



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

# Adolescenții, utilizarea ecranelor și sănătatea mintală

## CAMPANIE DE PROMOVARE A SĂNĂȚĂII MINTALE

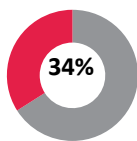
Dependența de ecrane, noua provocare a erei digitale; cum o gestionăm?

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%



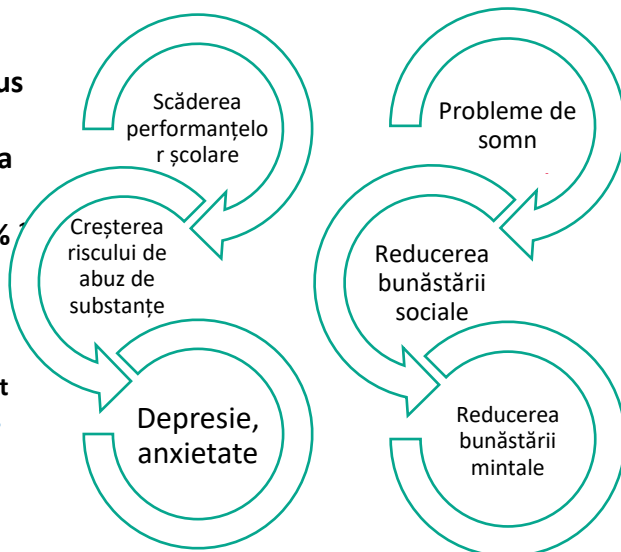
34% dintre adolescenți au jucat zilnic jocuri online.

3 din 10 adolescenți utilizează jocuri digitale în fiecare zi.



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

Consecințele utilizării problematice a social media de către adolescenți.

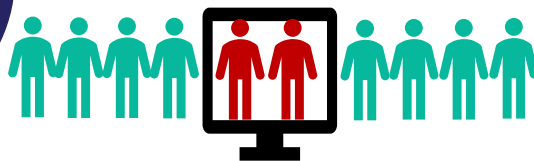


**Comportament problematic referitor la utilizarea social media înseamnă model de comportament caracterizat de simptome asemănătoare adicției:** <sup>1</sup>

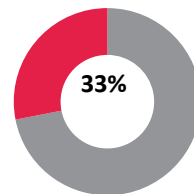
- Inabilitatea de a controla utilizarea social-media,
- Experimentarea sevrajului atunci când nu se utilizează,
- Neglijarea altor activități în favoarea utilizării social-media,
- Consecințe negative în viața de zi cu zi din cauza utilizării excesive a social media.



## 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.