

ȘINGURACĂSĂ

DEPENDENȚA DE ECRAN
MIT SAU SAU REALITATE?

Dr. Ilinca Niță, medic specialist
Psihiatrie pediatrică



PĂRINȚII SPUN

"Șănura la cadou!"
"E cu ochii în telefon toată ziua!"

Ce se întâmplă?

CÂTIMP?



0-18 LUNI

0



18-24 LUNI

minimal, împreună



2-5 ANI

<1 oră



>6 ANI

limite, monitorizare

Dependența de ecran - tulburare psihiatrică?

■ TULBURAREA DE JOCURI
PE INTERNET

■ ÎN DSM-5
2013

■ ÎN ICD-11
2018

■ PREVALENȚĂ
1.2-15%

DSM 5
>5 CRITERII, 1 AN

- PREOCUPARE EXCESIVĂ
- EȘEC ÎN A REDUCE/ RENUNȚA
- REDUCEREA ALTOR ACTIVITĂȚI
- CONTINUAREA ÎN CIUDA PROBLEMELOR
- DISIMULAREA
- RISC PROFESIONAL, SOCIAL
- TOLERANȚĂ
- SEVRAJ

ICD-11
TOATE CRITERIILE, 1 AN

- PREOCUPARE EXCESIVĂ
- EȘEC ÎN A REDUCE/ RENUNȚA
- REDUCEREA ALTOR ACTIVITĂȚI
- CONTINUAREA ÎN CIUDA PROBLEMELOR
- RISC PROFESIONAL, SOCIAL
- IMPACT MAJOR ASUPRA ARIILOR SEMNIFICATIVE DE VIAȚĂ
- +- TOLERANȚĂ, SEVRAJ

ÎN LUME

5%

PREVALENȚA DIFERĂ
DUPĂ REGIUNE ȘI
METODOLOGIE

(35,000 persoane)



Adicția de social media
O categorie emergentă

Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values, Cheng et al, Ad. Beh., 2021



CE SAU GĂNA?

COMORBIDITĂȚI, RISCURI

- DEPRESIE
- ANXIETATE
- STRES
- STIMĂ DE SINE
- SOMN
- IMPULSIVITATE ?

Elhai et al. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. J. of Af. Disorders, 207, 251–259

Sarah M. Coyne et al. (2019) Problematic cell phone use, depression, anxiety, and self-regulation: Evidence from a three year longitudinal study from adolescence to emerging adulthood, Comp. in Hum. Beh., Volume 96, Pg 78-84.



PARENTING

control vs. monitorizare,
căldură, atașament



SIGURANȚĂ

stabilitate, neglijență,
abuz



MEDIU

socio-economic,
educațional

DAR FAMILIA?

FACTORI DE RISC

Ecranele sunt rele?

GAP-ul generațional



FUNCȚII COGNITIVE

multitasking, memorie de lucru, rezolvare de probleme



CONECTARE

socializare pentru cei în grupuri de risc



CREATIVITATE

abilități, cunoștințe

"Șănuri la calculator!"

"Cu ochii în telefon toată ziua!"

MEDICI

Excesiv?
Eșec în a reduce?
Scad alte activități?
Izolare?
Relații cu ceilalți?
Simptome anxietate, depresie?

PĂRINȚI

Cum petrece timpul la ecrane?
Beneficii pentru adolescent?
Socializează?
Școala?
Relația cu adolescentul?



CONCLUZII

DEPENDENȚA DE ECRANE

- reală
- greu de cuantificat
- relație bidirecțională cu simptomatologia psihiatrică
- supraevaluată - gap generațional
- consilierea primară a familiei
- consult psihiatric