

# Dependența de ecrane

## Ce este dependența de ecrane?

Dependența față de ecrane, cunoscută și cu denumirea de *dependență față de tehnologie* sau de *dependență digitală*, este folosirea compulsivă și necontrolată a dispozitivelor electronice.

Ecranele fac parte din societatea actuală, iar scopul este acela de a trăi cu ele într-un mod sănătos și responsabil. Trebuie să fie folosite precum divertisment și ca un mijloc de comunicare, dar aproape cu toții le folosim în mod excesiv, fără a fi suficient de conștienți de acest lucru.

Există **diferite tipuri** de dependențe față de ecrane: față de jocurile video, față de jocurile online sau pariurile sportive online, față de smartphone-uri, față de rețelele sociale, față de televizor sau față de computer.

## Care sunt factorii care facilitează dobândirea acestei dependențe?

- **Dificultatea de a socializa** cu alte persoane: se caută refugiu în ecrane și în jocurile online.
- **Lipsa de hobby-uri și de activități de agrement:** conectarea la ecrane din cauza plictiselii.
- **Lipsa de limite** cu privire la folosirea tehnologiilor: atunci când nu se dispune de un program stabilit adaptat vârstei, lipsa unui control din partea părinților etc.
- **Facilitatea de acces** la jocuri: sunt anonime și se poate juca în orice moment și din orice loc.
- **Publicitatea.**



- Proiectarea aplicațiilor și a jocurilor efectuată **pentru a menține atenția** de los utilizatorilor cât mai mult timp posibil.

## Consecințele cu privire la sănătate

- **Probleme de sănătate fizică:** tulburări de somn (insomnie), probleme vizuale (oboseală oculară și vedere încețoșată) o sedentarism.
- **Probleme de sănătate mentală:** anxietate, depresie, stimă de sine scăzută și izolare socială.
- Probleme academice și de muncă.
- **Probleme referitoare la relațiile interpersonale** pentru că persoana în cauză este distrasă sau deconectată în timpul petrecut împreună.
- **Probleme de siguranță:** Utilizarea dispozitivelor în timp ce se conduce sau atunci când se desfășoară o activitate care necesită de o atenție deplină poate pune în pericol siguranța personală a persoanei în cauză, dar și siguranța altor persoane.

## Cum se poate preveni dependența?

- **Însoțiți-vă copiii** în ceea ce privește folosirea responsabilă a ecranelor, iar **adultii să fie un exemplu bun pentru ei în acest sens.**
- Stabiliți **limite de timp de folosire zilnică** a ecranelor.
- Stabiliți **programe fără ecrane.**
- Încurajați **exercițiile și activitățile în aer liber gratuite.**
- Priorizați **conținutul de calitate**, încercând să consumați un conținut educațional, informativ sau distractiv într-un mod pozitiv.
- Încurajați **comunicarea.**
- Limitați **notificațiile**, care distrag atenția, în măsura posibilităților.

Dacă aveți nevoie de ajutor, consultați un profesionist din mediul sanitar.