bidez komunikatzea haien kulturaren parte bilakatu delarik (18).

Generoari dagokionez, emakumeek OSNA garatzeko arrisku handiagoa dute (8, 9 13, 16, 18, 19, 20, 21, 22). Emakumezkoek eta gizonezkoek Internet helburu desberdinekin erabiltzen dituzte. Oro har, emakumezkoek komunikatzeko erabili ohi dute Internet, gizonezkoek, ordea, online jolasteko (8, 18, 21).

Bikoterik ez izatea arrisku faktoretzat hartzen da, sare sozialetan bikotea aurkitzeko aukera ikusten dute sare sozialek haientzat aparteko funtzio sozial bat hartzen duelarik (9,18).

Bizilekuari dagokionez, kultura asiaticoan mendebaldeko kulturetan baino OSNA garatzeko joera handiagoa dagoela ikusi da (8, 22).

4.1.2 *Familia-aldagaiak*

Nerabeen kasuan, familiak dituen ezaugarriak eta haiekiko duen harremana oso garrantzitsua da. Gurasoak banandu izanagatik haietako batekin bizitzeak zein heziketa maila baxukoak (16), gazteak (9), *smartphone*-aren gehiegizko erabilera onesten dutenak eta batz besteko edo diru sarrera altuak dituzten gurasoak izatea (16, 19) OSNA izateko arrisku faktoreak dira nerabeentzat. Bestalde, gurasoekin erlazio antsigenikoak izatea eta haiekin komunikatzeko modu ezegokiak izatea ezaugarri esanguratsuak dira (9).

Gurasoek, batzuetan, garrantzi handiagoa ematen diete erabiltzen dituzten tramankulu teknologikoen kopuruari haietan ematen duten denborari erreparatu orde, nerabeak haietan emandako denbora maneiatzeko libre direlarik (9). Hala ere, sare sozialak egunean zehar denbora luzez erabiltzeak (8, 9 13, 23), maiztasun handiarekin

ikuskatzeak (8, 12) eta haien bidez erabiltzaile askorekin harremandu izanak OSNAren garapenarekin zuzenki lotuta daude (12).

4.1.3 Banakoaren aldagaiak

OSNA izateko arriskua duten pertsonak hiru talde desberdinetan banatzen dira haien ezaugarri edo sare sozialen erabilerarekiko interesen arabera (19):

Alde batetik, sare sozialak aringarri gisa erabiltzen dituzten pertsonak. Autoestimu baxua (4, 12, 13, 19, 24) eta laguntza sozial baxua, edo duten laguntzarekiko gogobetetasun baxua, izaten dute (13, 19). Sare sozialak pertsonak ezagutzeko eta sozialki indartzeko erabiltzen dituzte (19), beraz, beste erabiltzaileengandik feedback negatiboa jasotzeko beldur dira (13).

Bestetik, inpulsibitate handia (18, 19), erabileraren kontzientzia baxua (19, 20) eta jokabidea eragozteko kontrol baxua duten pertsonak daude (13, 16, 18, 19). Hauek, antolatzeko edo helburuak lortzeko orduan iraunkorrak izateko arazoak izaten dituzte eta online eskaerak bizitza errealeko eskaerek baino garrantzitsuagozat hartzen dituzte (20).

Azken taldean, pertsona kanporakoiak (19), nartzisistak (24) eta enpatia gutxidunak daude. Pertsona hauek etengabe sozializatzeko beharra dute eta sare sozialetatik jasotzen duten informazioa galtzeko beldur dira, hortaz, haien sari sistema aktibatzeke helburu hedonistekin sare sozialak maiztasun handiarekin ikuskatzen dituzte (19).

Bestalde, antsietatea (4, 9, 15) eta depresioa (4, 6, 8, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 24, 25, 26) izatea ere OSNA garatzeko arrisku faktoreak dira. Era berean, OSNAren ondorio negatiboek depresioaren sintomak larriagotzen ditu (4, 6, 8, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 27) OSNA eta depresioaren artean bi noranzkoko erlazioa dagoelarik (4,6, 8, 9, 11, 13,15, 16, 17, 18, 24).

4.2 OSNAren ondorioak

Sare sozialetan jakinarazpen bat edo mezu bat jasotzean pertsonaren baitan erantzun beharraren edo ez erantzutearen artean gatazka sortzen da; autoa gidatu bitartean mugikorra ikuskatzerakoan, adibidez. Beste era batean esanda, sistema automatikoaren eta kontrol sistemaren artean sortzen den gatazka sortzen du (19).

4.2.1 Ondorio fisikoak

Mugikorra denbora luzez erabiltzeak zefalea (21, 26), gune lunbarreko mina, ikusmen gutxiegitasuna (6), istripuak izateko arrisku handiagoa (19) eta eguneroko jardueretan hutsegite kognitiboak izatea dakar; oroimenen arazoak, oharkabetasunak eta hanka sartzeak, besteak beste (12). Gainera, epe luzera, mugikorrak igorritako uhin elektromagnetikoen neurotransmisoreen funtzioan eta hesi hematoentzefalikoan asaldurak eragin ditzakete. Hesi honen integritatearen galerak depresioa erraz dezake (27, 28).

4.2.2 Ondorio sozialak

Nerabeengan, ohikoa da *Nomofobia* izatea, hau da, mugikorra soinean ez izateari beldurra izatea (4, 14, 29). Mugikorra etxean ahazteagatik edo bateria agortzeagatik, adibidez, konektatuta ez egoteak momentuan direnak edo egiten ari direnak balioa galtzen duela pentsatzen dute haiengan antsietatea sortuz (14, 29).

Honekin batera, *Fear of missing out* (FOMO) aspalditik pertsonen sentitu duten beldur sozial bat da, sare sozialen bat-batekotasunarekin okerrera egin duena. Pertsonen, sare sozialak erabili aurretik lortzeko ezinezkoa zuten gainontzeko pertsonen bizitza sozialaren informazioa jasotzen dute. Hura ez jasotzean, izerditu edo azkura senti dezakete lekuz kanpo daudenaren ustearen ondorioz eta, beraz, sare sozialak etengabe era obsesiboan ikuskatzen dituzte (18, 22, 23, 27, 29). Gainera, besteekin konektatuta sentitzeko ideiak gidatuta, OSNA duten nerabeengan ohikoa da bi pertsona edo gehiagoko eremu sozial batean daudenean momentuan dauden pertsonak kontuan hartu gabe mugikorra erabiltzea. Fenomeno honi *Phubbing* deritza ingeleseko *phone* (mugikorra) eta *snubbing*-tik (mespretxatu, gutxietsi) eratorria (14, 23, 29). Ingeleseko *phone* eta *zombie* (zonbi) terminoetatik datorren *phonbie* fenomeno, ingurunea kontuan izan gabe mugikorreko pantailan baino ez zentratutako ibilera ohikoa da (29).

Bestalde, sare sozialak *fake news*, hau da, albiste faltsuak jasotzeko, nahi ez diren kontaktuak izateko, gaizki ulertuak izateko eta *cyberbullying*-a jasateko probabilitate handia dute, ondorioz, antsietatea eta buruaz beste egiteko ideiak izan ditzakete (21, 22).

4.2.3 Ondorio psikologikoak

OSNA duten nerabeek substantzien kontsumo desegokia (alkohola eta tabakoa gehienbat) (9, 22, 25, 26), arreata gutxiegitasunaren eta hiperaktibitatearen nahastea (22)

zein elikadura jokabidearen nahastea (26) izateko probabilitate handiagoa dute.

OSNA izatearen ondorioz, bakardadea, autoestimu baxua (22), bizitzarekiko interes eta asebetetze baxua (4, 12, 13) sentitzen dute. Gainera, aldarlean aldaketak izaten dituzte (15); estresa, antsietatea eta depresioa (4, 8, 9, 12, 21, 22, 25, 26).

Diagnostic and Statistical manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-V) arabera, depresio nagusia nahasmendu depresiboen artean sailkatzen den nahasmendu mentala da. Nahaste talde honen ezaugarri komunak dira aldarle tristea, suminkorra eta hutsa izatea zein pertsonaren funtzionaltasunean eragina duen aldaketa kognitibo eta somatikoak izatea. Haien arteko desberdintasuna iraupena, maiztasunaren eta etiologiaren arabera egiten da (30)

Depresio nagusiaren diagnostikoa egiteko, egoera basalarekin alderatuz, nerabearen funtzionalitatearen aldaketa somatu behar da eta sintoma depresiboen gutxieneko bost ezaugarri izan behar ditu, horietako bat aldarle etsikorra edo anhedonia, hau da, interes zein plazera sentitzeko gaitasuna murriztua izatea. Sintoma horiek, gutxienez bi astean zehar, jarduera eta eguneko momentu ia guztietan agertu behar dira (ikus 3. eranskina) (22, 29, 30).

4.3 OSNAren eta depresioaren arteko erlazioa

4.3.1 OSNA duten nerabeek depresioa garatzeko duten joera

Sare sozialak denbora luzez eta maiztasun handiarekin ikuskatzeak emozio negatiboak sortzen ditu pertsonarengan Beck-en depresioaren eskalan puntuazio altuagoa lortuz (8, 11, 15).

Izan ere, OSNA duten nerabeek erabiltzaileen onspena bilatzen dute haien ego-a handitzeko asmoz. Nerabeek, haien lorpenak etengabe alderatzen dituzte beste erabiltzaileen gaitasun fisiko, sozial eta moralekin askotan informazio neurritz gorako edo faltua den informazio dutela konturatu gabe (11, 24). Ondorioz, nerabearengan distimia egoera, hau da, denboran irauten duen depresioa, sortu edo okertu daiteke (11).

OSNAk depresioarekiko duen erlazioaren bitartekari handienetako bat insomnia izan daiteke (4, 12, 16, 29). Insomnia loaren kalitatea, iraupena edo maiztasun murriztua barne hartzen dituen gaitz heterogeneoa da. OSNA duten nerabeen artean

beranduago oheratzea, lokartzeko denbora gehiago behar izatea eta gauean zehar esnatzea ohikoak da. Izan ere, sare sozialen gehiegizko erabilera gauean gertatu ohi denez OSNA duten nerabeek lo gutxiago egiten dute. Horrek nekea, apatia, gaitasun sozial urriak eta aldartea zein erantzun emozionalak erregulatzeko gaitasun urria izatea eragiten du (16). Ondorioz, gauean bereziki sare sozialak erabiltzeak dakarren loaren desorekak sintoma depresiboak izatearekin lotzen da nerabeen artean (6, 16).

4.3.2 *Depresioa duten pertsonen OSNA garatzeko duten joera*

Sintoma psikopatologikoak dituzten nerabeek Internet era egokian erabiltzeko zailtasunak dituzte (13). Izan ere, portaera jakin batzuetan gehiegi jarduteak antsietate eta depresioa gutxitzen laguntzen diete (9, 18).

COVID-19-aren konfinamenduan zehar, nerabeak fisikoki eta, kasu batzuetan, emozionalki haien senitarte edo lagunengandik aldentuta egon dira. Horrek, norberaren bereiztea edo “ni-aren jarrera”, hau da, alderdi kognitibo eta emozionalen arteko oreka mantentzeko gaitasuna asalatu du eta, ondorioz, sare sozialen erabilera handitu da. Asaldatzen denean norberaren mugekiko malgutasun handia edo, alderantziz, zorroztasuna agertzen dute. Gainera, egoera ezberdinetara moldatzeko gaitasun txikiagoa eta besteen uste, sinesmen eta jarrerak hartzen dituzte, ondorioz, estresa jasateko zaurgarritasuna handitzen da (9).

Depresioa edo antsietatea bezalako gaixotasun psikiatriko bat duten nerabeentzat sare sozialak bizitza errealean dituzten arazo emozionaletik (aldarte negatiboetatik adibidez) edo arazo pertsonaletatik (bakardadetik adibidez) ihes egiteko komunitate birtual seguruak dira (13, 15). Berehalako gogobetetasuna lortzeko iturri izanik haiek erabiliz bizitza errealetik ihes egin eta gozatzeko aukera ematen dielaren ustea dute (13, 22). Hau, eskapismoa deritzon eta OSNAra daraman aurre egite saihesgarria den portaera disfuntzional bat da (4, 9, 13, 15, 22). Alegia, arazoaren ondorioak gutxitzeko asmoz, emozioetara bideratutako estrategiak erabiltzen dituzte: erresistentzia, saihestea edo besteekin barrua hustutzea (6, 13). Sozialki bakarrik sentitzeak eta hautemandako laguntza soziala baxutzat hartzeak sare sozialak konpultsiboki komunikatzeko erabiltzera gidatzen ditu nerabeak eta alderantziz, horrela, gurpil zoro batean murgilduz (9, 13, 19, 22).

Sintoma depresiboak izateaz gainera egoera sozialetan deseroso sentitzen

diren edo lotsatiak diren nerabeei zantzu sozialik ez izatea eskaintzen diete sare sozialek (13, 15, 17). Aurrez aurreko komunikazioarekin konparatuz, sare sozialetan ez dago aurpegiko espresiorik, ahots inflexiorik edo begi kontakturik, hortaz, komunikatzeko modu segurua eta ez hain mehatxagarritzat hartzen dute (15). Gainera, sare sozialen anonimatua dela eta, bizitzen ari diren egoera emozionala konpentsatzeko benetakoa ez den nortasuna eraikitzen dute gainontzeko erabiltzaileen onarpena lortu nahian. Edo alderantziz, kasu batzuetan nerabeek eduki depresioa argitaratzeko erabiltzen dituzte. Beste erabiltzaileengandik erantzunak jasotzeko haien jarrera indartzen du eta eduki horiek argitaratzen jarraituko lukete (17).

4.4 Erizaintza zainketak

OSNA dute nerabeek, batez ere emakumezkoek, egunerokotasuneko funtzionamendu psikosozialarekin jarraitzeko gaitasuna dute arazoa isilean gordetzen dutelarik. Beraz, arazoaz jabetzea ez da lan erraza ez zaintzaileentzat (familia, irakasle edo familia medikua, adibidez) ezta nerabearentzat ere (14, 20). Zaintzale edo eta nerabearen ingurukoak egoeraz jabetu izanaz adikzio maila altuaren seinale izan ohi da. Gainera, laguntzarik gabe adikzioari aurre egin ahal diotela pentsatzea ohiko da (14). Beraz, erizainak, arrisku faktore aldagarriak murrizten eta faktore babesleak indartzen lagundu behar dio (25). Horretarako, nerabea koarentena egoeran izanik, osasun profesionalak telemedikuntza erabili behar dute.

Telemedikuntza osasun profesionalaren eta pazientearen arteko norabide bikoitzeko zuzeneko komunikazioa da, aparteko lekuetan daudelarik audio edo bideo bidez egiten dena (31). Metodo hau, OSNA duten nerabeen kaptazioa egiteko beste metodoak baino eraginkorragoa da Internet bidez egiten baita (10, 31).

4.4.1 *Tratamenduaren faseak*

Aurretik azaldu bezala, familiarekin harreman ona izatea faktore babesle indartsua denez OSNAren tratamenduan familiaren parte hartzea ezinbestekoa da (25, 26, 32, 33). Horregatik, erizainak, tratamenduaren fase bakoitza nerabearekin eta familiako kideekin batera egingo du egoerari hobeto datorkion esku hartzeak identifikatuz (ikusi 1.irudia) (33).

1.fasea: Prestaketa eta familiaren lehen kontaktua

Lehenengo fasean erizainak nerabea identifikatu eta harekin kontaktuan jarriko da (33).

Nerabearekin online plataforma batetik lehen aldiz kontaktuan jartzean konpromisoa ziurtatzera bideratutako estrategia sendoei garrantzia eman behar dio erizainak (5).

Familiarekin lehen kontaktuan, momentura arte familiak arazoaz jabetu ez izana posible dela kontuan izan behar da. Familiarentzat haren senide batek (seme-alaba, anaia-arreba...) adikzio bat duela ohartzea ez da lan erraza. Hori gertatuko balitz, erizainak asertiboki jokatu (33) eta aholku batzuk emango lizkioke hurrengo kontsultara arte egoera maneiatzeko: ez urduritu, OSNAren inguruko informazio bildu, senideak duen portaera aztertu espioi lanetan ibili gabe eta aldaketaren prozesuan parte hartu (14). Ondoren, tratamendu aukeren inguruan idatzizko dokumentu bat bidaliko die hurrengo kontsulta izan aurretik irakurri dezaten (10).

Lehen fase honetan garrantzitsua da tratamenduak dirauen bitartean familiako kide bakoitzak izango duen rola ezartzea. Horrela, nerabearen eta familiako kideen arteko elkarreagin osasuntsurako arauak ezarriko dira (33). Nerabeak, gertukoa den, harengan konfiantza duen eta, beraz, tratamenduan zehar euskarritzat izango duen pertsona bat izendatuko du (31).

2. fasea: Hastapena eta familiaren konpromisoa

Bigarren fasean, egoeraren ebaluazio orokorra egingo da eta tratamenduari sarrera emango zaio. Alde batetik, nerabeak, erizainarekin batera, jarraian azaldutako diren galdetegiak beteko ditu egoeraren larritasuna baloratzeko. Ondoren, erizainak eskatuta eta nerabearen oniritziz, nerabearen gurasoetako batek sesioarekin bat egingo du. Bertan, tratamenduaren plana azaldu eta tratamendua jarraitzeko konpromezua sendotuko du nerabearen motibazioa areagotzeko baliagarriak diren hainbat tekniken bidez (itunak ezartzea, helburuak definitzea...) (33).

Horrez gainera, erizainak gurasoekin aparteko bi sesio antolatuko ditu. Bertan, gurasoek dituzten tratamenduaren inguruko kezkek eta zalantzak identifikatu eta argitzeaz gainera, tratamendu farmakologikoaren aukeraren inguruan arituko dira (33) eta, beharrezkoa balitz, mediku batekin kontsulta bat hitzartuko litzateke (10). Familiak tratamenduan eta sendatzeko prozesuan parte hartzeko duten konpromezua baloratu eta piztea garrantzitsua da (33).

3.fasea: Egonkortzea eta familiaren heziketa

Fase honetan, aurretik adostutako eta ezarritako tratamenduaren nondik norakoak

aztertuko ditu erizainak. Nerabea nola sentitzen den, tratamenduarekiko zer pentsatzen duen eta tratamendua etetea pentsatzen ari den aztertuko du (33).

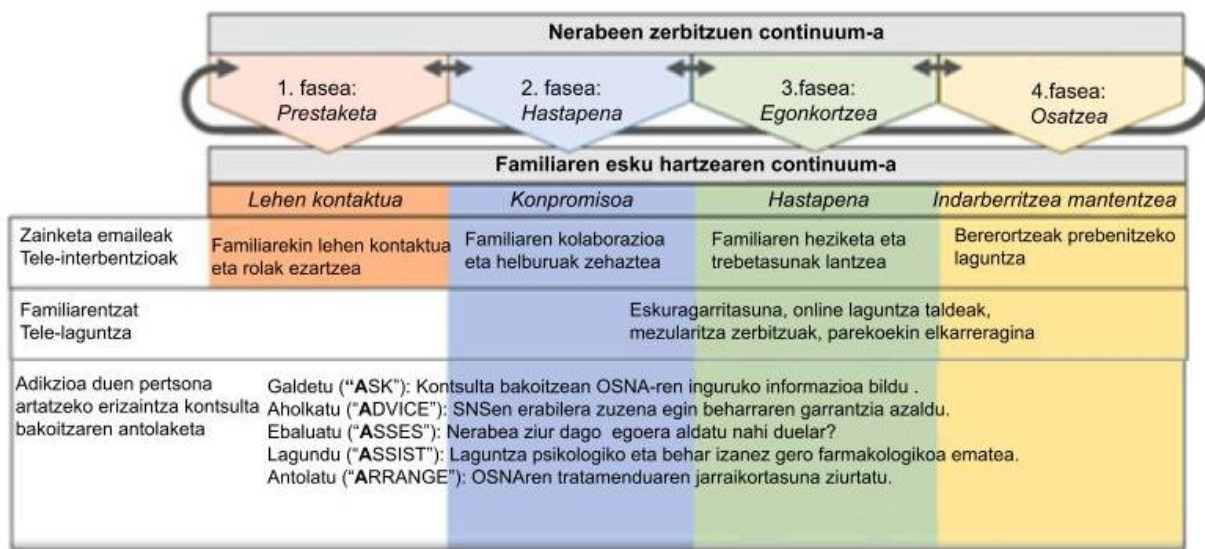
Erizainak hitzordu bat antolatuko du gurasoekin nerabearen osatzean lagunduko dion teknika zein trebetasunen inguruan hezitzeko: komunikazio zuzena nola mantentzearen gaitasuna lantzea, haserrealdiak zuzenki nola kudeatzeko aholkuak ematea (33) eta, behar izanez gero, nerabearen sare sozialen erabilera denboraren monitorizazioa egitea (7).

4.fasea: Osatzea eta familiaren egoeraren indarberritzea mantentzea

Nerabea osatutzat eta, hortaz, tratamenduaren helburua lortutzat emango da nerabeak alfabetatze mediatikoa lortzen duenean (13, 21). Alfabetatze mediatikoa komunikabideetan (kasu honetan, sare sozialetan) sartu zein erabiltzeko, ulertzeko eta haien alderdi edo eduki ezberdinak kritikoki aztertzeko gaitasunari deritzo. Hau da, sare sozialak modu egokian erabiltzeko gaitasuna lortzen da erreflexuki egiten den erabilera zein sare sozialek sor ditzaketen ondorioak identifikatuz eta haiekiko kontzientzia izanez. Horrela, sare sozialak jasotzen edo argitaratzen duen edukia sakonki aztertuko du haren jokabidearen interpretazioa eginez eta, ondorioz, norberaren portaerarekiko kontrola eta kontzientzia izanez. Bestalde, emozio negatibo edo arazoei aurre egitea saihestu ordez, nerabeak ondo sentitzeko estrategia propioak eraikiko ditu, beste pertsonekin erlazionatzeko era eta autoestimua hobetuz (13).

Familiarekin, epe luzera egoera mantentzeko estrategiak landuko ditu erizainak eta egoerak okerrera egiten duenaren susmoa balego eskuragarritasuna erakutsiko luke. Gainera, gurasoentzako laguntza plataformak ezagutzera emango ditu. Hala nola, gurasoen rol eraginkorraren, norbere burua zaintzearen eta egoerari aurre egiteko inguruko mezularitza zerbitzuetan izen ematea (33).

1. Irudia: OSNari zuzendutako erizaintza esku hartzeen eskema.



Iturria: Hogue A et al 2021eko lanetik (33) eta Taylor GMJ et al 2017ko lanetik (10) moldatuta.

4.4.2 Adikzioa duen nerabea artatzeko erizaintza kontsulta bakoitzaren antolaketa

Erizainak, nerabearekin duen hitzordu bakoitzean, tabakoaren tratamenduan erabiltzen den 5A-en strategiaren eskema proposatzen da: ingeleseko "ask, advice, assess, assist eta arrange", alegia; galdetu, aholkatu, ebaluatu, lagundu eta antolatu (ikusi 1. Irudia) (10).

4.4.2.1- Galdetu ("Ask")

Garrantzitsua da nerabe bakoitzak sare sozialak zer helbururekin erabiltzen dituen eta tratamenduz zer espero duen aztertzea (20). Horretarako, erizainak COVID-19aren, sare sozialen erabileraren eta aldartearen inguruan galdetuko dio aurretik prestatutako galdetegi jarraituz (31) (ikusi 3. eranskina).

4.4.2.2- Aholkatu ("advice")

Galdetegi emandako erantzunen arabera nerabeak dituen adikzioaren ezaugarriak identifikatu eta adikzioa arreta espezializatua behar duen gaixotasun bat dela ulertarazi behar dio erizainak (14). OSNAk dituen ondorioak azaldu eta sare sozialen erabilera zuzena egiteak dituen onurak ulertarazi behar dizkio. Horretarako, ahoz azaltzeaz gainera baliabide elkarreragileak erabiliko ditu (bideo motzak, quizz jokoak...) (10, 12, 27, 14).

4.4.2.3-Ebaluatu (“asses”)

Ondoren, motibazio maila ebaluatzea beharrezkoa da. Ziur dago bere egoera aldatu nahi duela? Jokabidea uzteko prest dago? (10, 14). Emandako laguntzak, bai terapeutiko bai farmakologikoak, ez du aldaketa bermatuko pertsonak ez badu aldatzeko erabakia bere kabuz hartzen (14).

Sintoma depresiboak dituzten nerabeen artean sintoma afektibo eta kognitiboek motibazioan duten eragina kontuan izan behar da (29). Erizainak motibazio falta dagoela sumatzean, momentuan eginiko elkarrizketa motibatzaileaz gainera, motibazioa areagotzeko ariketa desberdinak eskainiko dizkio. Horien artean daude jokabideari uzteko mezuak dituen aldizkariak irakurtzea, haien egoera zein uztearen etapa berean dagoen nerabe baten bideo bat ikustea eta posta elektronikoko bidez beste nerabeengandik laguntza mezuak jasotzea (10).

4.4.2.4- Lagundu (“assist”)

OSNAren tratamenduak esku hartze psikologikoak eta farmakologikoak barne hartzen ditu (12).

Errealitate terapia

OSNAren faktore babesleak bultzatzen dituen terapietako bat errealitate terapia da (12, 25). Hautaketaren teorian oinarritzen den terapia psikologikoa da, hau da, nerabea haren portaeren arduradun izanez sare sozialetan erabilitako denbora beste jardueretan ematea du helburu. Horrela, online emandako denbora gutxitzen da, OSNA ere murrizten delarik, horrek depresioaren eta antsietatearen errekupeazioan ere laguntzen duelarik (12).

Horretarako, *android* mugikorren aplikazioen erabilera lagungarria da. Aplikazio hauek, nerabeak sare sozialetan ematen duten denbora kontrolatzen dute eta, behin ezarritako denbora muga gainditzean, sare sozialak beste jarduera batengatik aldatzea proposatzen du. Nerabeak, gustuko dituen sare sozialetik aparteko jardueren inguruan hausnartu eta zerrendatu egingo ditu eta ondoren, erizainarekin batera, haien erabilera adostuko dute. OSNAren esku hartzearen etaparen arabera. Behin adostutako erabilera gainditzean aplikazioa eten eta nerabeak zerrendatutako jarduera bat burutzeko proposamena jasoko du (12).

Gainera, OSNaren ondorio negatiboak arindu eta depresioaren tratamenduari laguntzeko asmoz, beste sare sozialen aurretik, erizainak, *Facebook* sare sozialaren erabilera lehenetsiko du. Esaterako, *Instagram* edo *Twitter* baino pertsonalagoa da eta bizitza errealeko lagunetan gehiago oinarritzen da. Beraz, sintoma depresiboak dituzten sare sozialen erabiltzaileen artean faktore babesletzat hartzen da (3).

Nerabeak entretenituta egoteko jarduerak hautatzeko orduan laguntza beharko balu, zaletasunen garapenerako eta jarduera emankorrak lantzeko ideiak eskainiko dizkio erizainak. Horien artean aurkitzen da lagun zein familiako kideekin komunikatzea (5), egunerokotasunean posta elektronikoko bidez OSNaren garapena murrizteko asmoz (26) eta noizbehinkako aurrez aurreko deien bitartez trebetasun sozialak hobetzeko (15). Maskota batekin harremantzea ere baliagarria da (5).

Depresioa eta antsietatea

Depresioaren eta OSNaren artean erlazioa bidirekzionala izainik (4, 6, 8, 9, 11, 13, 15) sintoma depresiboak gutxitzea helburu duten esku hartzeek OSNaren bilakaera eteten dutela ikusi da, eta alderantziz (15, 25). Depresio mailaren arabera, haren esku hartzea tratamendu ez farmakologiko (terapia kognitibo konduktuala, TCC) edo eta farmakologikoaren bidez egiten da talde interdisziplinarran (29).

TCCa psikologoak egiten badu ere, kontsultetan erizainak depresioarekiko faktore babesle aldagarriak sustatu ditzake, familia edo gutxienez lagun batekin erlazio estua izatera lagunduz, adibidez (29).

Tratamendu farmakologikoari dagokionez, erabakia gurasoekin batera egiten da depresio mailaren, aurretik depresio gertakaririk izan duen, familiako aurrekarien, inguruko estresoreen eraginaren eta TCCri emandako erantzunen arabera. Farmakoei dagokionez, depresio nagusia tratatzeko nerabeengan Fluoxetina (8-17 urte) eta Eszitalopram (12-17 urte) erabiltzen dira. Berrerortzeak ekiditeko eta erremisioa iraunkorra izan dadin, gaixotasunaren erremisioa gertatzen denetik 6-12 hilbatez tratamenduarekin jarraitzea gomendatzen da (29).

Tratamendu farmakologikoa medikuak pautatzen badu ere, erizainak gurasoak informatzeaz eta haien galderak erantzuteaz arduratu behar da. Gainera, nerabearekin duen elkarrizketan zehar tratamendu farmakologikoaren albo efektuak baloratu behar ditu. Horien artean aurkitzen dira asaldura gastrointestinalak, loaren asaldurak,

egonezina, diaforesia, zefalea, disfuntzio sexuala eta jateko gogoaren zein pisuaren aldaketak (29).

Osasun heziketa

Bestalde, bizimodu osasungarria izateko aholkuak emango dizkio: elikadura osasuntsua sustatzea, jarduera fisikoaren garrantzia, alkohola eta beste substantzien erabilera murriztea edo etetea (10) eta insomnioa gutxitzea (16). Insomnioa gutxitzeak OSNAren eta depresioaren tratamenduan laguntzen du, eta alderantziz (12, 16). Hori dela eta, erizainak nerabearen loaren patroiak aztertu eta loaren portaera osasuntsuak izateko hezi behar du (7) gailu elektronikoak oheratu aurretik ez erabiltzeko garrantzia azpimarratuz (16).

Horrez aparte, OSNA egoera zailei aurre egiteko saihegarri gisa erabiltzea ohikoa delarik, aurre egiteko aktiboa izatearen garrantzia azalduko dio erizainak (5). Hau da, emozioetara bideratutako aurre egite disfuntzionalak alde batera utzi eta arazoaren konponketara bideratu behar ditu jarduerak (6). Horrela izanik, nerabearentzat, lehendabizi, bizitzean ari den egoera onartzea garrantzitsua da. Horretarako, COVID-19aren pandemiaren inguruko informazioa iturri fidagarrietatik lortzea lagungarria da eta, gainera, pandemiarekin lotutako kezkak gutxi ditzake (5).

4.4.2.5 Antolatu (“arrange”)

Bukatzeko, erizainak eta nerabeak hurrengo hitzordua antolatuko dute, adostutakoa birpasatuko dute eta harekiko konpromezua firmatuko dute tratamenduaren jarraikortasuna bermatzeko.

5. Eztabaida

OSNA eta depresioaren arteko erlazioari dagokionez, artikuluen artean desadostasuna dago. Artikulu batzuek bi noranzko erlazioa dagoela adierazten badute ere (4, 6, 8, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 24), beste batzuek depresioa izateak OSNA garatzera eramaten dutela (25, 26) edo, alderantziz, OSNA izateak depresioa dakarrela bakarrik adierazten dute (19, 21, 22, 23, 27).

Alde batetik, OSNA eskalak balio muga zehatzik ez izateak erizainak diagnostikoa egitea zailtzen du. Izan ere, Li *et al*-en 2018ko artikulua OSNA diagnostikatzeko balio muga

24 puntu edo gehiagokoa izatearekin ezarri zuen laginaren emaitzen 10. dezila aplikatuz (15). Hori dela eta, laginaren arabera diagnostikatzen den pertsona kopurua desberdina izango litzake eskalaren erreplikagarritasuna kolokan jarritz.

Bestetik, artikulu batetik bestera kontraesanak daude *Facebook* sare sozialarekiko. Bendayan *et al*-en 2019ko artikulua arabera haren erabilerak depresioarekin erlazioa du (23), Jeri-Yabar *et al*-en 2018ko artikulua arabera, ordea, ez du depresioarekin erlaziorik eta OSNArekiko faktore babeslea da (11). Bestalde, hainbat artikuluk, gainerako sare sozialen arrisku faktoreekin alderatuz, gizonezkoa eta unibertsitateko azken urteetan ikasten egotea (9, 23) edo adin txikiko gizonezkoa izatea (17, 24) *Facebook*-eko adikzioa garatzeko arrisku handiena duten ezaugarri soziodemografikoak dira. *Facebook*-en inguruan artikulu batetik bestera informazio gorabehera handiak direlarik, *Facebook* plataforma beste sare sozialekiko desberdina den edo ez eta artikuluen artean kongruentzia lortzeko ikerketa zabalagoa egitea beharrezkoa da.

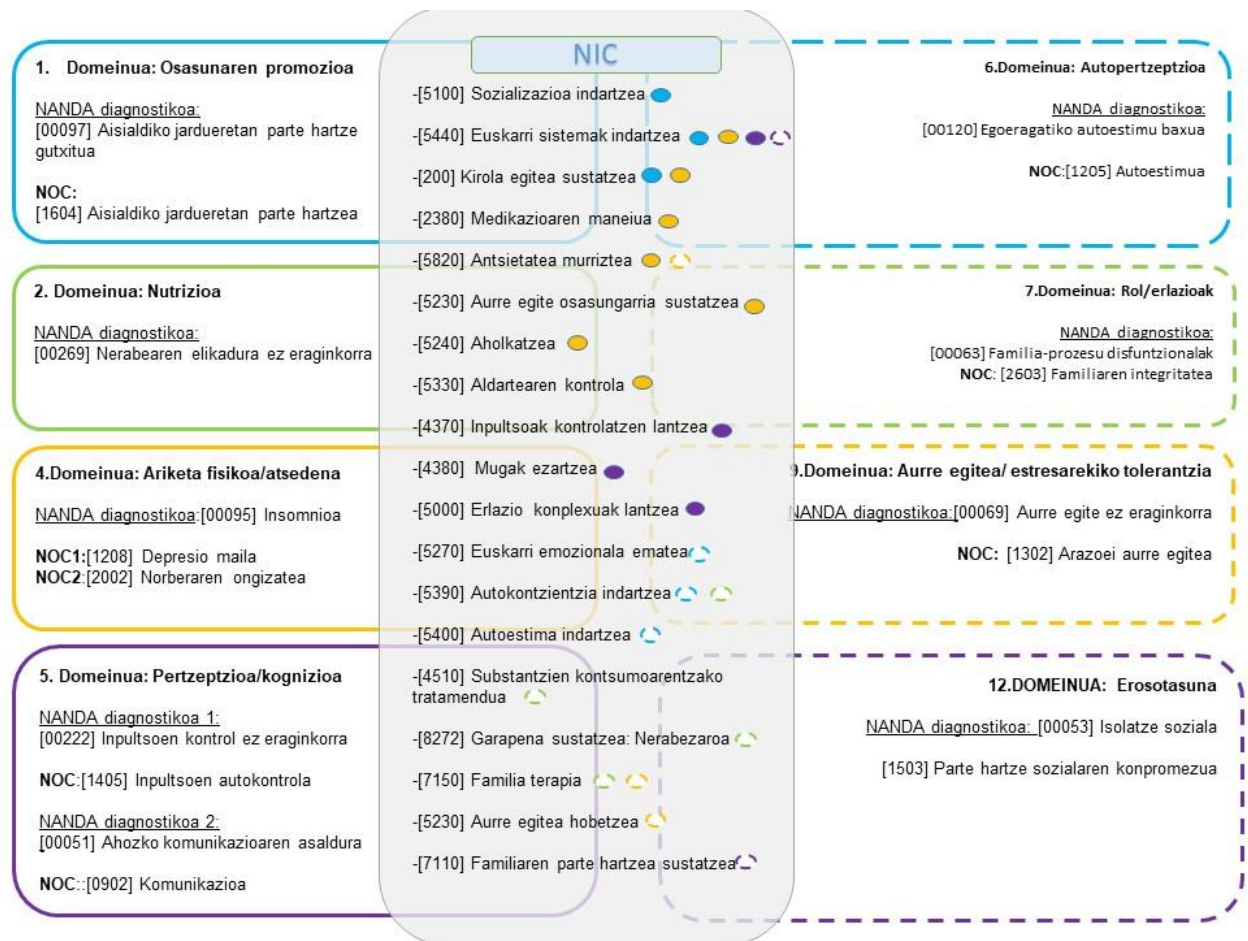
Gizonezkoetan Internetekin zerikusia duten adikzioen artean bideo-jokoen adikzioa gailentzen da (8, 18, 21) eta emakumezkoetan, aldiz, OSNA. Su *et al*-en 2020ko metanalisiaren arabera genero desberdintasunari dagokionez bi adikzio horien artean aldagarri geografikoak eta bio-psikosozialak badaude ere Internetekin zerikusia duten adikzio gisa hartu eta azpimota gisa ez bereizteak genero desberdintasunak kontuan ez hartzea dakar (34). OSNA ez bezala, bideo-jokoen adikzioa DSM-Vean txertatuta dago. Haren esku hartzearekin alderatuz, oraindik OSNArekiko tratamendua ez da leku askotan ematen eta haren inguruko ikerketa zein interbentzioak eskasak dira (14). Gainera, Müller *et al*-en 2018ko artikulua arabera, Alemania eta beste herrialdeetan OSNAren tratamendura bideratuta dauden programen artean emakumezkoak gutxienekoak dira (20). Hori dela eta, diferentzia hauek izatearen zergatiak genero isuriarekin zerikusia duen ikertu beharko litzake.

Bestalde, artikuluen gehiengoak koarentenak nerabeengan izan dituen efektu negatiboak azaltzen baditu ere, Kanadako egoera ikertutako Hawke *et al*-en 2020ko artikulua konfinamenduak nerabeen erdiarengan efektu baikorrak izan dituela baieztatzen du (5). Haren arabera, nerabeek buru osasunean eta norbanakoaren zainketak inpaktu positiboak izan ditu eta COVID-19aren pandemia erlaxatzeko denbora libre gehiago izatearekin, lo egoera eta dirua aurreztearekin erlazionatu dute. Bestalde, Duan *et al*- 2020ko artikulua arabera ekialdeko herrialdeetan mendebaldekoetan baino beldur sozial handiagoa garatu dute (6). Kultura edo jatorriko herrialdearen

arabera COVID-19aren pandemiaren eraginak desberdinak izan diren inguruan gehiago ikertzea beharrezkoa da.

OSNA eta, batez ere, COVID-19a gaurkotasuneko gaiak dira, baina duela gutxiakoak izanik informazioa eskasa da. Gainera, OSNaren esku hartzearentzat protokolorik ez izateagatik beste adikzioetako interbentzioak erabili dira. OSNaren esku hartzeak NANDAko diagnostikoekin bateragarriak direnez, berauek laburtzeko eskema bat sortu da erizaintza metodologia jarraituz (ikusi 2. Irudia).

2. Irudia: OSNaren esku hartzeak NANDA, Nursing Outcomes Classification (NOC) eta Nursing Interventions Classification (NIC) bidez azalduta. Arazoa eta, ondorioz, esku hartzeak holistikoak dira domeinuen arteko elkarreraginak nabarmenak izanik.



Iturria: NNN Consult-etik (35) moldatuta. NIC bakoitzaren aldameneko koloreek NANDAko domeinuei egiten die erreferentzia.

6. Ondorioak

Emaitzetatik eta eztabaidatik honakoa ondorioztatu da:

1. OSNA garatzeko arrisku handiena duten pertsonen ezaugarriak honakoak dira: adin txikikoa, emakumea, bikoterik ez izatea, kultura asiaticoa izatea, gurasoekin erlazio antsiogenikoak eta komunikatzeko modu ezegokiak izatea, depresioa edo antsietatea izatea eta, izaerari dagokionez, autoestimua baxukoa, inpulsibitate handikoa eta erabileraren kontzientzia baxukoa edo eta kanporakoi zein nartzisista izatea.
2. OSNAk nerabeengan NANDAko domeinuekin batera daitezkeen ondorio biopsikosozialak eragiten ditu, beraz, erizaintza zainketak ere era holistikoa eman behar dira.
3. OSNAren ondorioak, batez ere eremu sozialean, nerabearen koarentenako jarreraren eragin handia izan du: *Phubbing*-ak gidatuta nerabeek gurasoenganako aurrez aurreko harremana gutxitu zuten eta familia egoerekiko arduragabekeria erakutsi zuten; *nomofobia* dela medio gurasoak mugikorraren erabilera murriztean nerabeek aldarte aldaketa patologikoak erakutsi zituzten; sare sozialek emandako *fake news*-ak pandemia egoerarekiko ezjakintasuna handitu zuen eta FOMOak pandemiak egoerak eragindako egoera depresiboa okertu.
4. COVID-19 egoerak nerabeen osasun mentalean izan duen eragin negatiboak sare sozialen erabilera handitu du OSNAren garapena ekarriz eta, aldi berean, OSNA izateak osasun mentalean eragina izan du. Alegia, OSNA eta depresioaren artean eragina bi noranzkoko da.
5. Erizainak COVID-19 pandemian zehar depresioa eta OSNA garatzeko arrisku faktoreak murriztu eta faktore babesleak sustatu behar ditu, horien artean gurasoen rola duen garrantzia kontuan izanik.
6. OSNAri zuzendutako tratamendu zein esku hartzeak eskasak badira ere, haren arrisku faktore eta ondorioak kontuan izanik, beste adikzioetako tratamenduak aplikagarriak dira.
7. Gaurkotasun beteko eta berria den gaia izanik oraindik ere gaiaren inguruko artikulua eskasak dira eta artikuluen artean desadostasunak ugariak dira. Beraz, haren inguruan ikerketa gehiago egin beharra dago.

7. Bibliografía

1. Almudéver L, Camaño R. Enfermeras y practicantes durante la epidemia de gripe de 1918: Análisis a través de la prensa española. *Cultura de los Cuidados*. 2018; 22(52): 109-118. doi: 10.14198/cuid.2018.52.10
2. Organización Mundial de la Salud (OMS) [Internet]. Ginebra: OMS; 2021 [consulta 2021/02/16]. Erabilgarri: <https://www.who.int/es>
3. COVID-19 Health System Response Monitor (HSRM) [Internet]. Bruselas: HSMR; 2021 [consulta 2021/02/16]. Erabilgarri: : www.covid19healthsystem.org/
4. Fernandes B, Biswas UN, Mansukhani RT , Vallejo A, Essau CA. The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*. 2020; 7(3), 59-65. doi: 10.21134/rpcna.2020.mon.2056
5. Hawke LD, Barbic SP, Voineskos A, Szatmari P, Cleverley K, Hayes E *et al*. Impacts of COVID-19 on Youth Mental Health, Substance Use, and Well-being: A Rapid Survey of Clinical and Community Samples: Répercussions de la COVID-19 sur la santé mentale, l'utilisation de substances et le bien-être des adolescents: un sondage rapide d'échantillons cliniques et communautaires. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2020; 65(10): 701-709. doi: 10.1177/0706743720940562
6. Duan L, Shao X, Wang Y, Huang Y, Miao J, Yang X *et al*. An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. *Journal of Affective Disorders*. 2020; 275 (112-118). doi: 10.1016/j.jad.2020.06.029
7. Fazeli S, Zeidi IM, Lin CY, Namdar P, Griffiths MD, Ahorsu DK *et al*. Depression, anxiety, and stress mediate the associations between internet gaming disorder, insomnia, and quality of life during the COVID-19 outbreak. *Addictive Behaviors Reports*. 2020; 12. doi: 10.1016/j.abrep.2020.100307
8. Tang CSK, Koh YW, Gan YQ. Addiction to Internet Use, Online Gaming, and Online Social Networking Among Young Adults in China, Singapore, and the United States. *Asia Pacific Journal of Public Health*. 2017; 29(8): 673-682. doi:

10.1177/1010539517739558

9. Sotero L, da Veiga GF, Carreira D, Portugal A, Relvas AP. Facebook Addiction and Emerging Adults: The influence of sociodemographic variables, family communication, and differentiation of self. *Escritos de psicología*. 2019; 12(2): 81-92. doi: 10.24310/espsiescpsi.v12i2.9986
10. Taylor GMJ, Dalili MN, Semwal M, Civjak M, Sheikh A, Car J. Internet-based interventions for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2017; 9. doi: 10.1002/14651858.CD007078
11. Jeri-Yabar A, Sanchez-Carbonel A, Tito K, Ramirez-delCastillo J, Torres-Alcantara A, Denegri D *et al*. Association between social media use (Twitter, Instagram, Facebook) and depressive symptoms: Are Twitter users at higher risk?. *International Journal of Social Psychiatry*. 2019; 65(1): 14-19. doi: 10.1177/0020764018814270
12. Esmaeili M, Ahmadi, F. A new method to measure and decrease the online social networking addiction. *Asia-Pacific Psychiatry*. 2018; 10(4): 12330. doi: 10.1111/appy.12330
13. Wegmann E, Stodt B, Brandi M. Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms, *Journal of Behavioral Addictions*. 2015; 4(3): 155-162. doi: 10.1556/2006.4.2015.021
14. Soto A. *Las nuevas adicciones ¿Qué son? ¿Cómo afrontarlas?*. 1º ed. Madrid: Mestas; 2013
15. Li JB, Mo PKH, Lau JTF, Su XF, Zhang X, Wu AMS *et al*. Online social networking addiction and depression: The results from a large-scale prospective cohort study in Chinese adolescents. *J Behav Addict*. 2018; 7(3): 686-696. doi: 10.1556/2006.7.2018.69
16. Li JB, Lau JTF, Mo PKH, Su XF, Tang J, Qin ZG *et al*. Insomnia partially mediated the association between problematic Internet use and depression among secondary school students in China. *J Behav Addict*. 2017; 6(4) 554-563. doi:

17. Padilla C, Ortega J. Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. CASUS [Internet]. 2017 [consulta 2020/11/23]; 2(1): 47-53. Erabilgarri: <http://repositorio.ucss.edu.pe/handle/UCSS/252>
18. Andreassen CS, Billieux J, Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z, Mazzoni E *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): 252-262. doi: 10.1037/adb0000160
19. Khoury JM, Neves MCL, Roque MAV, Freitas AAC, da costa MR, García FD *et al.* Smartphone and Facebook addictions share common risk and prognostic factors in a sample of undergraduate students. *Trends in psychiatry and psychotherapy*. 2019; 41(4): 358-368. doi: 10.1590/2237-6089-2018-0069
20. Müller KW, Wölfling K, Beutel ME, Stark B, Ouring O, Aufenanger S *et al.* Insights into aspects behind internet-related disorders in adolescents: The interplay of personality and symptoms of adjustment disorders. *Journal of Adolescent Health*. 2019; 62(2): 234-240. doi: 10.1016/j.jadohealth.2017.09.011
21. Nishida T, Tamura H, Sakakibara H. The association of smartphone use and depression in Japanese adolescents. *Psychiatry Research*. 2019; 273: 523-527. doi: 10.1016/j.psychres.2019.01.074
22. Tang CSK, Wu AMS, Yan ECW, Ko JHC, Kwon JH, Yogo M *et al.* Relative risks of Internet-related addictions and mood disturbances among college students: a 7-country/region comparison. *Public Health*. 2018; 165: 16-25. doi: 10.1016/j.puhe.2018.09.010
23. Bendayan R, Blanca MJ. Spanish version of the Facebook Intrusion Questionnaire (FIQ-S). *Psicothema*. 2019; 31(2): 204-209. doi:10.7334/psicothema2018.301
24. Blanchino A, Przepiórka A, Pantic I. Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*. 2015; 30(6): 681-684. doi: 10.1016/j.eurpsy.2015.04.002

25. Mo PK, Li JB, Jiang H, Lau JTF. Problematic Internet Use and Smoking among Chinese Junior Secondary Students: The Mediating Role of Depressive Symptomatology and Family Support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019; 16(24):5053. doi: 10.3390/ijerph16245053
26. Fernández T, Alguacil J, Almaraz A, Cancela JM, Delgado M, García M, *et al.* Problematic Internet Use in University Students: associated factors and differences of gender. *Adicciones*. 2015; 27(04): 265-275. doi: 10.20882/adicciones.751
27. Zamata C, Wilfreda L, Salluca MY. El síndrome del FOMO y los desempeños académicos en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano. *Revista de Investigaciones de la Escuela de Posgrado de la UNA PUNO*. 2017; 6(3), 280-286. doi: 10.26788/riepg.2017.51
28. Cheng Y, Dese S, Martinez A., Worthen, RJ, Jope, RS, Beurel, E. TNF α disrupts blood brain barrier integrity to maintain prolonged depressive-like behavior in mice. *Brain, behavior, and immunity*. 2018; 69: 556-567. doi: 10.1016/j.bbi.2018.02.003
29. Hidalgo Vicario, MI, Rodriguez Molinero L, Muñoz Calvo MT, directores. *Medicina de la adolescencia: atención integral*. 3^o ed. Madrid: Ergon; 2021
30. American Psychiatric Association. *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*, 5^o ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2014.
31. Barney A, Buclelew S, Mesheriakova V, Raymond-Flesch M. The COVID-19 pandemic and rapid implementation of adolescent and young adult telemedicine: challenges and opportunities for innovation. *Journal of Adolescent Health*. 2021; 67(2), 164-171. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.05.006
32. López-Goñi JJ, Fernández-Montalvo J, Arteaga A, Esarte S. Searching objective criteria for patient assignment in addiction treatment. *Journal of Substance Abuse Treatment*. 2019; 76: 28-35. doi: 10.1016/j.jsat.2017.02.014
33. Hogue A , Beckerb SJ, Fishmanc M, Hendersond CE, Levy S. Youth OUD treatment

during and after COVID: Increasing family involvement across the services continuum. *Journal of substance abuse treatment*. 2021; 120:108159. doi: 10.1016/j.jsat.2020.108159

34. Su W, Han X, Yu, H, Wu Y, Potenza, MN. Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Computers in Human Behavior*. 2020; 113. doi: 10.1016/j.chb.2020.106480

35. NNNConsult [Internet]. Barcelona: Elsevier; 2015 [konsulta 2020/01/19]. Erabilgarri: <https://www.nnnconsult.com/>

36. Pérez de los Cobos Peris JC, Valderrama Zurián JC, Cervera Martínez G, Rubio Valladolid G, directores. *Tratado SET de trastornos adictivos*. 1º ed. Buenos Aires: Panamericana; 2006

8. Eranskinak

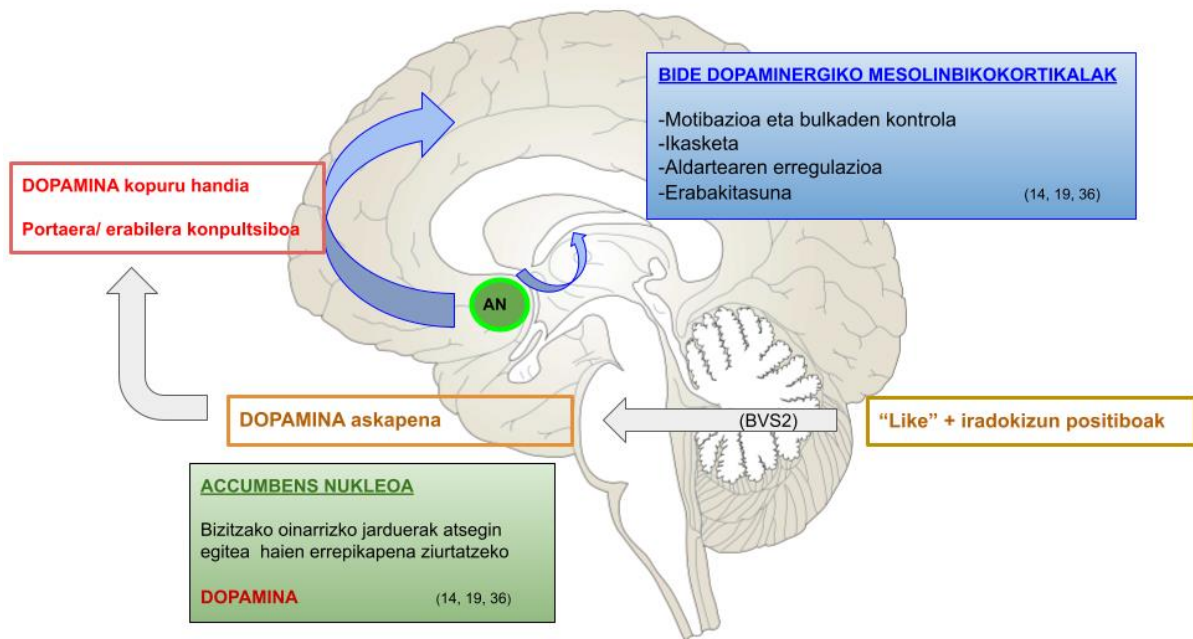
1.Eranskina: Ebidentzia mailaren, urtearen eta laginaren tamainaren arabera errebisioa egiteko erabili diren artikuluen sailkapena.

Izenburua	Autoreak	Artikulu mota	Urtea	Lagina	Ikerketaren helburua	Emaiza nagusiak
Internet-based interventions for smoking cessation	Taylor GMJ, Dalili MN, Semwal M, Cijjak M, Sheikh A, Car J	Metanalisia	2017	35,969 nerabe eta gazte	Erretzeari uzteko internet bidezko interbentzioen efikazia aztertzea	Internet bidezko interbentzio interaktiboak, aparteko sostengua emanaz edo eman gabe, eraginkorragoak dira 6 hilabetean edo gehiagoan zehar kontrolik ez izatearekin konparatuz, baina ez dago ebidentziarik online tratamendu hauek beste tratamendu batzuek baino eraginkorragoak direnik.
A new method to measure and decrease the online social networking addiction	Esmaili M, Ahmadi, F	Ausazko kontrol saiakuntza	2018	200 unibertsitate ikasle	Mugikorreko aplikazio bat diseinatzea OSNA neurtu eta gutxitzeko.	Aplikazioak OSNA maila neur dezake eskala baten bidez eta OSNA, depresio, antsietatea zein SNSetan igarotako denbora murriztu eta loaren kalitatea zein bizitzaren gogobetetasun sententzioa hobetu dezake.
Online social networking addiction and depression: The results from a large-scale prospective cohort study in Chinese adolescents	Li JB, Mo PKH, Lau JTF, Su XF, Zhang X, Wu AMS et al	Eskala handiko kohorte ikerketa prospektiboa	2018	5.365 bigarren derrigorrezko hezkuntza ikasle	OSNA eta depresioaren arteko elkarrekintzak aztertzea, OSNAk depresioa dakarren edo alderantziz.	OSNAren eta depresioaren artean elkarreagin bidirezionala da.
Searching objective criteria for patient assignment in addiction treatment	López-Gofí JJ, Fernández-Montalvo J, Arteaga A, Esarte S.	Kohorte ikerketa	2017	227 pertsona	Espainiako adikzioen tratamendua ematen den zentru klinikoetan erabiltzen den tratamenduaren esleipenaren izenpidea objektibo bihurtzea	Tratamenduak pazienteei hobekien egokitzen zaien ezaugarrien arabera esleitzen dira, tratamenduaren arrakasta lortzeko asmoz kostu baxuena duen tratamendua erabiltzeko askotan ospitalez kanpoko tratamendua nahikoa delarik.
An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19	Duan L, Shao X, Wang Y, Huang Y, Miao J, Yang X, Zhu G.	Zeharkako ikerketa	2020	7-18 urteko 3.613 pertsona	Ume eta nerabeengan COVID-19 pandemiaren efektu psikologikoak aztertzea.	Pandemiak inpaktu psikologiko handia izan du antsietate eta depresio mailak handituz, ikasketa prozesua oztopatuz eta interneteko erabilera handituz besteak beste.
Depression, anxiety, and stress mediate the associations between internet gaming disorder, insomnia, and quality of life during the COVID-19 outbreak	Fazeli S, Zeidi IM, Lin CY, Namdar P, Griffiths MD, Ahorsu DK et al.	Zeharkako ikerketa	2020	13-18 urteko 1512 nerabe	Estualdi psikologikoaren bideo-jokoaren adikzioarekin batera duen rola aztertzea eta gazteengan eragiten duen lo eza eta bizitza kalitatea hobetzea COVID-19 pandemian zehar.	Depresioa, antsietatea eta estresa izatea bitartekari indartsua da online bideo-jokoaren adikzioaren eta lo ezaren zein bizitzako kalitatearen artean. Gurasoen laguntza ezinbestekoa da.
Impacts of COVID-19 on Youth Mental Health, Substance Use, and Well-being: A Rapid Survey of Clinical and Community Samples	Hawke LD, Barbic SP, Voineskos A, Szatmari P, Cleverley K, Hayes E et al.	Zeharkako ikerketa	2020	14-28 urteko 622 pertsona	COVID-19aren pandemiak osasun publikoan izan duen eragina aztertzea; gazteen osasun mentalean, substantzien kontsumoan eta ongizate sententzioan.	Buruko asaldurak zituzten gazteen artean pandemiak beharren ezegonkortasuna sortzeko arriskua handitu du eta gazteek zailtasun berriak izan ditzakete. Zerbitzuen kudeaketa beharrezkoa da gazteen osasun mentala artatzeko.
The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents	Fernandes B, Biswas UN, Mansukhani RT, Vallejo A, Essau CA	Zeharkako ikerketa	2020	185 nerabe	Gazteen artean, pandemia aurreko ohiturekin alderatuz COVID-19aren konfinamenduak interneteko erabilera izan duen inpaktua aztertzea eta horek COVID-19aren inguruko ardurarekin duen erlazioa aztertzea.	Gazteek SNSen erabilera eta "streaming" zerbitzuen erabilera areagotu dute. pandemia dela eta. Depresioa, bakardadea, eskapismoa, lo kalitate eskasa eta antsietatea izan dute. Beharrezkoa da pandemiarekin zerikusia duen ondoeza murriztea eta estrategia moldagarriak aldatzeko beharra azpimarratzea.

Problematic Internet Use and Smoking among Chinese Junior Secondary Students: The Mediating Role of Depressive Symptomatology and Family Support	Mo PK, Li JB, Jiang H, Lau JTF	Zeharkako ikerketa	2019	5182 derrigorrezko bigarren hezkuntzako ikasle	Internetarekin erlazioa duten adikzioen eta tabakismoaren arteko lotura aztertzea eta sintoma depresiboan agerpenaren eta familiaren rola garrantzia zehaztea.	Sintoma depresiboek eta familiaren laguntza ezak internetaren erabilera problematikoa dakar eta horrek erretzeko arriskua handitzen du. Erretzeari uzteko asmoz, sintoma depresiboak eta interneteko erabilera problematikoa gutxitzea eta familiaren laguntza sustatzea legoke.
Spanish version of the facebook intrusion questionnaire (fiq-s) / Versión española del Cuestionario de Intrusión del Facebook (FIQ-S)	Bendayan R, Blanca MJ.	Zeharkako ikerketa	2019	18-67 urteko 567 pertsona	Facebookeko intrusioaren galdetegiaren bertsio espainiarra egitea eta haren ezaugarri psikometrikoak aztertzea.	Balidazio ikerketaren erantzunak baikorrak dira bertsio originalarekiko eta Facebookaren gehiegizko erabilerak osasun mentalean duen eragina azpimarratzen da.
Smartphone and Facebook addictions share common risk and prognostic factors in a sample of undergraduate students	Khoury JM, Neves MCL, Roque MAV, Freitas AAC, da costa MR, García FD et al	Zeharkako ikerketa	2019	415 unibertsitate ikasle	Mugikorrekiko adikzioa eta Facebook-ekiko adikzioaren arteko korrelazioa eta haien eragin negatiboak aztertzea.	Bi adikzioen aldebereotasunean eragin negatiboak ugariagoak dira eta laguntza sozialaren asebetetzea txikiagoa.
Facebook Addiction and Emerging Adults: The influence of sociodemographic variables, family communication, and differentiation of self	Sotero L, Ferreira da Veiga G, Carreira D, Portugal A, Relvas AP	Zeharkako ikerketa	2019	18-30 urteko 403 pertsona	Aldagai soziodemografikoen, indibidualen eta familiaren eragina Facebook -aren adikzioan.	Emakume izatea, 24-30 urte bitartekoa, norberaren bereizketa baxua izatea, besteengandik fisikoki edo emozionalki aldentuta egotea, gurasoekin komunikazio patroi ezegokiak izatea eta indikatzaile psikopatologikoak izatea Facebook-eko erabilerarekin estuki lotuta daude.
The association of smartphone use and depression in Japanese adolescents	Nishida T, Tamura H, Sakakibara H	Zeharkako ikerketa	2019	15-19 urte bitarteko 295 ikasle	Generoaren arabera mugikorren erabileraren eta depresioaren arteko erlazioa neurtzea	OSNA duten emakumezkoek depresioa izateko arrisku handiagoa dute.
Association between social media use (Twitter, Instagram, Facebook) and depressive symptoms: Are Twitter users at higher risk?	Jeri-Yabar A, Sanchez-Carbonel A, Tito K, Ramirez-delCastillo J, Torres-Alcantara A, Denegri D et al	Zeharkako ikerketa, ikerketa analitikoak	2019	212 unibertsitate ikasle	OSNAren eta sintoma depresiboaren arteko elkarreragina eta mendekotasun maila zehaztea.	OSNA-k sintoma depresiboekin elkarreragina du, Twitterren erabiltzaileek eragin handiagoa izanik Facebook eta Instagramekin alderatuz gero.
Relative risks of Internet-related addictions and mood disturbances among college students: a 7-country/region comparison	Tang CSK, Wu AMS, Yan ECW, Ko JHC, Kwon JH, Yogo M et al	Zeharkako ikerketa	2018	8067 Unibertsitate ikasle	Ekialdeko herrialdeak mendealdekoekin konparatuz, bideo jokoen, internetaren eta OSNAren arrisku faktoreak zehaztea eta adikzioa dutenen artean antsietate eta depresio sintomak izateko arrisku faktoreak aztertzea.	Herrialde bakoitzean, internetarekin zerikusia duen adikzioen eta sintoma psikiatrikoak izateko arriskua ezberdina da prebentzio eta interbentziorako bermatzen duten adikzioen inguruko osasun hezkuntza programak desberdinak direlako.
Insights Into Aspects Behind Internet-Related Disorders in Adolescents: The Interplay of Personality and Symptoms of Adjustment Disorders.	Müller KW, Wöfling K, Beutel ME, Stark B, Ouring O, Aufenanger S et al.	Zeharkako ikerketa	2018	10-17 urteko 1829 pertsona	Internetarekin erlazionatutako adikzioak izakerarekin eta bizitzaren egoera kritikoeikiko moldagarri izatearekin duen erlazioa aztertzea.	Emakumezkoek gizezkoek baino gehiago eragiten die. Estresa internetarekin erlazionaturiko adikzioekin oso loturik dago eta egoera kritikoeikiko moldagarri gisa erabiltzen da.
Addiction to Internet Use, Online Gaming, and Online Social Networking Among Young Adults in China, Singapore, and the United States	Tang CS, Koh YW, Gan Y.	Zeharkako ikerketa	2017	3267 Unibertsitate ikasle	Herrialde ezberdinetan internetarekin zerikusia duten adikzioen eta sintoma depresiboaren arteko elkarrekintza aztertzea herrialde ezberdinetan.	OSNA oso ohikoa da eta estuki lotua dago osasun mentalean asaldura izateko arriskuarekin.
Insomnia partially mediated the association between problematic Internet use and depression among secondary school students in China	Li JB, Lau JTF, Mo PKH, Su XF, Tang J, Qin ZG et al.	Zeharkako ikerketa	2017	1.015 derrigorrezko bigarren hezkuntzako ikasle	Nerabeen artean internetarekin erlazioa duten adikzioen eta depresioaren artean insomnioak dituen efektu bitartekariak aztertzea.	Internetarekin erlazioa duten adikzioak izateak, insomnioa izateko arriskua handitzen du eta, ondorioz, depresioa izateko zaurgarritasuna ere bai.
Adicción a las redes sociales y sintomatología	Padilla C, Ortega J	Zeharkako ikerketa	2017	262 unibertsitate ikasle	OSNAren eta sintomatologia depresiboaren erlazioa aztertzea.	Autoestimu baxua, abilezia sozial baxua eta bakartzea sintomatologia depresiboarekin erlazionatuta dago, sare sozialak horiek

depresiva en universitarios						gutxitzeko erabiltzen direlarik, 1.mailako unibertsitate ikasleen artean batez ere.
The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study	Schou Andreassen C, Billieux J, Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z, Mazzoni E, et al	Eskala handiko zeharkako ikerketa	2016	16-88 urteko 23.533 pertsona	OSNA eta bideo-jokoan adikzioaren arrisku faktoreak zein diren eta asaldura mentalen sintomatologiarekin duen erlazioa identifikatzea	Teknologiaren erabilera adiktiboaren sintomatologiaren eta nahasmendu mentalen sintomatologiaren arteko korrelazioa guztiak positiboak eta esanguratsuak dira.
Problematic Internet Use in University Students: associated factors and differences of gender.	Fernández T, Alguacil J, Almaraz A, Cancela JM, Delgado M, García M et al.	Zeharkako ikerketa	2015	2780 unibertsitate ikasle	Generoaren arabera, internetarekin erlazioa duten adikzioak ikertzea beste osasun arazo eta adikzio jokaerekin duen erlazioa aztertuz.	Osasun arazo batzuk, eragin psikologikoa, familia arazoak eta bereizkeria dituzte ondorio gisa. Ez dute eraginik substantzia aktiboen kontsumoaren adikzioarekin eta erabilera handiagoa da emakumezkoengan.
Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms.	Wegmann E, Stodt B, Brandi M.	Zeharkako ikerketa	2015	14-29 urteko 334 pertsona	Alde psikopatologikoen eta bitartekariaren arteko elkarreagin aztertzea OSNA aurreikusteko.	Interneteko erabilaren itxaropenak eta autorregulazio ezak bitartekariak dira SNSen efektuekiko. Norbanakoaren gaitasunak lantzea OSNA prebenitzeko beharrezko da.
The COVID-19 Pandemic and Rapid Implementation of Adolescent and Young Adult Telemedicine: Challenges and Opportunities for Innovation.	Barney A, Buclelew S, Mesheriakova V, Raymond-Flesch M.	Kasu eta kontrolen ikerketa	2020	12- 26 urteko 518 pertsona	Nerabeen eta heldu gazteen kliniketan COVID-19 pandemia dela eta emandako telezainketa implementazio azkarra aztertzea.	Osasun ikuskapenak egiteko mugak badaude ere, beste tratamendu batzuek, horien artean osasun mentala eta adikzioak telezainketa bidez eman dira sormenezko erantzunak emanez.
Youth OUD treatment during and after COVID: Increasing family involvement across the services continuum	Hogue A , Beckerb SJ, Fishman M, Hendersond CE, Levy S.	Kasuen multzoa	2021	-	Adikzioa duten gazteak eta haien familiak antzeman eta tratamenduaren etapa desberdinetara abixi eta etapa bakoitzean familiaren parte hartzea handitzea telezainketa prozesuaren bidez.	COVID-19 pandemian zehar erabili den telezainketa prozesua aukera berria da familiako parte hartzea handitzeko opioideen erabilaren asaldura duten gazteen artean.
El síndrome del FOMO y los desempeños académicos en la facultad de ciencias de la educación de la universidad nacional del altiplano	Zamata C, Wilfreda L, Salluca MY	Errebisioa	2017	-	Egoera psikologikoarekiko eta ikasketa prozesuan FOMO-ak ikasleengan duen eragina aztertzea	FOMO-a ikasleen antsietate aldarrikapen gisa ematen da ikasleengan sare sozialetara konektatua egotearen, baita nahasmendu depresibo gisa ere teknologia berriei adikzioaren ondorioz, ikasketa prozesua oztopatuz.

2. eranskina: Adikzioen garun mekanismoak. sare sozialak sari sistema azkar eta sarritan aktibatzen diren, erabilera areagotzea eta portaera adiktiboa sustatzea dakarrelarik. Portaera hau arazo bilakatzen da nerabeak “like” gehiago jasotzeko lehiakor bilakatzen direnean, eguneroko ondorio ezkorrak kontuan hartu gabe (eskolako produktibitate murriztean, adibidez). Sare sozialak erregulariki ikuskatzearen ondorioz accumbens nukleoaren bolumena murriztu egiten da. Murrizketa hau sare sozialetan emandako denborekin zerikusia izan baino zerikusi handiagoa du ikuskatu den kopuruarekin (19).



Iturria: Propioa

3. eranskina: Depresioaren sintoma afektibo, fisiko eta kognitiboak.

Sintoma afektiboak	Aldarte tristea, etsikorra edo suminkorra (8, 11, 17, 24, 29, 30) Plazerra sentitzeko gaitasun murriztua (anhedonia) (8, 11, 17, 24, 29, 30)
Sintoma fisikoak	Jateko gogo gehitua edo murriztua (11, 18, 29, 30) Insomnioa edo hipersomnioa (8, 11, 29, 30) Aztoramendu edo moteltasun psikomotorra (29) Akidura edo energia falta (29)

Sintoma kognitiboak	<p>Bere burua errudun eta gauzaez sentitzea (17, 24, 29, 30)</p> <p>Arreta eta erabakitasun murriztua (6, 19, 30)</p> <p>Heriotzaren eta bere buruaz beste egiteko ideiak edo saiakerak (11, 16, 17, 29, 30)</p>
----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4.eranskina: Nerabearen egoera ezagutzeko aurretik prestatutako galdetegiak.

Galdetegiaren izena	Aztertzen duena	Galdera kopurua	Kalifikazioa	Interpretazioa
COVID-19 inguruko galderak (31)	<p>Pandemiaren inguruan duen kezka maila</p> <p>Pandemiak ikasketetan eta graduazioan izan duen eragina</p> <p>Familiako kideen ongizatea</p> <p>Sare sozialen egungo erabilera aurreko erabilerarekin konparatuz</p>			
DSM-Vak proposatutako 9 item-eko eskala (22)	Sintoma depresiboak (22)			
Center for Epidemiological Studies-Depression scale (CES-D) (15, 16)	Azken astean izandako depresio egoeraren maila	20 item-ei 4 puntuko Likert eskalan oinarrituta 0- tik (inoiz) 3-ra (beti) erantzunez	0-60 puntu	16-21: Depresio arina 21-24: Depresio ertaina >25: Depresio larria
OSNA eskala (15,17)	Sare sozialekiko duen adikzioa	<p>8 item:</p> <p>1. Portaerarekiko gehiegizko arreta izatea (9, 15, 17, 18, 24, 36)</p> <p>2. Gainontzeko jarduerak burutzeko gatazkak izatea (9, 14, 13,15, 17, 18)</p>	<p>Puntuazio altuena: 40 puntu</p> <p>Gero eta puntuazio altuagoa joera</p>	<p>Lau OSNA maila bereizten dira: baxua, ertaina, altua edo oso altua (aldagai kualitatibo ordinala) (17).</p> <p>Nerabeak sarean</p>

		<p>3. Portaera burutzean euforia sentitzea (15, 17, 24)</p> <p>4. Kontrola galtzea (9, 12, 13, 15, 17, 23, 24, 26, 32)</p> <p>5. Jokaera murriztu edo galaraztean egonezin fisikoa eta psikologikoa sentitzea (7, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 24)</p> <p>6. Berrerortzeak izatea (9, 15, 18, 24)</p> <p>7. Aldarte aldaketa (9, 12, 18)</p> <p>8. Tolerantzia (9, 13, 14, 18, 36)</p>	<p>adiktibo handiagoa (15,17).</p>	<p>ematen duen denbora neurtu behar bada ere, OSNAren diagnostikoa egiteko garrantzitsuena egunerokotasunean eragiten dion oztopoa baloratzea da (27).</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------