



COMUNICAT DE PRESĂ

Campania de promovare a sănătății mintale „Bunăstarea emoțională vs. dependența digitală”

Institutul Național de Sănătate Publică și Direcțiile Județene de Sănătate Publică și a Municipiului București lansează campania națională de informare, educare și conștientizare dedicată promovării sănătății mintale, în perioada ianuarie-februarie 2026, o inițiativă esențială pentru a aborda escaladarea provocărilor de sănătate mintală generate de utilizarea problematică a mediului digital.

Sub sloganul **”FII CONȘTIENT! VIAȚA TRĂITĂ ONLINE ARE CONSECINȚE OFFLINE!”**, campania urmărește:

- Creșterea gradului de conștientizare a populației și un apel direct la acțiune împotriva dependenței de tehnologiile digitale, având în vedere impactul său crescut asupra sănătății mintale și bunăstării, copiii și tinerii fiind cei mai afectați.
- Promovarea comportamentelor preventive pentru sănătatea mintală și încurajarea populației să investească în alternative offline la divertismentul bazat pe ecrane.

Tendențele recente confirmă o legătură îngrijorătoare între timpul excesiv petrecut în fața ecranelor și deteriorarea indicatorilor de sănătate mintală, în special în rândul copiilor și tinerilor.

Organizația Mondială a Sănătății subliniază magnitudinea problemei: la nivel mondial, aproape 1 miliard de oameni au experimentat o tulburare mintală, iar un adolescent din șapte (cu vârste cuprinse între 10 și 19 ani) trăiește cu o tulburare mintală diagnosticată.¹

Gravitatea situației este reflectată de faptul că tulburările mintale, precum depresia și anxietatea, sunt o cauză majoră de boală și dizabilitate în rândul tinerilor. Mai mult, datele devin alarmante în contextul siguranței: la nivel global, suicidul este a doua cauză principală de deces în rândul tinerilor cu vârste cuprinse între 15 și 29 de ani.²

Conform Strategiei UE pentru Sănătatea Mintală, înainte de pandemie unul din șase europeni suferea de probleme de sănătate mintală. Datele din 2024 indică faptul că această povară s-a agravat, necesitând o abordare cuprinzătoare a sănătății mintale.³ Astfel, s-au inclus inițiative pentru promovarea bunăstării digitale și ajutarea tinerilor în dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase în mediul online, urmare a tot mai multor studii care documentează că mulți adolescenți au devenit dependenți de platformele de socializare, adesea în detrimentul sănătății lor mintale.⁴

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

² <https://www.consilium.europa.eu/ro/policies/mental-health/#:~:text=%C3%8Entr%2Dun%20raport%20recent%2C%20UNICEF,cu%2023%25%20din%20popula%C8%9Bia%20adult%C4%83.>

³ https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_ro

⁴ <https://raportuldegarda.ro/ehu-strategia-ue-sanatate-mintala-preventia-reducere-stigmatizare-bunastare-digitala-tineri/>



Pe plan național, statistici relevante arată că peste 22.000 de copii și adolescenți din România⁵ au fost înregistrați cu tulburări de sănătate mintală, iar incidența cazurilor de depresie și anxietate în rândul grupelor de vârstă 7-18 ani a înregistrat o creștere constantă.

În România, un studiu realizat de UNICEF România în 2025 pe adolescenți⁶, la fel ca și rapoartele constante ale Salvați Copiii România⁷, a confirmat o asociere puternică între timpul excesiv petrecut în fața ecranelor și scăderea stării de bine, cu apariția dezechilibrelor emoționale. Mai mult, concluziile indică o creștere a riscului de anxietate și depresie pentru copii și tineri, cât și reducerea comunicării față în față. Astfel, tehnologia devine simultan resursă și factor de risc, motiv pentru care utilizarea echilibrată și ghidată a instrumentelor digitale rămâne un factor esențial în îmbunătățirea accesului la educație și la resursele de învățare de înaltă calitate, consolidând competențele viitorului.

Soluțiile pentru menținerea bunăstării copiilor într-o lume imprevizibilă necesită o adaptare permanentă la schimbare, motiv pentru care intervențiile multisectoriale și colaborarea între familie, școală și servicii de sănătate sunt esențiale.

Prin parteneriate ale instituțiilor de învățământ cu organizații și comunități de psihologi pot fi dezvoltate ghiduri și ateliere de lucru în școli, transformând obiceiurile compulsive în alegeri conștiente. Un exemplu în acest sens îl reprezintă materialul-ghid dedicat părinților și îngrijitorilor, axat pe înțelegerea și susținerea sănătății mintale a copiilor și adolescenților, dezvoltat de Institutul pentru Studiul și Tratamentul Traumei, în parteneriat cu UNICEF și Fundația Romanian Angel Appeal, care oferă perspective fundamentate științific și instrumente practice.⁸

Biroului Regional al OMS pentru Europa sugerează opt acțiuni prioritare⁹ pentru a promova și proteja sănătatea mintală și bunăstarea tinerilor în mediile digitale și pentru a atenua potențialele daune legate de rețelele sociale, inteligența artificială și alte tehnologii digitale., dintre care cele mai critice sunt:

- reglementarea designului platformei pentru a limita caracteristicile care sunt concepute să fie adictive și nocive;
- responsabilizarea industriei și a intereselor comerciale;
- bunăstarea digitală să devină o prioritate națională de sănătate publică;
- investiția în alternative offline la divertismentul bazat pe ecran.

Închide ecranul pentru a deschide lumea!

Bunăstarea se încarcă din conexiunea reală cu oamenii, nu din rețea.

⁵

https://www.edu.ro/sites/default/files/fi%C8%99iere/Minister/2025/div/RAPORT_Analiza_starii_de_bine_sanatatii_mintale_copii_gimnaziu_RO.pdf

⁶ <https://www.unicef.org/romania/ro/documents/analiza-st%C4%83rii-de-bine-%C8%99i-s%C4%83n%C4%83t%C4%83%C8%9Bii-mintale-%C3%AEn-r%C3%A2ndul-copiilor-din-%C3%AEnv%C4%83%C8%9B%C4%83m%C3%A2ntul-gimnazial>

⁷ <https://www.salvaticopiii.ro/sites/ro/files/2025-10/peste-60-dintre-preadolescentii-care-au-solicitat-consiliere-probleme-severe-de-sanatate-mintala.pdf>

⁸ <https://www.unicef.org/romania/ro/documents/ghid-de-informare-%C8%99i-psihoeduca%C8%9Bie-dedicat-p%C4%83rin%C8%9Bilor-%C8%99i-%C3%AEngrijitorilor-%C3%AEn-sprrijinirea>

⁹ <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2025-12187-51959-79685>