

## 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.

