

أصبحت الألعاب أكثر شعبية من أي وقت مضى وهي متاحة ليس فقط على وحدات التحكم وأجهزة الكمبيوتر ولكن أيضاً على هاتفك مباشرة. بعض الألعاب الأكثر شعبية اليوم تشمل Fortnite، وPlayerUnknown's Battlegrounds، وRoblox والعديد من الألعاب الأخرى. جزء من ما يجعل الألعاب مسببة للإدمان هو المكافآت والميزات المخفية والمهام الجانبية. أو يفتح لاعباً جديداً أو مستوى جديداً، يتلقى الفرد دفعة من الدوبامين، مما يؤدي إلى المتعة الناجمة عن الألعاب. كما أصبحت الألعاب التفاعلية اجتماعياً مثل الرياضات الإلكترونية ذات شعبية متزايدة. قد تكون مثل هذه الألعاب أكثر جاذبية اجتماعياً من الألعاب الفردية، ولكنها قد تؤدي أيضاً إلى إحساس زائف بالتفاعل الاجتماعي. يمكن أيضاً أن تقترن الألعاب بالمقامرة (على سبيل المثال: المراهنة على الرياضات الإلكترونية) وتؤدي إلى إدمان مزدوج لكل من الألعاب والمقامرة. إدمان وسائل التواصل الاجتماعي تعتبر منصات الوسائط الاجتماعية مثل TikTok وInstagram وTwitter وFacebook وSnapchat وغيرها مسببة للإدمان بدرجة كبيرة، ويمكن أيضاً تجميع YouTube في هذه الفئة. في كل مرة يتلقى الفرد المشاركة عبر "أعجبني" أو "متابعة" أو "تعليق"، يطلق دماغ الفرد ناقلات عصبية تشعر بالسعادة، مما يؤدي في النهاية إلى الرغبة في المزيد من المشاركة. يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي، أن تثير إحساساً زائفاً بالمشاركة الاجتماعية مما يجعل الأفراد يشعرون بالعزلة والوحدة. يعد التمرير الذي لا نهاية له لخلاصات وسائل التواصل الاجتماعي، أو تحديث الخلاصات باستمرار، أو الإفراط في مشاهدة مقاطع فيديو TikTok أو YouTube بمثابة وسيلة للتغلب على الوحدة ومحاربة الملل وملء الفراغات النفسية الأخرى. يلعب Doomscrolling والخوف من الضياع أيضاً دوراً كبيراً في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي. من المهم أيضاً ملاحظة أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي الذي ينطوي على الغرور مثل نشر الصور الشخصية، والتركيز المفرط على المظهر الجسدي للذات أو للآخرين يمكن أن يتجاوز إلى اضطرابات أخرى مثل اضطراب تشوه الجسم أو إدمان الجراحة التجميلية وغيرها من طرق التغيير.