



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

# CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE



Ministerul  
Sănătății

## FII CONȘTIENT ! VIAȚA TRĂITĂ ONLINE ARE CONSECINȚE OFFLINE!

### Echilibrul mintal Pilonii sănătății mintale la adulți :

#### CONECTARE

- Cultivă relații pozitive și autentice.
- Implică-te activ în comunitatea din care faci parte.
- Hrănește sentimentul de apartenență și sprijin reciproc.
- Fii deschis empatiei și înțelegerii celorlalți.

#### FUNCȚIONARE

- Folosește-ți abilitățile și cunoștințele în mod constructiv.
- Continuă să înveți și să te perfecționezi.
- Găsește echilibrul între muncă și viața personală.
- Ia decizii sănătoase pentru corpul și mintea ta.
- Caută oportunități de dezvoltare profesională și personală.

#### ADAPTARE

- Învață să gestionezi stresul și provocările zilnice.
- Fii flexibil și deschis la schimbare.
- Acceptă idei noi și găsește soluții creative.
- Înțelege-ți emoțiile și găsește moduri sănătoase de a le exprima.

#### DEZVOLTARE

- Investește în propria creștere și echilibru.
- Caută sens și scop în ceea ce faci.
- Fii atent la nevoile tale emoționale și ale celor din jur.
- Contribuie activ la bunăstarea comunității și a mediului în care trăiești.

### Pași pentru gestionarea și îmbunătățirea reglării emoționale :

#### Practică mindfulness ul

Fii prezent în momentul de acum. Observă și acceptă emoțiile fără a reacționa impulsiv.

#### Identifică factorii declanșatori

Recunoaște situațiile care îți provoacă disconfort emoțional pentru a putea dezvolta strategii de adaptare.

#### Folosește tehnici de respirație profundă

Respirația lentă și controlată ajută la calmarea sistemului nervos.

#### Fă mișcare în mod regulat

Activitatea fizică eliberează endorfine, contribuind la reglarea stării de spirit și la reducerea stresului.

#### Adoptă strategii sănătoase de gestionare a emoțiilor

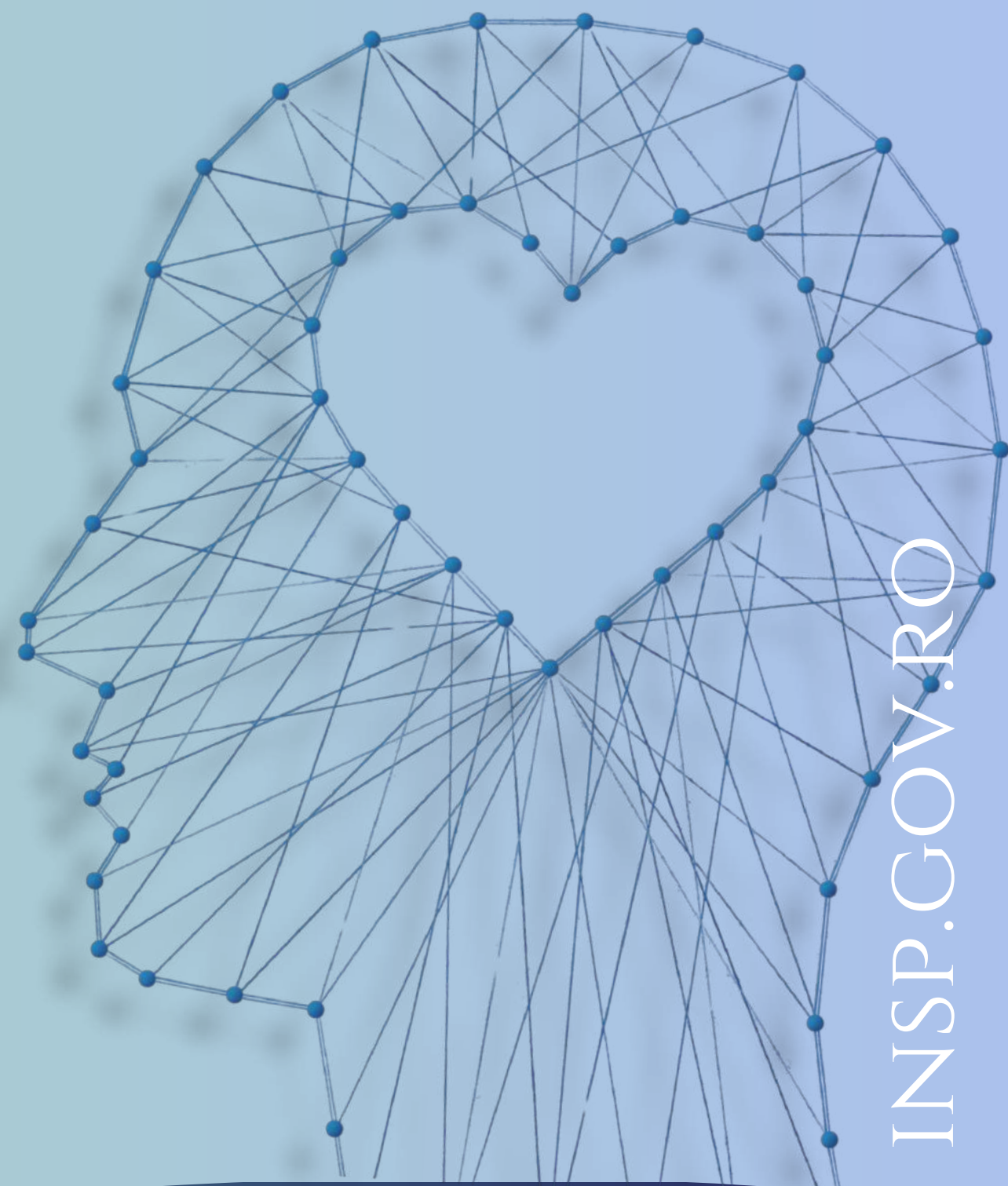
Scrie în jurnal, meditația sau exprimarea prin activități creative.

#### Îmbunătățește-ți abilitățile de comunicare

Exprimă-ți emoțiile într-un mod clar, respectuos și echilibrat pentru a evita neînțelegerile.

#### Caută sprijin de specialitate

Consilierea psihologică sau terapia pot oferi instrumente utile pentru a înțelege și gestiona mai bine emoțiile.



INSP.GOV.RO

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită



## Cum se manifestă dependența digitală?

### ◆ Pierderea controlului

Simțim nevoia de a verifica constant telefonul chiar și atunci când știm că ar fi bine să luăm o pauză.

### ◆ Timp petrecut online tot mai mult

Observăm că timpul dedicat mediului digital crește treptat, în detrimentul altor activități reale.

### ◆ Dificultăți în viața de zi cu zi

Utilizarea excesivă a tehnologiei poate afecta concentrarea, calitatea somnului, performanța profesională și echilibrul emoțional.

### ◆ Disconfort emoțional în lipsa ecranelor

Când nu putem accesa tehnologia, putem resimți neliniște, iritabilitate, oboseală sau chiar tristețe.



## Ai avut grijă de tine azi?

- Am petrecut timp de calitate offline.
- Am vorbit sau m-am întâlnit cu o persoană dragă.
- Mi-am oferit câteva momente de liniște, fără telefon sau notificări.
- Am dormit suficient și mi-am odihnit mintea.
- Am făcut o activitate care îmi aduce bucurie (lectură, muzică, artă, grădinărit).
- Am petrecut timp în natură sau în aer liber.
- Am făcut mișcare chiar și o scurtă plimbare.
- Mi-am notat gândurile sau reflecțiile pozitive la finalul zilei.

