

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?







# 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
- Plănuți 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

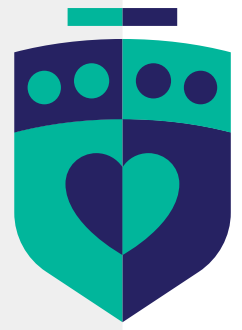
## **Probleme în relații:**

- 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.

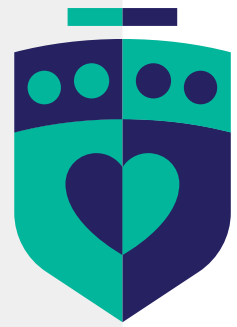




# Sfaturi pentru părinți pentru a preveni dependența de ecrane.

- ❑ 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.



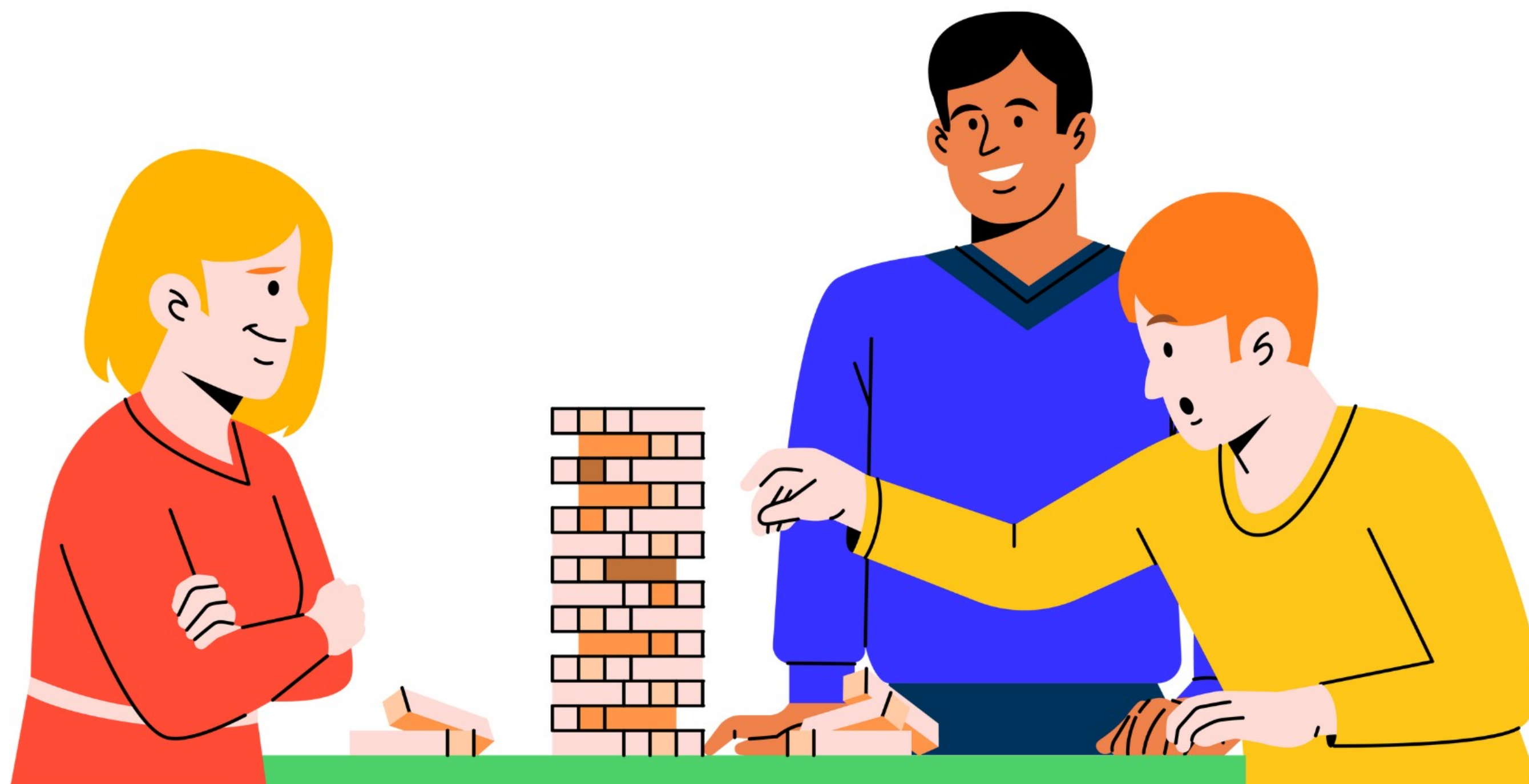


# Exemplu practic pentru părinți:

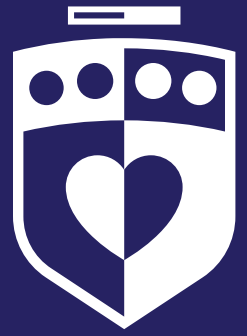
**Părinții pot stabili un ritual de „seară fără ecrane”, un moment în care întreaga familie se adună pentru a petrece timp împreună, fără telefoane sau televizoare.**

**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)

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