



ROMÂNIA  
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII  
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ JUDEȚEANĂ VASLUI  
Strada Republicii, Bl 367, sc. E & F , VASLUI,  
☎ Telefon 0235 / 312455 ☎ Fax 0235 / 317351  
e-mail:secretariat@dspvs.ro

Nr. 779 / 14. IAN. 2025

### Comunicat de presă

### Campania 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, familiari, 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.

La nivelul județului Vaslui, conform datelor statistice raportate la Direcția de Sănătate Publică Județeană Vaslui, la sfârșitul anului 2023 au rămas în evidență 11422 de cazuri cu tulburări mintale, din care 790 de cazuri la copii și 10632 de cazuri la adulți. În anul 2023 au fost raportate 144 de cazuri noi cu diagnosticul de tulburări anxioase și 171 de cazuri cu diagnosticul de episod depresiv.

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% prevalență), datele fiind provenite din studii realizate cu eșantioane reprezentative.

În acest context, campania lunii 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.

**Cu stimă,**

**DIRECTOR EXECUTIV**

**VLADA MIHAELA**



Nume și Prenume	Funcția	Data	Semnătura
Întocmit: Dr. Aciobăniței Andreea-Georgiana	Medic Stomatolog	14.01.2025	

## 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.





Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

# Adolescenții, utilizarea ecranelor și sănătatea mintală

## CAMPANIE DE PROMOVARE A SĂNĂȚĂII MINTALE

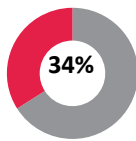
Dependența de ecrane, noua provocare a erei digitale; cum o gestionăm?

Mai multă viață, mai puține ecrane

IANUARIE  
FEBRUARIE  
2025



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%

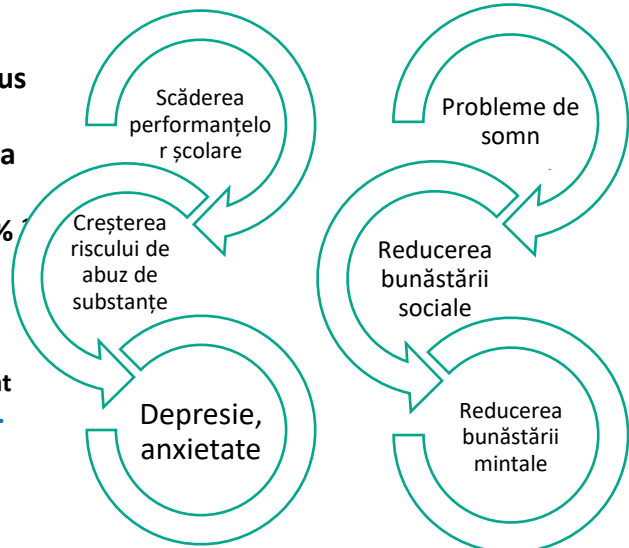


34% dintre adolescenți au jucat zilnic jocuri online.

3 din 10 adolescenți utilizează jocuri digitale în fiecare zi.



Consecințele utilizării problematice a social media de către adolescenți.



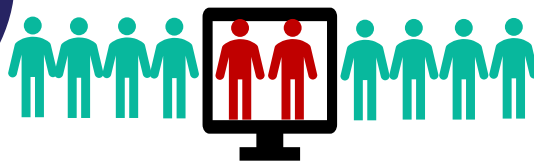
1 adolescent din 5 se joacă cel puțin 4 ore în fiecare zi!

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

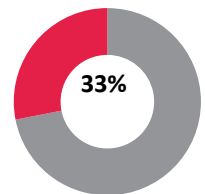
- Inabilitatea de a controla utilizarea social-media,
- Experimentarea sevrajului atunci când nu se utilizează,
- Neglijarea altor activități în favoarea utilizării social-media,
- Consecințe negative în viața de zi cu zi din cauza utilizării excesive a social media.



## 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



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



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