

Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

Ianuarie – Februarie 2025

ma puțin ecran !

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.



Cun 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.



Simptomel denendene de ecrai 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 față 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



Exerciți : 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 ce înseamnă 'fără ecran' 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 urgente.
- ✓ **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.



A întreba ?

- **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 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