



## Comunicat de presă

### Campania IEC

### Promovarea sănătății mintale

2025

Sub sloganul „Mai multă viață, mai puține ecrane!” în perioada lunilor ianuarie și februarie 2025, INSP își îndreaptă atenția spre promovarea sănătății mintale, organizând la nivel național campania cu tema ***Dependența de ecrane, noua provocare a erei digitale; cum o gestionăm?***.

Sănătatea mintală reprezintă o componentă fundamentală a sănătății individuale și a „stării de bine”, descriind nu numai absența bolii, ci și capacitatea unui individ de a se integra cu succes în viața familială, socială și profesională.

OMS descrie **sănătatea mintală** ca fiind o stare de bunăstare mentală care le permite oamenilor să facă față stresului vieții, să-și realizeze abilitățile, să învețe, să lucreze bine și să contribuie la comunitatea lor.

În orice moment al vieții, un set divers de factori individuali, familiali, comunitari și structurali se pot combina pentru a proteja sau submina sănătatea mintală.

Odată cu dezvoltarea tehnologică a apărut o tendință crescândă a oamenilor( în special a populației tinere) de a reduce comunicarea față în față, comportament care, a crescut îngrijorarea față de dependența de ecran. Din ce în ce mai multe studii asociază dependența de ecrane, în special la tinerii de vârstă școlară, cu diverse psihopatologii în domeniul dezvoltării. Unele dintre acestea susțin că un comportament repetitiv și nelimitat de accesare a tehnologiilor digitale online sau offline poate fi asimilat unui consum compulsiv asemănător cu cel de utilizare a diferitelor substanțe precum drogurile și alcoolul și poate duce la dezvoltarea unei dependențe numită și „dependență tehnologică”.

**Sondajul de opinie Eurobarometru** privind sănătatea mintală, din octombrie 2023, arată că:

- 46% dintre respondenți s-au confruntat în ultimele 12 luni cu o problemă emoțională sau psihosocială (stare de depresie sau anxietate).
- 89% dintre respondenți consideră că promovarea sănătății mintale este la fel de importantă ca și promovarea sănătății fizice.
- 54% dintre respondenții cu o problemă de sănătate mintală nu au primit ajutor de la un profesionist. Problemele de sănătate mintală sunt mai răspândite la grupele de vârstă mai tinere: 59% la 16-24 ani, 56% la 25-39 ani, 48% la 40-54 ani, 35% la 55 ani și peste.
- Respondenții consideră că cei mai importanți factori care contribuie la menținerea unei bune sănătăți mintale, sunt condițiile de viață (60%), urmate de securitatea financiară (53%), activitatea fizică și contactul social (ambele 41%).
- Cele mai frecvent diagnosticate boli de sănătate mintală includ depresia, anxietatea generalizată și tulburările de alimentație.



**Profilul de țară din anul 2023 în ceea ce privește situația stării de sănătate arată că România înregistrează cea mai scăzută prevalență a afecțiunilor de sănătate mintală în rândul țărilor UE, aspect care se poate datora neînregistrării și neraportării diagnosticelor de tulburare mintală sau de comportament.**

**Cu toate acestea, în România, aproximativ 22.000 de copii și adolescenți trăiesc cu un diagnostic de boală mintală.**

Potrivit *Tabloului Sănătății Mintale în România din 2023*, raport al Consiliului Economic și Social al României, cele mai prevalente tulburări mintale în rândul adulților din România sunt tulburările de anxietate (3.8% fobii specifice), urmate de tulburarea depresivă majoră (2,9% prevalența), datele fiind provenite din studii realizate cu eșantioane reprezentative.

În acest context, campania din perioada ianuarie-februarie se adresează în special copiilor, adolescenților, dar și părinților acestora precum și populației generale, deoarece prin creșterea nivelului de conștientizare și încurajarea unui stil de viață orientat către sănătate pot fi reduse în mod semnificativ atât declanșarea unor tulburări mintale, cât și a unor tulburări de comportament.



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

# Adolescenții, utilizarea ecranelor și sănătatea mintală

## CAMPANIE DE PROMOVARE A SĂNĂȚĂII MINTALE

Dependența de ecrane, noua provocare a erei digitale; cum o gestionăm?

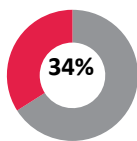
Mai multă viață, mai puține ecrane

IANUARIE  
FEBRUARIE  
2025



### Europa

Mai mult de unul din 10 adolescenți (11-15 ani) este expus riscului de comportament problematic privitor la utilizarea social-media  
Fete versus băieți: 13% versus 9%

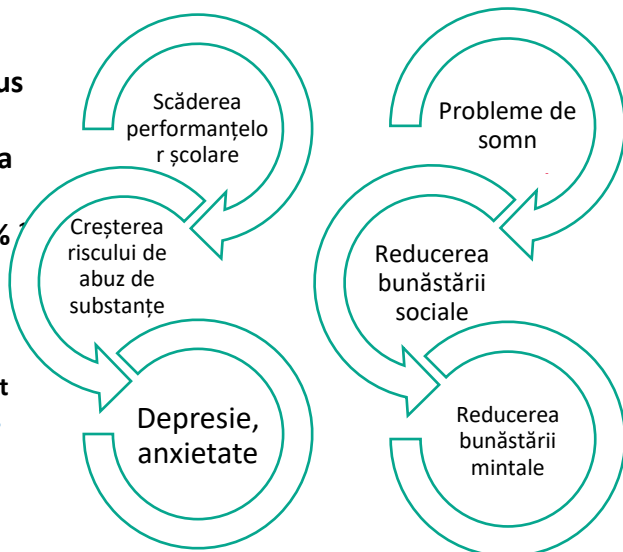


34% dintre adolescenți au jucat zilnic jocuri online.

3 din 10 adolescenți utilizează jocuri digitale în fiecare zi.



Consecințele utilizării problematice a social media de către adolescenți.



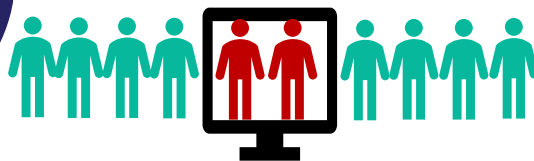
1 adolescent din 5 se joacă cel puțin 4 ore în fiecare zi!

**Comportament problematic referitor la utilizarea social media înseamnă model de comportament caracterizat de simptome asemănătoare adicției:** <sup>1</sup>

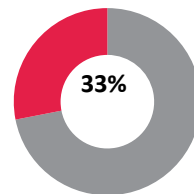
- Inabilitatea de a controla utilizarea social-media,
- Experimentarea sevrajului atunci când nu se utilizează,
- Neglijarea altor activități în favoarea utilizării social-media,
- Consecințe negative în viața de zi cu zi din cauza utilizării excesive a social media.



### România



Mai mult de 2 din 10 adolescenți sunt expuși riscului de comportament problematic privitor la utilizarea social-media  
Fete versus băieți: % versus % <sup>2</sup>



Aprox. 33% dintre adolescenți au raportat o dispoziție tristă de mai multe ori într-o săptămână, comparativ cu 13% în cele 45 de țări incluse în studiul OMS.

Surse bibliografice:

- <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>
- Boniell-Nissim M, Marino C, Galeotti T, Blinka L, Ozoliņa K, Craig W et al. A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 6. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2024: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- Boniell-Nissim M, van den Eijnden RJ, Furstova J, Marino C, Lahti H, Inchley J et al. International perspectives on social media use among adolescents: implications for mental and social wellbeing and substance use. Comput Hum Behav. 2022;129:107144. doi:10.1016/j.chb.2021.107144.



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

CAMPANIE DE  
PROMOVARE A  
SĂNĂTĂȚII  
MINTALE

DEPENDENȚA DE  
ECRANE, NOUA  
PROVOCARE A  
EREI DIGITALE;  
CUM O  
GESTIONĂM?

Mai multă  
viață, mai  
puține ecrane!

Ianuarie  
Februarie

2025



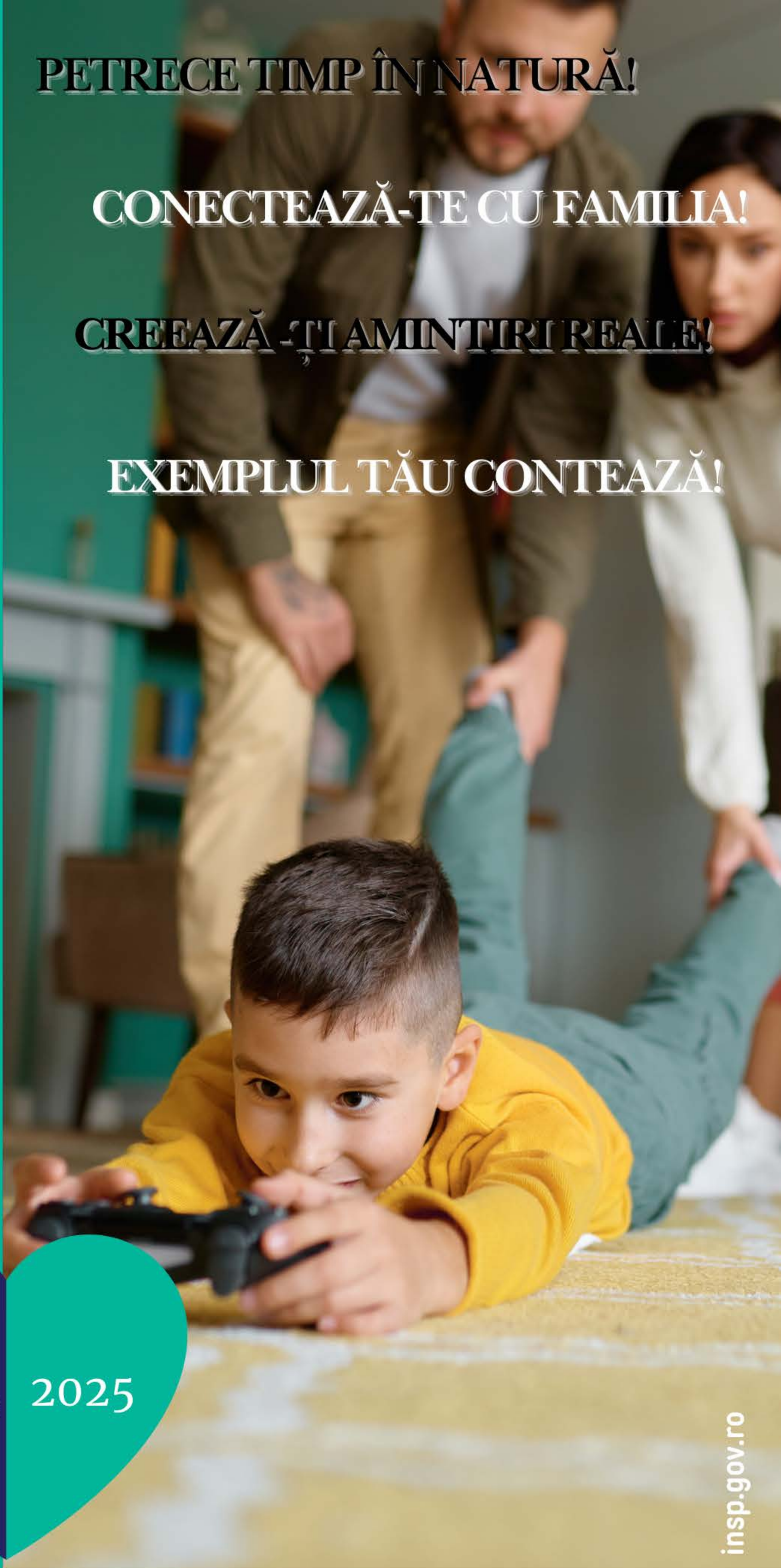
Ministerul  
Sănătății

PETRECE TIMP ÎN NATURĂ!

CONECTEAZĂ-TE CU FAMILIA!

CREEAZĂ-ȚI AMINTIRI REALE!

EXEMPLUL TĂU CONTEAZĂ!



insp.gov.ro

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

## CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

DEPENDENȚA DE  
ECRANE, NOUA  
PROVOCARE A  
EREI DIGITALE;  
CUM O  
GESTIONĂM?

Mai multă  
viață, mai  
puține ecrane!

Ianuarie  
Februarie

2025

Ministerul  
Sănătății



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită



Joacă-te în aer liber!

Crește prin sport!

Fă-ți prieteni reali!

Începe un hobby!



insp.gov.ro



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

## CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

DEPENDENȚA DE  
ECRANE, NOUA  
PROVOCARE A  
EREI DIGITALE;  
CUM O  
GESTIONĂM?

Mai multă  
viață, mai  
puține ecrane!

Ianuarie  
Februarie

2025

Ministerul  
Sănătății



PETRECE TIMP ÎN NATURĂ!

CONECTEAZĂ-TE CU FAMILIA!

EXEMPLUL TĂU CONTEAZĂ!

CREEAZĂ AMINTIRI REALE!



insp.gov.ro

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

## SFATURI PENTRU PĂRINȚI PENTRU A PREVENI DEPENDENȚA DE ECRANE

- Fiți un exemplu bun: Limitați atât propriul timp, cât și cel al copiilor pe diverse dispozitive.
- Stabiliți „zone fără ecrane” în casă, spre exemplu în dormitor.
- Definiți limite clare în durata petrecută pe ecrane.
- Creați momente zilnice fără telefoane sau alte dispozitive, cum ar fi mesele în familie, serile de jocuri sau citit, activități sociale și culturale, stimularea creativității. Mențineți un echilibru între timpul petrecut pe ecrane și alte activități.
- Folosiți controlul parental cu ajutorul aplicațiilor.

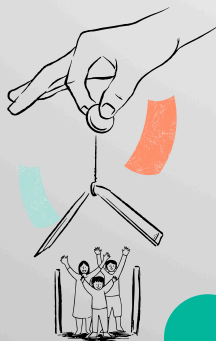


## EXEMPLU PRACTIC PENTRU PĂRINȚI:

Părinții pot stabili un ritual de „seară fără ecrane”, un moment în care întreaga familie se adună pentru a petrece timp împreună, fără telefoane sau televizoare.

Într-o seară, de exemplu, fiecare membru al familiei ar putea alege o activitate de făcut împreună, cum ar fi jocuri de masă, citit sau chiar o plimbare în parc.

Acest ritual ajută nu doar la crearea de momente de calitate, dar și la reducerea dependenței de tehnologie în viața de zi cu zi.

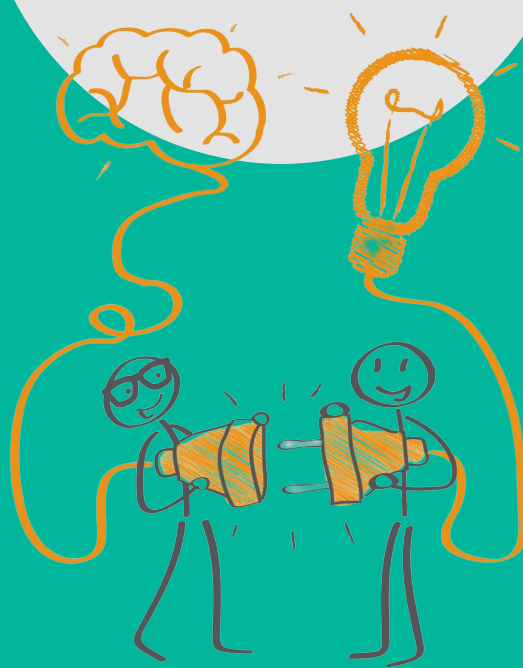


## Cum puteți identifica dependența de ecrane?

- Dificultăți în controlarea timpului petrecut pe un dispozitiv.
- Izolare socială.
- Neglijarea activităților zilnice și a responsabilităților.
- Cea mai cunoscută formă de dependență de ecrane este „Tulburarea de jocuri video” sau Tulburarea de utilizare a internetului”.

## Consecințele dependenței de ecrane:

- Probleme de sănătate fizică: durere în zona gâtului și a spatelui, apariția obezității, instalarea sedentarismului, tulburări de somn și oboseală oculară.
- Probleme de sănătate mintală: instalarea anxietății și a depresiei.
- Probleme în plan social: izolare socială cu apariția raporturilor conflictuale cu cei din jur.
- În cazul copiilor scăderea performanței școlare și apariția riscului de siguranță în mediul online.
- În cazul adulților scăderea performanței profesionale.



[insp.gov.ro](http://insp.gov.ro)

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

## CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

Januarie  
Februarie  
2025

## DEPENDENȚA DE ECRANE, NOUA PROVOCARE A EREI DIGITALE; CUM O GESTIONĂM?



Mai multă viață,  
mai puține ecrane!



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică



Ministerul  
Sănătății

PETRECE TIMP ÎN NATURĂ!

CONECTEAZĂ-TE CU FAMILIA!

EXEMPLUL TĂU CONTEAZĂ!

CREEAZĂ AMINTIRI REALE!



Mai multă viață,  
mai puține ecrane!

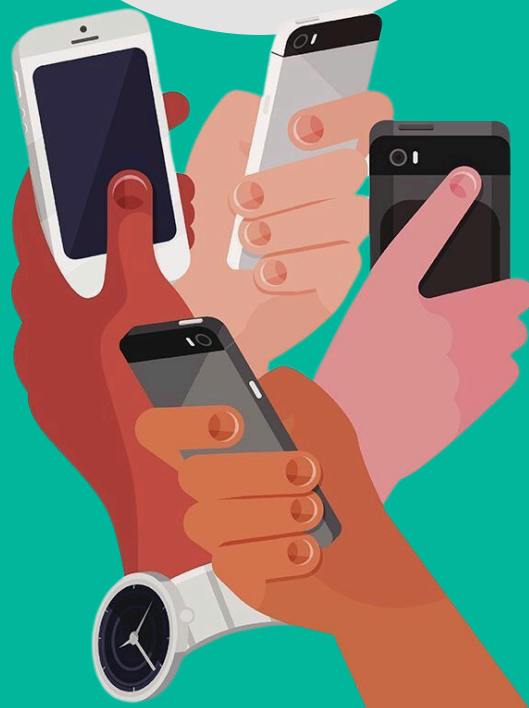
## EXERCIȚIU ATENȚIE LA VERIFICARE

Acest exercițiu vizează dependența de internet, subliniind importanța stabilirii unor limite de timp pentru socializarea online și verificarea reacțiilor din rețelele sociale.

Practicând moderația în utilizarea internetului, participanții urmăresc reducerea impactului negativ al angajării excesive online asupra vieții lor de zi cu zi și asupra bunăstării generale

### Cum se aplică acest exercițiu:

- Setezi un interval orar zilnic, desemnat pentru socializarea pe internet și utilizezi o alarmă sau un cronometru, pentru a vă asigura că respectați această limită.
- Stabiliți limite specifice cu privire la cât de des verificați răspunsurile pe rețelele sociale. De exemplu, puteți alege să verificați doar de trei ori pe zi sau o dată pe săptămână.
- Când alarma sau cronometrul semnalează sfârșitul timpului desemnat pentru socializare online, deconectați-vă imediat de la internet.
- Reflectați asupra modului în care aceste limite vă afectează rutina zilnică, sănătatea mintală și starea de bine generală.
- Ajustați-vă limitele după nevoie, pentru a găsi un echilibru care să se alinieze cu obiectivele și prioritățile personale.



## CÂT DE MULTE ORE ESTE SĂNĂTOS SĂ PETREACĂ UN COPIL PE UN DISPOZITIV DIGITAL?

Cât de multe ore este sănătos să petreacă un copil pe un dispozitiv digital?

Timpul petrecut în fața ecranelor trebuie limitat în funcție de vârsta copilului.

- Până la vârsta de 2 ani trebuie evitat accesul.
- Între 2 - 5 ani, câte o ora pe zi.
- Între 6 - 12 ani, câte 2 ore pe zi.
- Între 13 - 18 ani, limita crește la 3 ore pe zi.

## SCURT GHID PENTRU O VIAȚĂ DIGITALĂ ECHILIBRATĂ

Scopul acestui exercițiu este de a ajuta oamenii să atingă un echilibru mai sănătos legat de utilizarea tehnologiei în timpul zilei de lucru.

### Instrucțiuni:

- Verificați și ajustați setările de notificare de pe dispozitive.
- Prioritizați alertele esențiale legate de muncă și dezactivați sau puneți pe modul silențios notificările din aplicațiile neesențiale.
- Încurajați interacțiunile față în față cu alți colegi, ori de câte ori este posibil.
- Decideți cât de des veți aplica aceste intervale fără ecrane. Ar putea fi câteva ore săptămânal sau o zi pe lună.
- Luați-vă anagajamentul față de acest program, pentru a menține un echilibru sănătos cu tehnologia. Împărtășiți-vă călătoria pe rețelele sociale sau cu prietenii și familia.

### Resurse necesare:

- Realizarea unor activități fizice care nu necesită echipament special, dar care se potrivesc preferințelor și spațiului de lucru;
- Stabilirea unor zone potrivite realizării acestor activități.



## SIMPTOMELE DEPENDENȚEI DE ECRAN POT INCLUDE:

- O preocupare constantă și intensă față de ecrane.
- Utilizarea compulsivă a dispozitivelor digitale, chiar și atunci când nu este necesar.
- Dificultatea de a gestiona timpul petrecut în fața acestora.
- Nevoia de a renunța la activitățile fizice și recreative.
- Un copil, de obicei activ și sociabil, poate începe să se izoleze și să se retragă.
- Întârzieri în finalizarea temelor și scăderea performanței școlare.

Schimbările de dispoziție pot deveni evidente atunci când accesul la ecrane este restricționat sau timpul petrecut pe dispozitivele digitale este limitat.

Acestea pot include iritabilitate, anxietate și chiar tendința de a minți pentru a ascunde comportamentele legate de utilizarea excesivă a ecranelor.

Din punct de vedere fizic, pot apărea:

- Tulburări de somn
- Postură incorectă
- Creșterea riscului de obezitate
- Dureri de cap



## FACTORII DE RISC AI UTILIZĂRII EXCESIVE A ECRANELOR:

### Factori individuali

#### Factori emoționali

- Sentimentele de supărare, tristețe sau anxietate, duc uneori la utilizarea ecranelor pentru a ne liniști. De exemplu, jocurile video sau rețelele sociale pot părea că o modalitate de a evada dintr-o stare emoțională neplăcută.
- Folosirea ecranelor pentru a ne distra de la sentimentul de plictiseală poate duce la petrecerea unui timp excesiv în fața unui dispozitiv.

#### Factori comportamentali

- Lipsa de auto-control, apare în absența unor reguli clare în utilizarea acestor dispozitive ducând la o dorință mai mare a creierului de a le folosi. Astfel fiecare persoană necesită pauze și activități variate.
- Obiceiuri de a nu realiza sarcinile primite sau responsabilitățile avute, precum teme sau discuțiile importante.

#### Factori cognitivi

- Creierul nostru devine obișnuit cu stimulii rapizi și interesanți precum: jocurile video, filmele care ne oferă imagini și sunete stimulative, evadând astfel din realitate.

### Factori de mediu

- Accesul ușor la dispozitivele electronice, ne face să rezistăm mai greu tentației de a le utiliza.
- Lipsa activităților atractive din jurul nostru, precum: jocuri în aer liber sau petrecerea timpului cu prietenii.
- Influența persoanelor apropiate, dacă aceștia folosesc în mod constant ecranele, este posibil să imităm comportamentul lor, fără să ne dăm seama.
- Reclamele jocurilor atractive și a aplicațiilor sunt create special pentru a ne atrage atenția și pentru a ne face să petrecem cât mai mult timp pe ele.

[insp.gov.ro](http://insp.gov.ro)

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

# CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

Ianuarie  
Februarie  
2025

## DEPENDENȚA DE ECRANE, NOUA PROVOCARE A EREI DIGITALE; CUM O GESTIONĂM?

## Mai multă viață, mai puține ecrane!



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică



Ministerul  
Sănătății

Joacă-te în aer liber!

Crește prin sport!

Fă-ți prieteni reali!

Începe un hobby!



Mai multă viață,  
mai puține ecrane!

## PROVOCAREA CONECTĂRII REALE

**Scopul provocării** este de a combate dependența de internet, prin promovarea interacțiunilor față în față în timpul întâlnirilor cu familia și prietenii. Prin deconectarea de la ecrane, participanții pot comunica cu ceilalți îmbunătățind astfel relațiile și starea de bine generală.

### Instrucțiuni:

- Închide telefonul, tableta, laptopul sau activează modul silențios și plasează-le într-o zonă special desemnată.
- Implică-te pe deplin în conversații și activități.
- Fii prezent ascultând activ și participând la discuții.
- Gândește-te la modul în care această practică îți îmbunătățește legătura cu persoanele din jur, reduce stresul și contribuie la o experiență mai plăcută.
- Încurajează-i și pe ceilalți din grup să facă același lucru.

### Resurse necesare:

Dorința de a lăsa deoparte dispozitivele digitale;  
Stabilirea unei zone pentru depozitarea temporară a dispozitivelor.



### Avantajele acestei provocări

- Îmbunătățește comunicarea față în față.
- Crește legătura emoțională cu cei din jur.
- Favorizează o atmosferă mai relaxată și plăcută.
- Îmbunătățește atenția și ascultarea activă.
- Încurajează activități sociale mai sănătoase

## JOACĂ ȘI DISTRAȚIE FĂRĂ INTERNET

### Scopul jocului:

Este să te ajute să petreci mai mult timp făcând activități din viața reală și mai puțin timp pe internet.

### Instrucțiuni:

- Începe prin a-ți face o listă cu aplicațiile sau jocurile online pe care le folosești cel mai des. Poți să te gândești la cât timp petreci pe ele în fiecare zi.
- Găsește activități distractive în lumea reală.
- Începe o listă cu activități care ți-ar plăcea să le faci în loc să stai pe internet. Acestea pot include:
  - Să te joci afară cu prietenii sau cu familia.
  - Să înveți un nou joc de masă.
  - Să citești o carte interesantă.
  - Să desenezi sau să faci un proiect creativ.
  - Să înveți un sport sau o activitate fizică.
- Fă un plan, în fiecare zi, încearcă să petreci timp cu una dintre activitățile din lista ta.

### Resurse necesare:

- Un caiet sau o aplicație pentru a-ți nota activitățile.
- Timp pentru joacă și distracție în aer liber.



# CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

Ianuarie – Februarie 2025

## Mai multă viață, mai puține ecrane!

DEPENDENȚA DE ECRANE,  
NOUA PROVOCARE  
A EREI DIGITALE;  
CUM O GESTIONĂM?



# Ce este dependența de ecrane?

Dependența de ecrane, cunoscută și sub numele de “**dependență de tehnologie**” sau “**dependență de dispozitive**”, se referă la comportamentul excesiv și nesănătos de a utiliza diferite dispozitive electronice:

- Smartphone-uri
- Tablete
- Computere/Laptopuri
- Televizoare
- Jocuri video

Este important să avem un echilibru, astfel încât să putem beneficia de toate lucrurile frumoase pe care le oferă viața, nu doar ecranele.



# Cum recunoști dependența de internet ?

- ❑ Nevoia de a petrece din ce în ce mai mult timp pe internet.
- ❑ O lipsă pronunțată de interes pentru toate activitățile, cu excepția celor legate de internet;
- ❑ Întreruperea utilizării poate să ducă la anxietate, depresie, gânduri obsesive despre ceea ce se întâmplă pe internet.
- ❑ Nevoia de a te conecta la internet din ce în ce mai des și pentru o perioadă de timp extinsă, în comparație cu ceea ce ai planificat;
- ❑ Incapacitatea de a întrerupe sau a ține sub control utilizarea internetului;
- ❑ Irosirea timpului în activități legate de internet.



# Simptomele dependenței de ecran pot include:

- O preocupare constantă și intensă față de ecrane.
- Utilizarea compulsivă a dispozitivelor digitale, chiar și atunci când nu este necesar.
- Dificultatea de a gestiona timpul petrecut în fața acestora.
- Nevoia de a renunța la activitățile fizice și recreative.
- Izolare socială
- Scăderea performanței școlare.



# Ce se întâmplă când stai prea mult pe ecran?

## OBOSEALA OCHILOR

Ochii tăi obolesc dacă privești ecranele prea mult. Este ca și cum ai privi ceva de aproape pentru mult timp. După un timp, ochii pot începe să te doară sau să te gândești că ecranul devine neclar.



## DIFICULTAȚI ÎN CONCENTRARE

Dacă stai prea mult pe ecran, îți poate fi greu să te concentrezi la școală sau să îți amintești lucruri importante.



## LIPSA DE ENERGIE ȘI SOMN

Când te uiți la ecrane înainte de culcare, somnul tău poate fi mai puțin odihnitor, iar dimineața te poți trezi obosit.



## SENTIMENTUL DE PLECTISEALA

Dacă tot te uiți la același ecran și nu te joci afară sau nu faci alte activități, ai putea începe să te simți plictisit sau nefericit.



# Strategii diferite pentru a preveni dependența de internet:

1. Stabilește limite clare privind utilizarea internetului
2. Practică activități și hobby-uri în aer liber, fără utilizarea telefonului
3. Inițiază cât mai des interacțiuni sociale față în față
4. Stabilește zone sau perioade fără tehnologie/ ecrane
5. Discută cu adulții de referință din viața ta despre utilizarea responsabilă a internetului și siguranța online



# Exercițiu: 24 de ore fără ecrane

- ✓ Această provocare se concentrează pe crearea unei pauze scurte, dar de impact, de la ecrane.
- ✓ **Cum se aplică acest exercițiu?** Alege o zi (de exemplu, o zi de weekend) pentru provocarea de 24 de ore fără ecrane. Informează-ți prietenii, familia și colegii despre angajamentul de a petrece o zi fără ecrane, astfel încât să-ți poată sprijini efortul.
- ✓ **Definește-ți ce înseamnă „fără ecrane” pentru tine.** De obicei, se referă la deconectarea de la telefon, tabletă, computer, televizor și chiar carte electronică. Se pot face excepții pentru comunicarea esențială, de exemplu pentru urgențe.
- ✓ **Crează-ți o listă de activități** de făcut în timpul zilei fără ecrane și implică-te, în activitățile offline planificate.
- ✓ Gândește-te apoi la informațiile obținute, dacă te-ai simțit mai relaxat, mai prezent sau mai productiv. Scrie într-un jurnal despre cum te-ai simțit fizic și mental în această zi, fără ecrane.
- ✓ Decide apoi cât de des vei petrece timp fără ecrane. Poate fi o seară pe săptămână sau o zi de 24h pe lună.
- ✓ **Împărtășește experiența** cu prietenii și familia. Încurajează-i să ți se alăture pentru a experimenta beneficiile unei zile fără ecrane.



# Ai întrebări?

- **Adresează-te**
- **Părinților tăi**
- **Psihologului școlii**
- **Dirigintelui**
- **Medicului de familie**
- **Oricărui profesionist din sănătate**



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

Centrul Național de  
de Supraveghere a  
Bolilor Netransmisibile



# Mulțumim.

Adresa: str. Dr. Leonte Anastasievici №8, sector 5, cod poștal 050463, București, România  
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619  
Fax: +4 0213 123 426  
E-mail: [directie.generala@insp.gov.ro](mailto:directie.generala@insp.gov.ro)



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

# CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

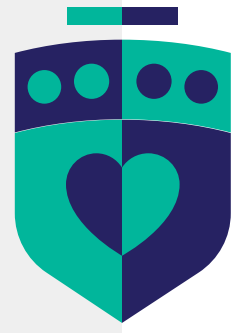
Ianuarie - Februarie  
2025

## Mai multă viață, mai puține ecrane!

DEPENDENȚA DE ECRANE,  
NOUA PROVOCARE A EREI  
DIGITALE; CUM O  
GESTIONĂM?



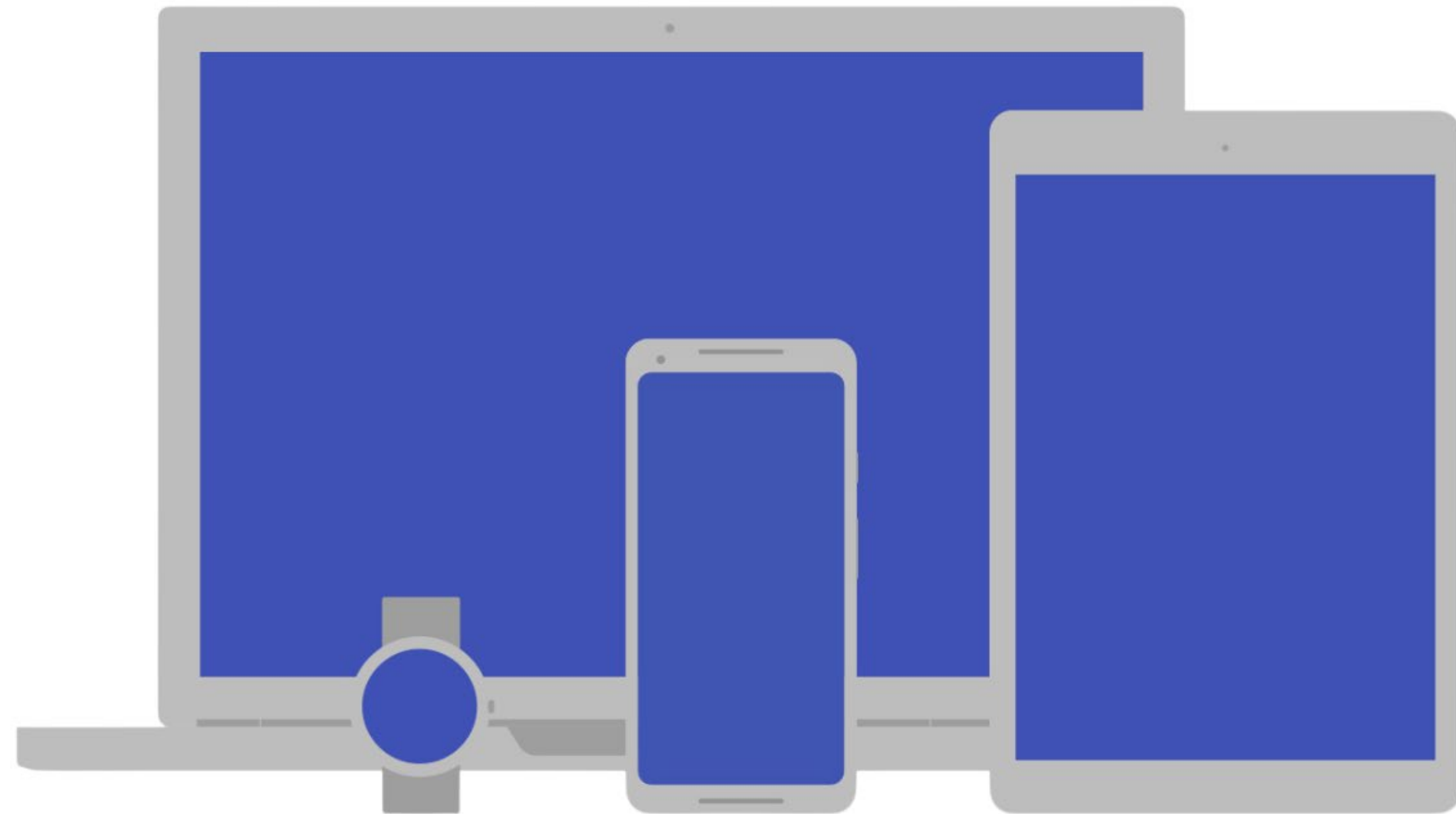
Material destinat părinților

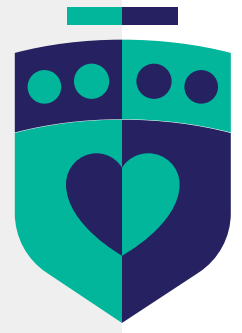


# Ce este dependența de ecrane?

Dependența de ecrane, cunoscută și sub numele de “dependență de tehnologie” sau “dependență de dispozitive”, se referă la comportamentul excesiv și nesănătos de a utiliza diferite dispozitive electronice:

- Smartphone-uri
- Tablete
- Computere/Laptopuri
- Televizoare
- Jocuri video





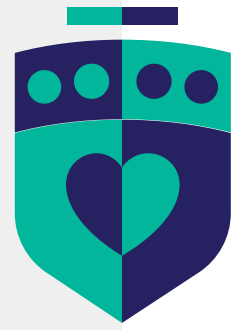
# Cum poți identifica dependența de ecrane?

Semnele și simptomele care pot indica această problemă sunt:

- Utilizarea excesivă a dispozitivelor**, mult peste timpul recomandat sau necesar pentru activitățile zilnice.
- Dificultăți în controlarea timpului petrecut pe ecrane**
- Izolare socială**
- Agitație**
- Anxietate**
- Somn agitat sau lipsa somnului.**



Cea mai gravă formă de dependență de ecrane este cunoscută sub numele de **“Tulburare de jocuri video”** sau **“Tulburare de utilizare a internetului”**. Aceasta poate duce la izolare socială severă, probleme de sănătate mintală și, în cazuri extreme, la neglijarea nevoilor de bază, cum ar fi mâncarea și igiena personală.



## Ești îngrijorat(ă) că cel mic petrece prea mult timp pe telefon sau tabletă?

Copilul tău petrece mai mult de o oră în fața ecranelor?

**Da**

**Specialiștii nu recomandă ca micuții sub 6 ani să petreacă mai mult de o oră în fața ecranelor. Iată ce ai putea să faci:**

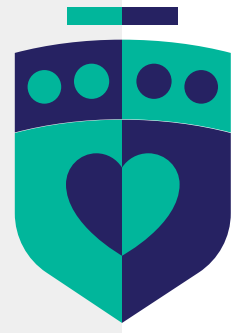
- Oferă-i copilului alternative de jocuri și jucării, în funcție de interesele sale
- Încurajează-l să se joace cu alți copii de vârsta sa
- Plănuiește activități distractive în familie: la plajă, în afara orașului sau chiar un picnic

**Nu**

**Asta e grozav! Folosirea excesivă a dispozitivelor de acest fel poate duce la:**

- Surescitare și ore de culcare târzii
- Aptitudini sociale nedezvoltate
- Managementul timpului deficitar
- Probleme de sănătate: de la afectarea ochilor la dureri de cap





# Consecințele dependenței de ecrane

## **Probleme de sănătate:**

- Durere în zona gâtului și a spatelui
- Obezitate
- Tulburări de somn
- Oboseala oculară

## **Probleme de sănătate mentală:**

- Anxietate
- Depresie

## **Probleme în relații:**

- Izolare socială
- Conflicte

## **Scăderea performanței școlare sau profesionale**

## **Risc pentru siguranța online:**

- Conținut inadecvat
- Contactul cu persoane periculoase



# Cele mai frecvente întrebări ale părinților despre dependența de telefon la copii.

**Cât de multe ore poate să petreacă un copil cu telefonul în mână?**

Grupa de vârstă :

- ❖ 4 - 6 ani, o oră pe zi
- ❖ 7-9 ani, 1-2 ore pe zi este recomandat
- ❖ 10 și 12 ani, limita crește la 2 ore pe zi.

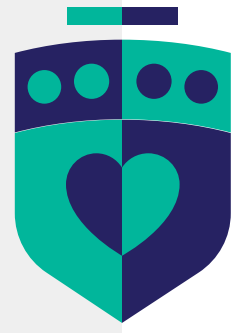
**Care sunt modalitățile de a preveni dependența de telefon?**

Încurajarea activităților în aer liber, implicarea în activități sociale, culturale și stimularea creativității sunt metode eficiente de a menține copiii departe de ecrane.

**Ce putem face pentru ca cel mic să nu dezvolte o dependență de gadgeturi?**

Comunicarea deschisă și stabilirea unor reguli clare în ceea ce privește programul de utilizare al dispozitivelor electronice.

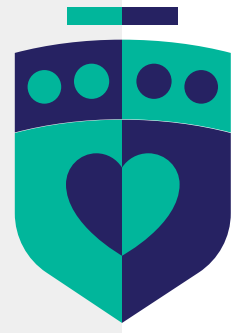




# Sfaturi pentru părinți pentru a preveni dependența de ecrane.

- ❑ Fiți *un exemplu bun*: Limitați atât propriul timp, cât și cel al copiilor pe diverse dispozitive.
- ❑ Stabilește „*zone fără ecrane*” în casă, spre exemplu în dormitor.
- ❑ Definiți *limite clare în durata* petrecută pe ecrane.
- ❑ Creează *momente zilnice fără telefoane* sau alte dispozitive, cum ar fi mesele în familie, serile de jocuri sau citit, activități sociale și culturale, stimularea creativității. Mențineți un echilibru între timpul petrecut pe ecrane și alte activități.
- ❑ Folosiți *controlul parental* cu ajutorul aplicațiilor.
- ❑ Evitarea *utilizării ecranelor ca recompensă* pentru a controla comportamentul copiilor.



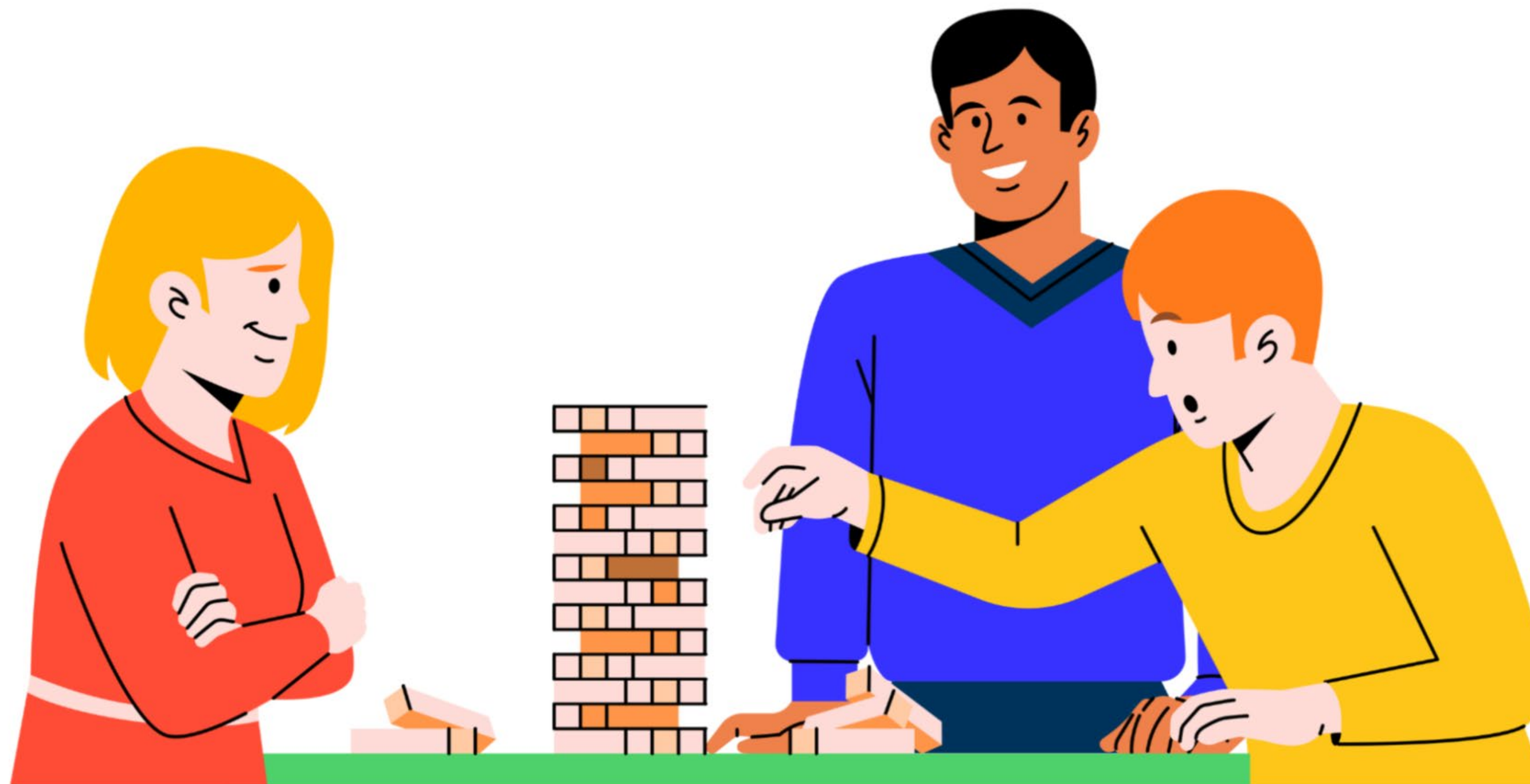


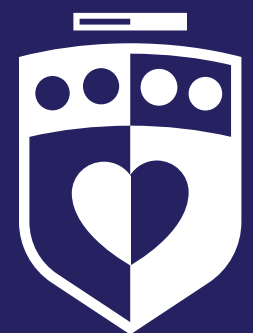
# Exemplu practic pentru părinți:

**Părinții pot stabili un ritual de „seară fără ecrane”, un moment în care întreaga familie se adună pentru a petrece timp împreună, fără telefoane sau televizoare.**

**Într-o seară, de exemplu, fiecare membru al familiei ar putea alege o activitate de făcut împreună, cum ar fi jocuri de masă, citit sau chiar o plimbare în parc.**

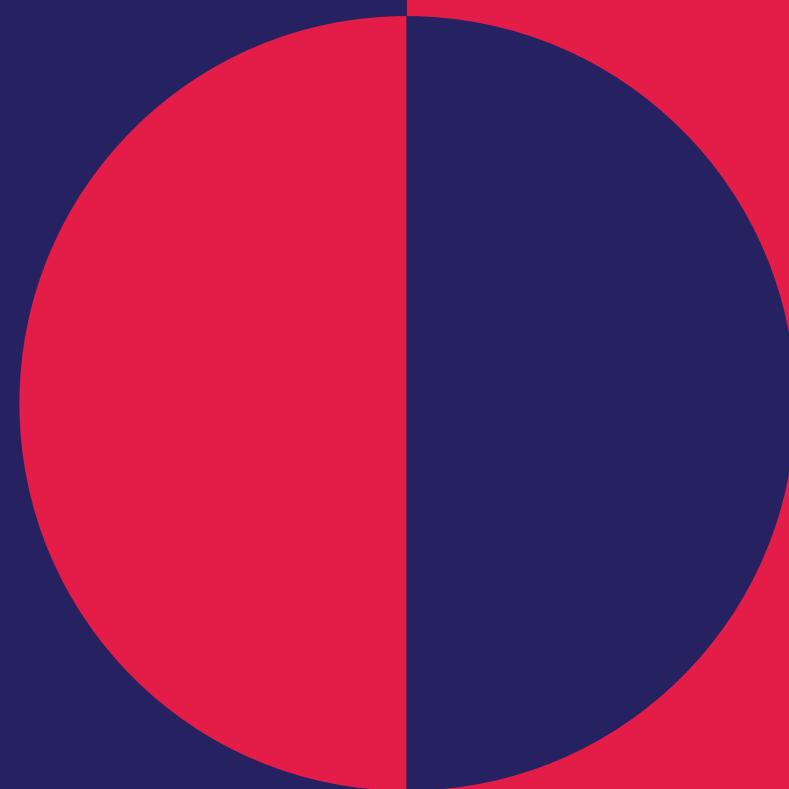
**Acest ritual ajută nu doar la crearea de momente de calitate, dar și la reducerea dependenței de tehnologie în viața de zi cu zi.**





Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

Centrul Național de  
de Supraveghere a  
Bolilor Netransmisibile



# Mulțumim.

Adresa: str. Dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România  
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619  
Fax: +4 0213 123 426  
E-mail: [directie.generala@insp.gov.ro](mailto:directie.generala@insp.gov.ro)