مجله مدیریت اطلاعات سلامت
سال بیست و سوم/ شماره دوم/ تابستان ۱۴۰۵

Published by *Isfahan University of Medical Sciences*
DOI: 10.48305/him.2026.46430.1410

پیامدهای پیگیری اخبار ناخوشایند در حوزه سلامت و راهکارهای مقابله با آن: یک مرور حوزه‌ای

محمدمهدی شاملی شهرضا[۱]، احسان گرایی[۲]، فاطمه باجی[۳]، فیروزه زارع فراشبندی[۴]

مقاله مروری

چکیده

مقدمه: پیگیری اخبار ناخوشایند سلامت، عادت به پیمایش وسواس‌گونه اخبار منفی سلامت است. هدف از پژوهش حاضر، شناسایی پیامدهای پیگیری اخبار ناخوشایند در حوزه سلامت و راهکارهای مقابله با این رفتار است.

روش بررسی: این مطالعه با رویکرد مرور حوزه‌ای و بر اساس دستورالعمل PRISMA-ScR و راهنمای روش‌شناسی مؤسسه جوانا بریگز انجام شد. داده‌های پژوهش از طریق جستجوی نظام‌مند در پایگاه‌های اطلاعاتی بین‌المللی و داخلی با استفاده از کلیدواژه‌های مرتبط با پیگیری اخبار منفی در حوزه سلامت گردآوری شد. پس از جستجو و غربالگری ۱۱۸۵ مقاله، در نهایت ۶۱ مقاله واجد شرایط وارد مرحله تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد پیامدهای پیگیری اخبار ناخوشایند در حوزه سلامت را می‌توان به چهار دسته کلی جسمانی (مانند مشکلات خواب و خستگی)، روانشناختی (مانند افزایش اضطراب، استرس و افسردگی)، اجتماعی (مانند افت کیفیت زندگی و کاهش تعاملات) و اطلاعاتی- فناوری (مانند اعتیاد به فضای مجازی، نقض حریم خصوصی) تقسیم کرد. راهکارهای مقابله با پیگیری اخبار ناخوشایند نیز در در شش دسته کلی خودمدیریتی، آموزش عمومی، آموزش کودکان، سیاست‌گذاری، حمایت اجتماعی و نظارت بر محتوا شناسایی شد.

نتیجه‌گیری: پیگیری اخبار ناخوشایند در حوزه سلامت، پدیده‌ای چندبعدی با پیامدهای متعددی شامل پیامدهای جسمانی، روانشناختی، اجتماعی و اطلاعاتی- فناوری است. مقابله با این پدیده نیازمند مداخلاتی در ابعاد فردی، اجتماعی، آموزشی، سازمانی، نظارتی و رسانه‌ای مانند خودمدیریتی، آموزش عمومی، آموزش کودکان، سیاستگذاری، حمایت اجتماعی، نظارت بر محتواست.

واژه‌های کلیدی: پیگیری اخبار ناخوشایند؛ دوم‌اسکرولینگ؛ دوم‌سرفینگ؛ مرور حوزه‌ای، سلامت

پیام کلیدی: نتایج پژوهش حاضر می‌تواند به سیاست‌گذاران سلامت، متخصصان رسانه و برنامه‌ریزان آموزشی کمک کند تا مداخلاتی موثر برای کاهش آسیب‌ها و ارتقای سواد رسانه‌ای در حوزه سلامت طراحی کنند.

دریافت مقاله:۱۴۰۵/۱/۱۸ پذیرش مقاله:۱۴۰۵/۳/۲۸ تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۴/۱۰

ارجاع: شاملی شهرضا محمدمهدی، گرایی احسان، باجی فاطمه، زارع فراشبندی فیروزه. **پیامدهای پیگیری اخبار ناخوشایند در حوزه سلامت و راهکارهای مقابله با آن: یک مرور حوزه‌ای.** مدیریت اطلاعات سلامت۱۴۰۵؛۲۳ (۲):۱۴۵-۱۳۶.

مقدمه

گسترش فناوری‌های اطلاعاتی- ارتباطی و شبکه‌های اجتماعی دسترسی به اطلاعات را به‌طور چشمگیری افزایش داده است، اما هم‌زمان توانایی تشخیص محتوای درست از نادرست را پیچیده‌تر کرده است. در چنین شرایطی افراد با حجم عظیمی از اطلاعات گمراه‌کننده، غیرمستند و حتی تهدیدکننده مواجه می‌شوند که می‌تواند تصمیم‌گیری آن‌ها را مختل کرده و موجب سردرگمی شود (۱). یکی از رفتارهای نوظهور مرتبط با استفاده از رسانه‌ها، «پیگیری اخبار ناخوشایند» (Doom Scrolling) است؛ رفتاری که طی آن فرد به‌صورت ناخواسته یا عادتی به پیمایش مداوم اخبار منفی ادامه می‌دهد. این پدیده نخستین‌بار در سال ۲۰۱۸ در توییتر مطرح شد و در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ به‌طور گسترده‌ای مورد توجه قرار گرفت (۲). نخرزی‌مقدم و همکاران معادل فارسی اصطلاح «پیگیری اخبار ناخوشایند» را برای Doom Scrolling پیشنهاد کرده‌اند که در مقاله حاضر هم از همین اصطلاح استفاده شده است (۳).

«پیگیری اخبار ناخوشایند» به دلیل ماهیت مستمر و عاطفه‌برانگیز خود، فرد را در چرخه‌ای از دریافت مداوم اطلاعات منفی قرار می‌دهد؛ چرخه‌ای که می‌تواند بر روی سلامت روان، بهزیستی عمومی و حتی سلامت جسمانی فرد تاثیر بگذارد.

۱. کارشناسی ارشد، کتابداری و اطلاع‌رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران
۲. دانشیار، گروه علوم تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران
۳. دانشیار، گروه کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، ایران
۴. استاد، مرکز تحقیقات فناوری اطلاعات در امور سلامت، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران
نویسنده طرف مکاتبه: فیروزه زارع فراشبندی؛ استاد، مرکز تحقیقات فناوری اطلاعات در امور سلامت، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران
E mail: f_zare@mng.mui.ac.ir

This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Unported License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این پدیده می‌تواند خواب را مختل کرده، الگوهای استرس و افسردگی را تشدید کند و حتی با افزایش سطح هورمون‌های استرس، زمینه‌ساز بیماری‌ه ای مزمنی مانند دیابت، چاقی و مشکلات قلبی شود (۴،۵). همچنین پیامدهای جسمانی ناشی از کاربری طولانی‌مدت رسانه‌ها مانند گردن‌درد، سندرم تونل کارپال و اختلالات بینایی نیز در افرادی که به این رفتار مبتلا هستند گزارش شده است (۶).

مطالعات پیشین نشان می‌دهند که مطالعه مکرر اخبار منفی می‌تواند به افزایش اضطراب، افسردگی و استرس منجر شود و «پیگیری اخبار ناخوشایند» با افزایش سطوح کورتیزول و آدرنالین، تشدید اضطراب، اختلالات خواب، پانیک و حتی مشکلات عضلانی–اسکلتی همراه است (۷). پژوهش‌های Wang (۸)، Gao و همکاران (۹) و Fullana و همکاران (۱۰) نشان داده‌اند که قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض اخبار مربوط به فجایع، از جمله همه‌گیری کووید–۱۹، با افزایش علایم افسردگی و اضطراب در کشورهای مختلف مانند چین و اسپانیا همراه بوده است.

باتوجه به حساسیت حوزه سلامت و نیاز مردم به اطلاع‌رسانی سلامت موثق، ایمن و به‌موقع در بحران‌هایی مانند همه‌گیری‌ها، بررسی پیامدهای «پیگیری اخبار ناخوشایند» در این حوزه اهمیت ویژه‌ای دارد. از آن‌جایی که هنوز ابعاد دقیق این پدیده در حوزه سلامت به طور منسجم مطالعه نشده است و در متون فارسی هم فقدان منابع مرتبط مشاهده می‌شود، لازم است یک مرور حوزه‌ای که بتواند تصویری صحیح از پیامدهای «پیگیری اخبار ناخوشایند» و راهکارهای مقابله با آن ارایه دهد، انجام شود. نتایج این مرور می‌تواند مبنای نظری برای مداخلات آینده را فراهم کند. علاوه‌بر این، نتایج آن می‌تواند برای افراد، ارایه دهندگان خدمات سلامت و سیاست‌گذاران جهت کاهش اثرات زیان‌بار مصرف مداوم اخبار منفی مفید باشد. در نهایت، شناخت این ابعاد می‌تواند به سیاست‌گذاران سلامت، متخصصان رسانه و برنامه‌ریزان آموزشی کمک کند تا مداخلاتی موثر برای کاهش آسیب‌ها و ارتقای سواد رسانه‌ای در حوزه سلامت طراحی کنند.

روش بررسی

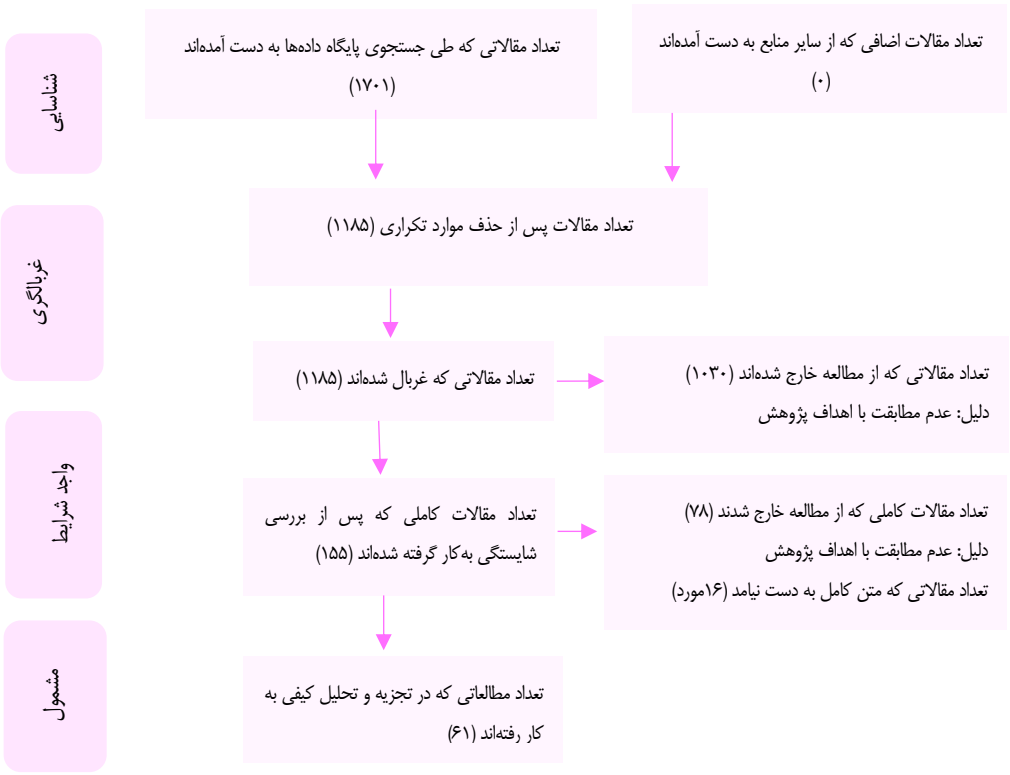
با توجه به هدف پژوهش که نیازمند شناسایی مفاهیم کلیدی در این حوزه است، در این پژوهش از روش مرور حوزه‌ای استفاده شد. پژوهش بر اساس چک لیست راهنمای نگارش مرور حوزه‌ای (۱۱) و دستنامه مؤسسه جوانا بریگز برای روش‌شناسی مرورهای حیطه‌ای (۱۲) انجام شد. با توجه به اینکه تعداد مقالات کمی در این موضوع به چاپ رسیده‌اند و جهت دسترسی به تمامی مقالات مرتبط، از جستجوی کلیدواژه‌های فرعی مرتبط با اهداف (مانند راهکارها، پیامدها) به دلیل جلوگیری از محدود کردن بازیابی مقالات صرف نظر شد. بنابراین تنها از دو کلیدواژه DoomScrolling و DoomSurfing (به صورت سر هم و جدا) با استفاده از عملگر بولی OR در پایگاه‌های اطلاعاتی استفاده شد. جستجوی منابع فارسی هم به صورت جستجوی عبارتی اصطلاحات فارسی مرتبط (پیمایش عذاب، شوم‌گردی، دوم‌اسکرولینگ، دوم‌سرفینگ، پیگیری اخبار ناخوشایند) انجام شد. جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی Web of Science، Scopus، PubMed، Embase، ERIC، LISTA، Emerald، برای جستجوی منابع انگلیسی و پایگاه‌های Magiran، SID، Ensani.ir، ISC، Irandoc، Noormags، CIVILICA، و موتور جستجوی علم‌نت برای منابع فارسی انجام شد. جستجوی منابع خاکستری مانند پایان‌نامه‌ها، گزارش طرح‌های پژوهشی و مانند آن از طریق جستجو در Google scholar، ProQuest و MLA (Medical Library Association) و ایرانداک انجام شد. در جستجوی دستی مقالات همایش‌ها نیز از طریق جستجو در فهرست مقالات همایش‌های مرتبط از جمله همایش‌های ایفلا و EAHIL (European Association for Health Information and Libraries) انجام شد. همچنین فهرست منابع انتهای مقالات انتخاب شده در مرحله نهایی غربالگری نیز به صورت دستی بررسی شد. یادآوری می‌شود استراتژی ذکر شده در فوق در همه پایگاه‌های اطلاعاتی در فیلد عنوان و چکیده (TIAB) جستجو شد. جامعه آماری، کلیه مقالات فارسی و انگلیسی بدون محدودیت از نظر نوع مطالعه هستند که حداقل با یکی از دو هدف پژوهش حاضر (پیامدها و راهکارها) مرتبط باشند (جدول ۱).

جدول ۱: نتایج اولیه و بعد از حذف نسخه‌های تکراری

پایگاه اطلاعاتی	فراوانی مقالات بازیابی شده
PubMed	۲۸۵
Scopus	۴۱۰
WOS	۲۹۵
Proquest	۲۱۰
LISTA	۹۵
Embase	۱۹۰
ERIC	۶۰
Emerald	۵۴
پایگاه‌های فارسی	۱
سایر منابع	۱۰۱
مجموع مقالات	۱۷۰۱
مجموع مقالات پس از حذف موارد تکراری تکراری	۱۱۸۵

مراحل انتخاب منابع جهت ورود به مطالعه به شرح زیر است. نتایج جستجوی منابع شامل ۱۷۰۱ منبع وارد نرم‌افزار EndNote X8 شد. پس از آن، در مرحله اول تعداد ۴۱۵ مورد تکراری حذف شد. سپس، عنوان و چکیده ۱۱۸۵ منبع باقی‌مانده بر اساس معیارهای ورود (تطابق با یکی از اهداف پژوهش، زبان فارسی یا انگلیسی، مقالات بعد از ۲۰۲۰ که این اصطلاح وارد متون شد) و خروج (عدم دسترسی به متن کامل مقاله به هر دلیلی) بررسی شد و تعداد ۱۰۳۰ منبع نامرتبط حذف گردید. پس از آن، جستجو برای متن کامل ۱۵۵ منبع باقی‌مانده انجام شد. در خصوص مقالاتی که متن کامل آن‌ها در دسترس نبود با نویسندگان مقاله تماس گرفته شد. چنانچه پس از ارسال ایمیل در فواصل زمانی یک‌ماهه متن کامل به دست نیامد، اقدام به

خریداری مقالات شد و چنانچه از این دو طریق دسترسی به متن کامل امکان‌پذیر نشد، آن منبع از مرور حذف گردید. در این مرحله، ۷۸ منبع به دلایلی چون عدم تطابق با اهداف پژوهش، نوع مدرک (یادداشت، نامه به سردبیر، یا مطالعات غیرمرتبط با حوزه سلامت) و ۱۶ مورد به علت عدم دسترسی به متن کامل از مطالعه خارج شدند و در نهایت ۶۱ مقاله جهت ورود به مرحله استخراج داده‌های مطالعه انتخاب شدند (n=۶۱). مراحل غربالگری عنوان، چکیده و متن کامل توسط دو نفر از اعضای تیم پژوهش به‌صورت مستقل انجام شد و موارد عدم توافق از طریق بحث و اجماع حل گردید. در صورتی که توافق حاصل نشد، از نظر نفر سوم (خارج از تیم پژوهش) استفاده شد (نمودار ۱). استخراج و تجزیه و تحلیل و ترکیب داده‌ها به صورت روایتی انجام شد. بدین صورت که داده‌ها بر اساس اهداف از متن مقالات به صورت عبارت استخراج شد و در ستون مربوطه در جدول استخراج داده‌ها قرار گرفت. سپس داده‌ها از نظر تکراری بودن یا همپوشانی داشتن بررسی شدند. موارد مشابه ترکیب شدند و در نهایت گروه‌بندی زیر یک عنوان منطقی و بر اساس اجماع نظری تیم پژوهش انجام شد و عناصر و یافته‌های گروه‌بندی شده در قالب جدول ارایه گردیدند.



نمودار ۱: نمودار PRISMA برای فرآیند بررسی مطالعات

کد اخلاق از دانشگاه علوم پزشکی اصفهان برای انجام این پژوهش اخذ شد. سپس جهت گردآوری منابع از پایگاه‌های اطلاعاتی مورد اشتراک دانشگاه استفاده شد. در صورت نبودن برخی از مقالات در این پایگاه‌ها اقدام به خریداری موردی یا ایمیل به نویسنده شد تا قانون کپی رایت رعایت شود. محقق تلاش کرد که هنگام استخراج داده‌ها به متن مقالات وفادار باشد و آن را تحریف نکند.

یافته‌ها

جدول ۲ پیامدها و عواقب بروز پدیده «پیگیری اخبار ناخوشایند» در حوزه سلامت را بر اساس تحلیل مطالعات منتخب نشان می‌دهد. این پیامدها را می‌توان در قالب چهار دسته کلی پیامدهای جسمانی، روان‌شناختی، اجتماعی و اطلاعاتی–فناوری طبقه‌بندی کرد(۶۴–۱۳).

جدول ۲: پیامدها و عواقب دوم اسکرولینگ در حوزه سلامت

طبقات	مفاهیم یا کدها	شماره منبع
پیامدهای جسمانی	مشکلات بینایی	۱
	سندروم تونل کارپال	۱
	آرتروز مفاصل	۱
	اختلال خواب	۱، ۱۵، ۵۸
	چاقی	۱
	کاهش به‌زیستی جسمانی	۱۴، ۱۵، ۵۴
پیامدهای روان‌شناختی	هراس و ترس	۴، ۳۱، ۳۹، ۴۲، ۴۳
	افسردگی	۱، ۶، ۷، ۸، ۱۴، ۲۲، ۲۶، ۳۲، ۳۸، ۴۰، ۵۷، ۵۸
	استرس و اضطراب	۱، ۲، ۶، ۷، ۸، ۱۴، ۱۷، ۱۸، ۲۱، ۲۲، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۸، ۴۲، ، ۴۴، ۴۶، ۴۸، ۵۲، ۵۵، ۵۷، ۵۸، ۶۰
	افزایش ناامیدی و احساسات منفی	۲۸، ۳۳، ۳۴، ۴۰، ۴۳، ۴۴، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۲، ۵۹ ، ۶۰
	کاهش شاخص‌های سلامت روان	۱۴، ۱۵، ۱۶، ۲۳، ۳۶، ۳۸، ۴۴، ۵۵، ۵۷
	کاهش عاطفه مثبت و خوش‌بینی	۹، ۱۱، ۱۷، ۱۸، ۳۷
	کاهش توانایی کنترل عواطف و هیجانات	۱۷، ۱۸، ۲۷، ۲۸، ۴۹، ۵۶
	افزایش اختلالات روانی	۲، ۳، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۲۳، ۴۷
پیامدهای اجتماعی	تخریب انسجام و توسعه جامعه	۲، ۱۰، ۳۱، ۳۸
	کاهش علاقه به فعالیت‌ها و برنامه‌ها	۱۵، ۲۲، ۳۵
	سوگیری منفی	۱۷، ۱۸
	کاهش علایق و مشارکت سیاسی	۱۳، ۱۷، ۱۸، ۳۸
	اضطراب سیاسی	۱۳
	کاهش روابط با دیگران	۱۴، ۳۸
	تأثیرپذیری از تبلیغات منفی	۴۱
	کاهش عدم اطمینان در مورد جهان اطراف	۳۴، ۴۶
پیامدهای اطلاعاتی-فناوری	جرایم سایبری	۵، ۴۲
	نقض حریم خصوصی	۵
	قرار گرفتن در معرض محتوای مستهجن	۵
	کاهش سلامت دیجیتال	۱۳
	اعتیاد به فضای مجازی	۳۹، ۵۸
	مصرف اجباری، وسواسی و بی‌میل اخبار	۲۰، ۵۰، ۵۵
	فشار همسالان آنلاین	۴۲

جدول ۳ راهکارهای مقابله با «پیگیری اخبار ناخوشایند» در حوزه سلامت را بر اساس تحلیل مطالعات منتخب نشان می‌دهد. این راهکارها را می‌توان در شش دسته کلی خودمدیریتی، آموزش عمومی، آموزش کودکان، سیاست‌گذاری، حمایت اجتماعی و نظارت بر محتوا طبقه‌بندی کرد.

http://him.mui.ac.ir

جدول۳: راهکارهای مقابله با دوم اسکرولینگ در حوزه سلامت

طبقات	مفاهیم یا کدها	شماره منبع
خودمدیریتی	کاهش زمان مصرف اخبار و اطلاعات در رسانه‌های اجتماعی	۱، ۱۸، ۲۳، ۲۶، ۳۸، ۵۰، ۵۲
	درخواست کمک از دیگران (مشاور، روانشناس و ...)	۱، ۶، ۷، ۲۶، ۳۲، ۴۰، ۴۶
	پرداختن به فعالیت‌ها و سرگرمی‌های دیگر (مانند مدیتیشن، ورزش، مطالعه و ...)	۱، ۲، ۹، ۵۲، ۵۵
	صرف زمان بیشتر با خانواده و دوستان	۱
	درک و خود مدیریتی عادات رسانه‌ای	۱۸
	خودمدیریتی استفاده از فضای مجازی	۴۴
	حذف اعلان برنامه‌های خبری گوشی‌های هوشمند	۵۲
	ایجاد عادات مصرف محتوای سالم	۵۲
	ایجاد تعادل بین اخبار منفی و اخبار مثبت	۱، ۵۲
	استفاده از رفتارهای مقابله‌ای مناسب	۸، ۵۵
آموزش عمومی	افزایش آگاهی جامعه از طریق آموزش‌های دیجیتال	۲، ۴۹
	افزایش آگاهی و برگزاری کارگاه توسط متخصصان سلامت	۴۳
آموزش کودکان	افزایش آگاهی کودکان در مورد امنیت فضای آنلاین	۵
	استفاده تحت نظارت کودکان از فضای آنلاین	۵
	همگرایی قوانین ایمنی اینترنت و برنامه درسی	۵
	پیگیری پیشرفت تحصیلی کودکان	۲۷
	برنامه‌ها و مداخلات مدرسه برای امنیت در فضای مجازی	۱۴، ۳۲، ۴۲
سیاستگذاری	مداخلات ارتباطات سلامت مبتنی بر رسانه‌های اجتماعی برای کاهش سرایت تاثیرات منفی رسانه‌های اجتماعی	۱۳
	مداخله سیاست‌گذاران سلامت	۴
	مشارکت مراکز بهداشت جامعه در افزایش آگاهی در مورد امنیت فضای مجازی برای کودکان و نوجوانان	۱۵
	بهبود اکوسیستم‌های اطلاعاتی آنلاین محلی و جهانی	۲۵
	ترویج فضاهای آنلاین امن دیجیتال مدارس و محل‌های کار	۲۵
	طراحی برنامه‌های پیشگیری و مداخله در برابر دوم‌اسکرولینگ	۴۵
	محافظت از حریم خصوصی افراد	۲۲
حمایت اجتماعی	افزایش تعاملات اجتماعی حضوری	۲۵
	حمایت از افراد	۶۰
	حمایت اجتماعی ادراک شده	۴۸
نظارت بر محتوا	برخورد مسئولانه با پوشش رسانه‌ها	۶۱
	بررسی انتقادی اطلاعات و اخبار توسط صنعت روزنامه‌نگاری	۲۰
	ارزیابی انتقادی افراد از اطلاعات و اخبار	۲۶
	استفاده از سیستم‌های توصیه‌گر انتخاب محتوای مناسب	۴
	نظارت و فیلتر کردن اطلاعات نادرست	۷

بحث

نتایج پژوهش نشان داد که پیامدها و عواقب «پیگیری اخبار ناخوشایند» در حوزه سلامت را می‌توان در چهار دسته کلی جسمانی، روان‌شناختی، اجتماعی و اطلاعاتی ـ فناوری تبیین کرد که گر چه هر یک پیامدهای مستقلی هستند اما در عین حال با یکدیگر مرتبط هستند. دلیل پیامدهای جسمانی «پیگیری اخبار ناخوشایند»، مواجهه طولانی‌مدت، استفاده افراطی از تلفن همراه و رسانه‌های دیجیتال همراه است که می‌تواند به مشکلات بینایی، سندروم تونل کارپال و آرتروز مفاصل منجر شود (۱)یا اختلالات خواب ایجاد کند(۱، ۱۵، ۵۸). کاهش تحرک جسمانی هم دلیل دیگری برای پیامدهای این پدیده است که باعث چاقی، کاهش سطح به‌زیستی و کیفیت زندگی افراد می‌شود (۱، ۱۴، ۱۵، ۵۴).

دلایل بروز پیامدهای روان‌شناختی، «پیگیری اخبار ناخوشایند» در حوزه سلامت نیز به‌طور مستقیم با افزایش هراس و ترس از آینده، بیماری و تهدیدهای محیطی مرتبط است (۴، ۳۱، ۳۹، ۴۲، ۴۳) که موجب افزایش نشانه‌های افسردگی، احساس غم، ناامیدی و بی‌انگیزگی در افراد می‌شود (۱، ۶، ۷، ۳۸، ۴۰، ۵۷، ۵۸). به طور کلی، قرار گرفتن مستمر در معرض محتوای نگران‌کننده و تهدیدآمیز موجب استرس و اضطراب شده و سلامت روان فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد (۱، ۲، ۶، ۷، ۸، ۱۷، ۱۸، ۲۱، ، ۲۳، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۴۷، ۵۵، ۵۷، ۵۸، ۶۰). در ادامه رفتار «پیگیری اخبار ناخوشایند»، ناامیدی، افکار منفی و احساس درماندگی و سایر اختلالات روانی افزایش می‌یابد (۲۸، ۳۳، ۳۴، ۴۰، ۵۲، ۵۹، ۶۰) و شاخص‌های کلی سلامت روان، خوش‌بینی،کنترل عواطف کاهش می‌یابند(۹، ۱۱، ۱۴ ۱۷، ۳۸، ۴۴، ۵۵، ۵۷).

«پیگیری اخبار ناخوشایند» می‌تواند پیامدهای اجتماعی مانند تضعیف انسجام اجتماعی و کاهش ظرفیت توسعه جامعه را به همراه داشته باشد (۲، ۱۰، ۳۱، ۳۸). دلیل آن می‌تواند کاهش علاقه افراد به فعالیت‌ها و برنامه‌های اجتماعی و روزمره، ضعف روابط بین فردی و کاهش تعامل با دیگران (۱۴، ۱۵، ۲۲، ۳۵، ۳۸) و ایجاد سوگیری منفی در نگرش‌ها و قضاوت‌های اجتماعی باشد (۱۷، ۱۸). چنین فردی علاقه به مشارکت سیاسی (۱۳، ۱۷، ۱۸، ۳۸) را از دست می‌دهد چرا که در مواجهه با اخبار منفی سیاسی و اجتماعی دچار اضطراب سیاسی می‌شود (۱۳).

از جمله پیامدهای اطلاعاتی ـ فناوری، «پیگیری اخبار ناخوشایند» می‌توان به خطر مواجهه با جرایم سایبری و نقض حریم خصوصی (۵، ۴۲)، قرار گرفتن در معرض محتوای نامناسب و مستهجن (۵) اشاره کرد که موجب کاهش سلامت دیجیتال (۱۳) و افزایش احتمال اعتیاد به فضای مجازی می‌شود و فرد را در چرخه مصرف افراطی رسانه‌ها گرفتار می‌کند (۳۹، ۵۸) که فرد علی‌رغم آگاهی از آثار منفی، قادر به قطع آن نیست (۲۰، ۵۰، ۵۵).

اما چه راهکارهایی برای مقابله با «پیگیری اخبار ناخوشایند» در حوزه سلامت وجود دارد؟ نتایج نشان داد این راهکارها را می‌توان در شش دسته کلی خودمدیریتی، آموزش عمومی، آموزش کودکان، سیاستگذاری، حمایت اجتماعی و نظارت بر محتوا تبیین کرد که به‌صورت مکمل با یکدیگر عمل می‌کنند و هم بر رفتار فرد و هم بر محیط اطلاعاتی او اثر می‌گذارند. در سطح خودمدیریتی، یکی از مهم‌ترین راهکارها کاهش زمان مصرف اخبار و اطلاعات، به‌ویژه در رسانه‌های اجتماعی است که می‌تواند شدت مواجهه فرد با محتوای منفی را به‌طور معناداری کاهش دهد (۱، ۱۸، ۵۰، ۵۲). درخواست کمک از دیگران مانند مشاور، روان‌شناس یا متخصصان سلامت روان به‌عنوان یک راهبرد موثر برای مدیریت آثار روانی این پدیده مطرح شده است (۱، ۶، ۷، ۲۶، ۴۶). همچنین، پرداختن به فعالیت‌ها و سرگرمی‌های جایگزین نظیر ورزش، مطالعه و سایر فعالیت‌های آرامش‌بخش، می‌تواند تمرکز فرد را از اخبار ناخوشایند دور کرده و به بهبود سلامت روان کمک کند (۱، ۲، ۹، ۵۲، ۵۵). صرف زمان بیشتر با خانواده و دوستان نیز به‌عنوان عاملی حمایتی، نقش مهمی در کاهش وابستگی به پیگیری مداوم اخبار منفی دارد (۱). حذف اعلان برنامه‌های خبری در گوشی‌های هوشمند (۵۲)، ایجاد عادات مصرف محتوای سالم (۵۲) و برقرار کردن تعادل میان اخبار منفی و اخبار مثبت نیز از دیگر راهبردهای موثر در این حوزه هستند (۱، ۵۲).

در بعد آموزش عمومی، افزایش آگاهی جامعه از طریق آموزش‌های دیجیتال، ارتقای سواد رسانه‌ای عمومی، (۲، ۴۹) و برگزاری کارگاه‌ها و برنامه‌های آموزشی توسط متخصصان سلامت، می‌تواند نقش مهمی در آگاه‌سازی افراد نسبت به پیامدهای «پیگیری اخبار ناخوشایند» و راه‌های مدیریت آن ایفا کند (۴۳). در حوزه آموزش کودکان، استفاده کودکان از فضای مجازی تحت نظارت والدین و مدارس (۵)، و پیگیری مستمر پیشرفت تحصیلی کودکان (۲۷)، می‌تواند خطر درگیری آن‌ها با محتوای منفی و آسیب‌زا را کاهش دهد. همچنین، اجرای برنامه‌ها و مداخلات مدرسه‌محور برای ارتقای امنیت فضای مجازی و آموزش استفاده سالم از رسانه‌ها، راهکاری موثر برای کاهش آثار منفی این پدیده در سنین پایین است (۱۴، ۳۲، ۴۲).

در سطح سیاست‌گذاری، مداخلات ارتباطات سلامت مبتنی بر رسانه‌های اجتماعی با هدف کاهش سرایت هیجانی و تأثیرات منفی محتوای رسانه‌ای، نقش مهمی در مدیریت فضای اطلاعاتی دارند (۱۲). طراحی و اجرای برنامه‌های حمایتی (۴)، مشارکت فعال مراکز بهداشت جامعه (۱۶) و بهبود اکوسیستم‌های اطلاعاتی آنلاین در سطوح محلی و جهانی (۲۶)، ترویج فضاهای آنلاین امن در مدارس و محیط‌های کاری (۲۶)، طراحی برنامه‌های پیشگیری و مداخله هدفمند در برابر این پدیده (۴۵) و محافظت از حریم خصوصی افراد در فضای دیجیتال به‌عنوان اقدامات سیاستی موثر معرفی شده‌اند (۲۲).

برای راهکار حمایت اجتماعی و نظارت بر محتوا، افزایش تعاملات اجتماعی حضوری به‌عنوان عاملی محافظتی در برابر وابستگی به فضای مجازی شناخته می‌شود (۲۵). حمایت از افراد آسیب‌پذیر (۶۰)، تقویت حمایت اجتماعی ادراک‌شده، (۴۸)، برخورد مسئولانه رسانه‌ها با نحوه پوشش اخبار (۶۱)، بررسی انتقادی اطلاعات و اخبار توسط صنعت روزنامه‌نگاری (۲۰) و ارزیابی انتقادی کاربران از محتوای خبری (۲۶)، نقش مهمی در کاهش اثرات منفی «پیگیری اخبار ناخوشایند» دارند. همچنین، نظارت و فیلتر کردن اطلاعات نادرست، از جمله راهکارهای فناورانه موثر برای کنترل جریان اخبار ناخوشایند در فضای آنلاین محسوب می‌شوند (۸).

از جمله محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: نخست این‌که بخشی از شواهد موجود در این حوزه بر داده‌های خودگزارشی مبتنی است که ممکن است تحت تاثیر سوگیری‌های پاسخ‌دهی قرار گیرد که سعی شد به منظور خنثی‌سازی این محدودیت، حداقل دو نفر داده‌ها را استخراج کنند. دوم، بسیاری از مطالعات بررسی‌شده مقطعی بودند که امکان استنباط روابط علی را محدود می‌کنند. همچنین، فقدان پژوهش‌های تجربی و طولی در زمینه «پیگیری اخبار ناخوشایند»، به‌ویژه در حوزه سلامت، امکان تبیین عمیق‌تر سازوکارهای ایجاد و تداوم این رفتار را کاهش می‌دهد. محدودیت دیگر، کمبود منابع فارسی و عدم وجود مطالعات بومی گسترده بود.

http://him.mui.ac.ir

نتیجه‌گیری

در مجموع و به عنوان نتیجه‌گیری نهایی می‌توان گفت «پیگیری اخبار ناخوشایند» در حوزه سلامت یک رفتار رسانه‌ای پیچیده دارای پیامدهای گسترده بر سطوح مختلف سلامت جسمی و روانی فرد و اجتماع است. به همین دلیل راهکارهای مقابله با این پدیده نیز ابعاد مختلفی دارد و نیازمند مداخلاتی در ابعاد فردی، اجتماعی، آموزشی، سازمانی، نظارتی و رسانه¬ای است به نحوی که بتوان از طریق توانمندسازی فردی، اجتماعی و سازمانی و اقداماتی مانند خودمدیریتی، آموزش‌های متناسب و نظارت بر محتوای سلامت تولید شده در رسانه‌ها به کاهش پیامدها و عواقب آن پرداخت. توجه به آموزش کودکان می‌تواند آگاهی‌های لازم را در سنین پایین در فرد نهادینه کند و وی را از برخی از پیامدهای اطلاعاتی ـ فناورانه این پدیده مانند احتمال مواجهه با جرایم سایبری یا قرار گرفتن در معرض محتوای نامناسب محافظت کند. یافته‌های این مطالعه می‌تواند برای طیف وسیعی از گروه‌ها مانند سیاست‌گذاران سلامت، روانشناسان، جامعه–شناسان، و مدیران مراکز آموزشی و مدارس مفید باشد و به طراحی مداخلات فردی و گروهی مقابله با پدیده «پیگیری اخبار ناخوشایند» به آنان کمک نماید.

با توجه به نتایج مطالعه، پیشنهاد می‌شود به منظور مقابله با پدیده «پیگیری اخبار ناخوشایند» در حوزه سلامت، دوره‌های آموزشی عمومی و ویژه کودکان، همچنین ویژه خبرنگاران و متخصصان رسانه به منظور توانمندسازی خودمدیریتی و افزایش آگاهی اجتماعی و گروهی توسط سازمان‌های متولی حوزه سلامت طراحی و برگزار شود. همچنین سیاست‌گذاری‌های لازم به منظور حمایت اجتماعی و روانشناسی از افراد مبتلا به عادت «پیگیری اخبار ناخوشایند» توسط متخصصان مربوطه اندیشیده شود. در کنار آن لازم است متولیان نظام سلامت بر محتوای سلامت تولید شده در رسانه‌ها نظارت و ارزیابی کافی پیش از انتشار داشته باشند.

پیشنهادها

پیشنهاد می‌شود این چارچوب در محیط‌های مختلف سلامت و با داده‌های چندساله ارزیابی شود. همچنین، توسعه مدل برای درنظرگرفتن ساختارهای متفاوت عدم‌قطعیت، مانند مجموعه‌های فازی و بازه‌های نامتقارن، می‌تواند مسیر مناسبی برای پژوهش‌های آینده باشد.

تشکر و قدردانی

این مقاله حاصل پایان‌نامه کارشناسی ارشد با شماره ۳۴۰۴۲۹ و کد اخلاق IR.MUI.NUREMA.REC.1404.015 می‌باشد که با حمایت مالی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان انجام شده است.

تضاد منافع

در انجام پژوهش حاضر، نویسندگان هیچ‌گونه تضاد منافعی نداشتند.

References

1. Morgan M. The Mean World Syndrome. Challenging Media. Archived from the original on 2021-12-21. Retrieved September 30, 2019. Available at: https://films.mediaed.org/film/E33AF21A-623D-4302-B77A-0347788DE921
2. Rodrigues EV. Doomscrolling: Threat to mental health and well-being – A review. Inter J Nurs Res. 2020;15(4):1–8 .
3. Nakhzarimoghaddam V., Geraei E., Zare Farashbandi F. Doom Scrolling in Health Science. Health Information Management, 1401; 19(4): 160-162. doi: 10.48305/him.2023.41639.1104
4. Cantrell K, Doolan E, Palmer K. Doomscrolling, Zoom overload, and COVID fatigue: Teaching creative writing during the pandemic. NiTRO (Non- Traditional Research Outcome). 2020; 32(December):15–23
5. Zhong B, Huang Y, Liu Q. Association of social media use with mental health conditions of nonpatients during the COVID-19 outbreak: Insights from a national survey study. J Med Internet Res. 2020;22(12):e23696 .
6. Katariya J. The rise of doomscrolling: How negative emotions drive engagement with political content on Twitter. GitHub; 2020 .
7. Sinha AK, Matin A, Ansari Y, Sinha N, JayaramV, Ghosh S, et al. Online safety and internet addiction: A study conducted amongst adolescents in Delhi-NCR. New Delhi: Child Rights You; 2020. Available in: https://www.cry.org/wp-content/uploads/2020/02/Online-Safety-and-Internet-Addiction-p.pdf.
8. Wang Z, Yang H, Yang Y, Liu D, Li Z, Zhang X, et al. Prevalence of anxiety and depression symptoms and demands for psychological interventions in college students during COVID-19. J Affect Disord. 2020;275:188–193 .
9. Gao J, Zheng P, Jia Y, Chen H, Mao Y, Chen S, et al. Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. PLoS One. 2020;15(4):e0231924 .
10. Fullana MA, Hidalgo-Mazzei D, Vieta E, Radua J. Coping behaviors associated with decreased anxiety and depressive symptoms during COVID-19 lockdown. J Affect Disord. 2020;275:80–81 .
11. Tricco AC, Lillie E, Zarin W, O'Brien KK, Colquhoun H, Levac D, et al. PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-SCR): checklist and explanation. Annals of Internal Medicine. 2018;169(7):467-473. doi: 10.7326/M18-0850.
12. Peters M, Godfrey C, McInerney P, Soares C, Khalil H, Parker D. The Joanna Briggs Institute Reviewers' Manual 2015: Methodology for JBI Scoping Reviews. Adelaide, SA Australia: The Joanna Briggs Institute. 2015.1-24.
13. Buchanan K, et al. Brief exposure to social media during COVID-19: Doomscrolling has negative emotional consequences. PLoS One. 2021;16(10):e0257728 .
14. Fergen JT, Jacquet JB. Doomscrolling in my backyard: Corrosive online communities. Energy Res Soc Sci. 2021;79:102164 .
15. Shao R, Shi Z, Zhang D. Social media and emotional burnout regulation during COVID-19. J Med Internet Res. 2021;23(3):e27015 .

16. Saindon J. The use of distraction: Doomscrolling and digital well-being in pandemic space-times [dissertation]. Lexington: University of Kentucky; 2021 .
17. Baker MN. Gloom, Doom, & In Tune: Political engagement, anxiety, and dispositional traits in the age of doomscrolling. [PhD Thesis]. Merced: University of Califomia; 2020. Available in:https://escholarship.org/content/qt0660z3vf/qt0660z3vf_noSplash_1e17939002d2938922da8e145513c5e5.pdf
18. Gabrielli S, Rizzi S, Carbone S, Piras EM. School interventions for bullying–cyberbullying prevention. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(8):4144 .
19. Nair MP, Sharma MK, Thakur PC, Mondal I, Sahu M, Singh P, et al. Doomsurfing and doomscrolling mediate psychological distress in COVID-19 lockdown. Perspect Psychiatr Care. 2021;57(4):1–10 .
20. Stecia SA, Tekin EG, Deniz EM, Satici B. Doomscrolling scale: Association with personality traits and wellbeing. Curr Psychol. 2022:1–15. DOI: 10.1007/s11482-022-10110-7 .
21. Sharma B, Lee SS, Johnson BK. The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. Technol Mind Behav. 2022;3(1):1–20 .
22. Williams E. Facebook affordances and doomscrolling behaviors [master's thesis]. Brookings: South Dakota State University; 2022 .
23. Das SB. Teaching journalism in the era of doomscrolling. Radical Teacher. 2022;123:15–22 .
24. Abiyyu MR. Pengaruh doomscrolling terhadap tingkat kecemasan mahasiswa [Undergraduate Thesis]. Medan: Universitas Sumatera Utara; 2022. Available in: https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/81072 .
25. Franzen VJ. Doomscrolling. Pop. Kultur und Kritik. 2022;21:92–100. Available in: https://www.degruyterbrill.com/document/doi/10.14361/pop-2022-110214/html , DOI:10.14361/pop-2022-110214 .
26. Chisholm A, Hartman- Caverly S. Privacy literacy: From doomscrolling to digital wellness. Portal. 2022;22(4):739–760 .
27. Price M, Legrand AC, Brier ZMF, van Stolk-Cooke K, Peck K, Dodds PS, 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. Psychol Trauma. 2022; 14(8):1338-46. DOI: 10.1037/tra0001202 .
28. Salisbury L. Doomscrolling and anxiety in pandemic times. Textual Practice. 2022;36(3):495–514 .
29. Cleofas JV, Albao BT, Dayrit JCS. Emerging adulthood uses and gratifications of social media during the COVID-19 pandemic: A mixed methods study among Filipino college students. Emerg Adulthood. 2022; 10(6):1602-16. DOI: 10.1177/21676968221128621 .
30. Buoncompagni G. Epidemiology of news: Doom scrolling and media pathologies. Sociol Res. 2023;15(2):45–60 .
31. Rajeshwari S, et al. The age of doom scrolling. Educ Health Promot. 2023;12:88–95 .
32. Shabahang R, Kim S, Hosseinkhanzadeh AA, Aruguete MS, Kakabaraee K. Give your thumb a break from surfing tragic posts: Potential corrosive consequences of social media users' doomscrolling. Media Psychology. 2023; 26(4):460-79. DOI: 10.1080/15213269.2022.2157287 .
33. Hau M, et al. Doomscrolling through climate change [master's thesis]. Enschede: University of Twente; 2023 .
34. Garcia SM. Expressions of doomscrolling in pandemic comics: How Portrayals of Mobile Technology Shifted to a New Normal After COVID-19. J Comics Scholarship. 2023;13(1):1–12. doi: https://doi.org/10.16995/cg.10296 .
35. Kartol A, et al. Psychological distress, doomscrolling and dark future after Türkiye earthquakes. BMC Public Health. 2023;23:1462 .
36. Cottingham MD. Neo-emotions: An interdisciplinary research agenda. Emotion Rev. 2023;15(3):187–200 .
37. Huang K. Seeking out worrying information: Online "doomer" communities. London: Routledge; 2023 .
38. Grossekemper L, Hau M, van der Werff E. Sex differences and helplessness in climate doomscrolling. Enschede: University of Twente; 2023 .
39. Pas, Lisanne te. The Influence of Depression on Doom Scrolling and Climate Change Engagement : A Mixed-Methods Study. [Bachelor Thesis]. Enschede: University of Twente; 2023. Available in: https://essay.utwente.nl/
40. Gerges M. TikTok Made Me Buy it: Emotional Carryover of Doomscrolling on Purchasing Decisions. [Bachelor Theses]. California: Claremont Graduate University; 2023. Available in: https://scholarship.claremont.edu/cmc_theses/3323 .
41. Samuel AV, Selvam MP. Doomscrolling addiction: psychological consequences and strategies to overcome negative news consumption on social media. Int J Multidisciplinary Res. 2025; 7(4):1-7. Available in: https://www.ijfmr.com/papers/2025/4/50152.pdf .
42. Adams PC. The intimate politics of everyday digital practices. Geoforum. 2024;152:103–112 .
43. Nakhzari Moghadam V, Geraei E, Zare Farashbandi F. Doom scrolling in health science. Health Information Management. 2022;19(4):160–162.
44. Dominguez-Rodriguez, Alejandro et al. Climate change news and doomscrolling: An examination of influencing factors and psychological effects. Acta psychologica. 2025;255: 104925. DOI:10.1016/j.actpsy.2025.104925 .
45. Mandliya A, Panda TK, Kumar S. Negative brand news and doomscrolling scale. Int Stud Manag Organ. 2024;54(2):123–145 .
46. Masa A, Satwik GVJ, Sivanjaneyulu Gatte VVN, Satwik GVJ, Manoj M, Kiran TG, et al. The impact of excessive cell phone use on mental and physical health among young adults: a community-based case study. J Pharm Health Sci. 2025; 5(2): 77-88. Available in: https://www.researchgate.net/publication/391474227_The_impact_of_excessive_cell_phone_use_on_mental_and_physical_health_among_young_adults_a_community-based_case_study .

47. Taskin S, Kurtulus HY, Satici SA, Deniz ME. Doomscrolling and mental well-being social media users: A serial mediation through mindfulness and secondary traumatic stress. J Community Appl Soc Psychol. 2024, 52(3):512-524. doi:10.1002/jcop.23111
48. Kaya B, Griffiths MD. Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: The mediating and moderating role of doomscrolling. Behav Inf Technol. 2025;44(10):2323-2332. https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2314747
49. Kaye BK, Johnson TJ. Doomscrolling, conspiracy theories, and trust. Atl J Commun. 2024;32(2):85–101 .
50. Hughes IM, Keith MG, Lee J, Gray CE, et al. Working scrolling, and worring: Doomscrolling at work and its implications for work engagement. Comput Hum Behav. 2024;149:107928 .
51. Hartlieb R. Exploring the Gender Dimension: Social Support, Doom-Scrolling, and Anxiety in Climate Change Discourse. [Bachelor's Thesis]. Enschede: University of Twente; 2024. Available in: https://essay.utwente.nl/
52. Sadanshiv AS, Bagde MM, Thangavel VS, Shambharker AA, Waghmar SS. Effectiveness of self-instructional module on knowledge regarding doom scrolling among undergraduate nursing students in selected nursing colleges: A pre-experimental. Int J Sci Res Archive. 2024;11(2):345 352. Available in: https://ijsra.net/sites/default/files/fulltext_pdf/IJSRA-2024-0520.pdf
53. Koselioren M, Cakir C. Doomscrolling, news overload, and news avoidance. J Risk Res. 2024 .
54. Karanevych M, Ivantsiv O, Kutsa O. Doomscrolling or joyscrolling? A Study of English Lexical Innovations of 2020-2022. Stud Media Commun. 2024;12(1):90–101. DOI: https://doi.org/10.11114/smc.v12i1.6468 .
55. Güme S. Doomscrolling: A review. J Media Ment Health. 2024;3(1):1–15 .
56. Expósito-Duque V, Torres-Tejera ME, Domínguez Domínguez JA. Social determinants of anxiety in 21 centry. Atencion Primaria Practica. 2024;6(2):1–4. Available in: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2605073024000026?via%3Dihub .
57. Bendau A, Petzold MB, Strohle A, Plag J. Viral Transmission? A Longitudinal Study of Media Use and Its Relation to Mental Strain During the First 2 Years of the COVID-19 Pandemic. Inter J Behavioral Med 2025, 32(2): 214-226. doi:10.1007/s12529-024-10293-3
58. Kartol, A, et al. Development and validation of the Earthquake Obsession Scale. Death studies. 2025; 49,3: 219-227. doi:10.1080/07481187.2024.2317177 .
59. Flack, Mal et al. I rely on a little help from my friends: the effect of interpersonal and intrapersonal emotion regulation on the relationship between FOMO and problematic internet use. BMC psychiatry. 2024;24(1):384-393. doi:10.1186/s12888-024-05834-9 .
60. McCutcheon LE, et al. Doomscrolling and celebrity worship. Int J Psychol. 2024;59(2):243–255 .
61. Yang L, Tan X, Lang R, Wang T, Li K. Reliability and validity of the Chinese version of the doomscrolling scale and the mediating role of doomscrolling in the bidirectional relationship between insomnia and depression. BMC Psychiatry. 2024; 24(1):565. DOI: 10.1186/s12888-024-06006-5 .
62. Kaya Y, Osmanoğlu N, Satıcı SA, Deniz ME. Self-compassion and death distress among individuals affected by the February 6, 2023, Türkiye Earthquake: The mediating role of doomscrolling and resilience. Journal of Health Psychology. 2025 Oct;30(12):3258-70. .
63. Eysenck MW, Fajkowska M. Anxiety and depression: toward overlapping and distinctive features. Cognition and Emotion. 2018; 32(7), 1391–1400. DOI: 10.1080/02699931.2017.1330255 .
64. Soroka S, Fournier P, Nir L. Negativity bias in reactions to news. Proc Natl Acad Sci USA. 2019;116:18888–18892.

Health Information Management
Vol 23/ No 2/ Summer 2026

Published by *Isfahan University of Medical Sciences*
DOI: 10.48305/him.2026.46430.1410

Consequences of Exposure to Health Doomscrolling and Strategies for Coping with: A Scoping Review

Mohammad Mehdi Shameli Shahreza [1], Ehsan Geraei [2], Fatima Baji[3], Firoozeh Zare- Farashbandi[4]

Review Article

Abstract

Introduction: Following unpleasant health Doom Scrolling is the habit of obsessively browsing negative health news and information. The aim of the present study is to identify the consequences of health Doom Scrolling and strategies to cope with this behavior.

Methods: The study was conducted as a scoping review following the PRISMA-ScR guidelines and the Joanna Briggs Institute methodology for scoping reviews. Data were collected through a systematic search of international and national databases using keywords related to Doom Scrolling. Out of 1185 retrieved records, 61 studies met the inclusion criteria and were entered into the final analysis.

Results: Findings indicated that Consequences of Doom Scrolling can be divided into four general categories: physical (such as sleep problems and fatigue), psychological (such as increased anxiety, stress, and depression), social (such as decreased quality of life and reduced interactions), and information-technology (such as cyberspace addiction, privacy violations). Strategies for dealing with Doom Scrolling were also identified in six general categories: self-management, public education, children's education, policymaking, social support, and content monitoring.

Conclusion: Health doom scrolling is a multidimensional phenomenon which has diverse consequences like physical, psychological, social, and information-technological domains. Addressing this phenomenon requires interventions in different levels individual, social, educational, organizational, controlling, and media, such as self-management, public education, child education, policymaking, social support, and content monitoring.

Keywords: Doom Scrolling; Doom Surfing; Scoping Review; Health

Received:7 Apr; 2026 Accepted: 18 Jun; 2026 Published: 1 Jul; 2026

Citation: Shameli Shahreza MM, Geraei E, Baji F, Zare- Farashbandi F. **Consequences of Exposure to Health Doomscrolling and Strategies for Coping with: A Scoping Review.** Health Inf Manage 2026; 23(2):136-145.

Article resulted from a Msc thesis with No 340429 and ethics code IR.MUI.NUREMA.REC.1404.015, which was conducted with the financial support of Isfahan University of Medical Sciences.

1 .M.Sc, Medical Library and Information Sciences, School of Management and Medical Information Sciences, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran.
2 .Associate professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran
3 .Associate professor (PhD), School of Allied Medical Sciences, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran
4 .Professor, Health Information Technology Research Center, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran
Corresponding Author: Firoozeh Zare- Farashbandi; Professor, Health Information Technology Research Center, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran . Email: f_zare@mng.mui.ac.ir