

Semnal de alarmă: Peste 60% dintre preadolescenții și adolescenții care au solicitat consiliere în 2025 au prezentat probleme severe de sănătate mintală, ajungând în unele cazuri până la tentative de suicid

- 1 din 4 copii care au apelat la serviciile de consiliere psihologică ale Salvați Copiii s-a confruntat cu stări de anxietate și a avut nevoie de suport psiho-emoțional;
- Prevalența utilizării problematice a rețelelor de socializare a crescut de la 7% în 2018 la 11% în 2022, arată OMS. România înregistrează cea mai mare prevalență din Europa, cu 22% adolescenți afectați, în timp ce cele mai scăzute valori se regăsesc în Țările de Jos (5%).

București, 10 octombrie 2025: Sănătatea mintală a copiilor și adolescenților din România este într-o stare alarmantă, cifrele sunt îngrijorătoare și necesită o intervenție imediată din partea autorităților, sistemului de învățământ și a societății în ansamblul său. Datele procesate de Salvați Copiii România arată că unu din patru copii cu vârste între 7 și 17 ani, care au ajuns în atenția psihologilor organizației în perioada ianuarie – octombrie 2025, a prezentat o formă de tulburare emoțională (anxietate sau depresie) cauzată de expunerea îndelungată la rețelele de socializare, conform datelor din ultimii trei ani; unu din patru copii s-a confruntat cu stări de anxietate și a avut nevoie de suport psiho-emoțional și peste 60% dintre preadolescenții și adolescenții care au solicitat consiliere au prezentat probleme severe de sănătate mintală, ajungând în unele cazuri până la tentative de suicid.

Date statistice îngrijorătoare

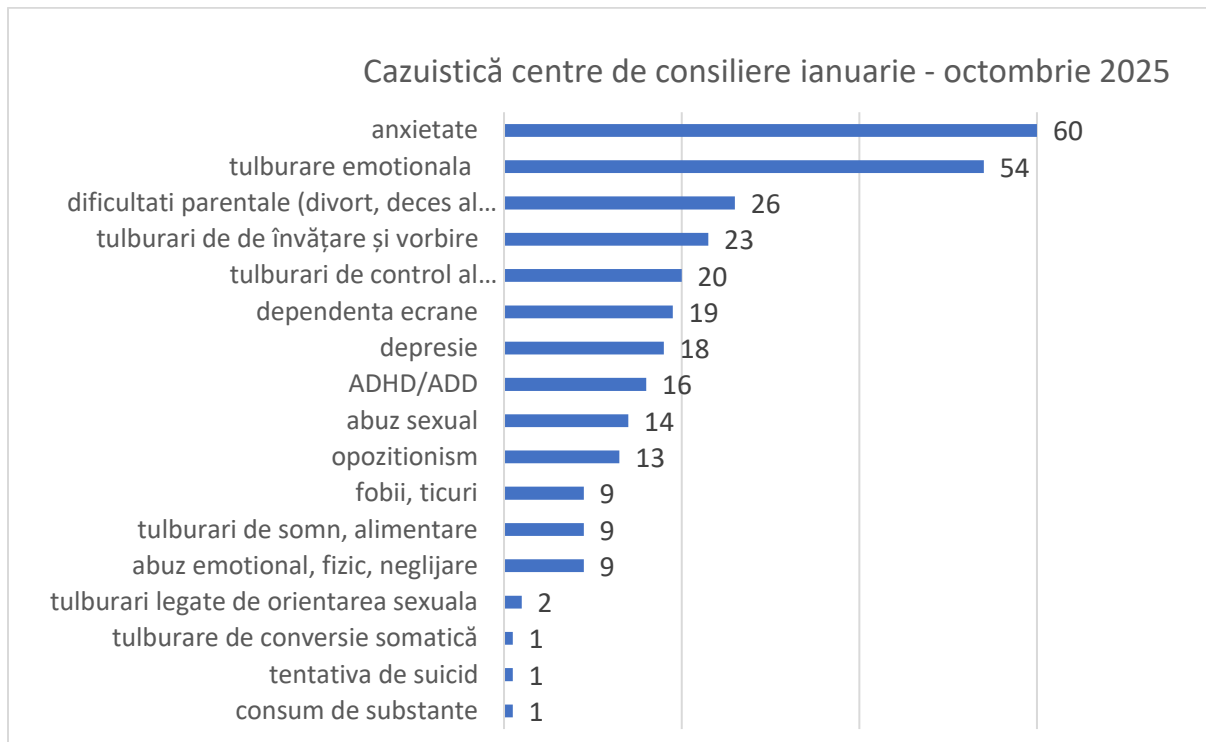
Potrivit datelor publicate de Organizația Mondială a Sănătății la 1 septembrie 2025, la nivel global, depresia, anxietatea și tulburările comportamentale sunt cel mai frecvent întâlnite la categoria de vârstă 10 – 19 ani, în timp ce suicidul reprezintă a treia cauză de deces pentru categoria de vârstă 15-29 ani. Tot la nivel global, se estimează că 14,3% dintre cei cu vârsta cuprinsă între 10-19 ani experimentează o problemă de sănătate mintală.

Această situație¹ este un indicator clar al unei crize de sănătate emoțională care afectează generația viitoare a României.

Datele Salvați Copiii arată o situație și mai alarmantă:

- **1 din 4 copii cu vârste între 7 și 17 ani, care au ajuns în atenția psihologilor organizației în perioada ianuarie – octombrie 2025,** a prezentat o formă de tulburare emoțională (anxietate sau depresie) cauzată de expunerea îndelungată la rețelele de socializare, conform datelor din ultimii trei ani;
- **1 din 4 copii** care au apelat la serviciile de consiliere psihologică ale Salvați Copiii s-a confruntat cu stări de anxietate și a avut nevoie de suport psiho-emoțional;
- **Peste 60% dintre preadolescenții și adolescenții** care au solicitat consiliere au prezentat probleme severe de sănătate mintală, ajungând în unele cazuri până la tentative de suicid.

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



În România, datele existente arată că aproximativ **1 din 5 copii** prezintă semne de sănătate mintală precară, iar în orice moment pot îndeplini criteriile pentru o boală mintală. Aproximativ jumătate dintre tulburările mintale debutează în copilărie și adolescență. Estimările indică faptul că circa **15% dintre copii și adolescenți** prezintă deficiențe de sănătate mintală, majoritatea tulburărilor debutând în jurul vârstei de 14 ani, multe rămânând nedepistate și netratate. În România, aproximativ **22.000 de copii și adolescenți** trăiesc cu un diagnostic de boală mintală.

„Sănătatea mintală a copiilor nu este un subiect tabu și nu poate fi ignorată. Fiecare copil care suferă în tăcere reprezintă o oportunitate pierdută pentru societate și un viitor compromis pentru România. Este responsabilitatea noastră colectivă să acționăm acum, înainte ca această criză să devină ireversibilă. Copiii noștri merită să crească într-o societate care le protejează nu doar sănătatea fizică, ci și bunăstarea emoțională”, a declarat **Gabriela Alexandrescu, Președinte Executiv Salvați Copiii România.**

Impactul negativ al timpului petrecut pe rețelele sociale

Studiul HBSC 2021/2022 (OMS Europa)², realizat în 44 de țări și regiuni din Europa, Asia Centrală și Canada, pe eșantioane de copii cu vârste de 11, 13 și 15 ani, arată că prevalența utilizării problematice a rețelelor sociale (Social Media Use – SMU) a crescut de la **7% în 2018 la 11% în 2022**, cu diferențe de gen: **13% fete și 9% băieți**. România înregistrează cea mai mare prevalență din Europa, cu **22% adolescenți afectați**, urmată de Malta (18%) și Bulgaria (17%), în timp ce cele mai scăzute valori se regăsesc în Țările de Jos (5%).

În ceea ce privește contactul social online, **36% dintre adolescenți declară contact constant cu prietenii**, iar în rândul fetelor de 15 ani prevalența urcă la **44%**. Valorile cresc odată cu vârsta, în cazul ambelor sexe:

² [A focus on adolescent social contexts in Europe, central Asia and Canada: Volume 7 | HBSC study](#)

31% la 11 ani, 39% la 15 ani. În România, prevalența este **40% la fete și 38% la băieți (11 ani), 46% la fete și 41% la băieți (13 ani), respectiv 52% la fete și 41% la băieți (15 ani).**

Datele despre jocurile digitale arată că **34% dintre adolescenți se joacă zilnic, iar 22% petrec patru sau mai multe ore pe zi în fața ecranului.** În medie, **68% au fost clasificați drept jucători fără probleme,** în timp ce **12% prezintă risc de jocuri problematice,** cu diferențe de gen: **16% băieți și 7% fete.** Riscul este mai mare la vârsta de **11 ani (13%),** comparativ cu vârsta de **15 ani (10%).**

Un alt fenomen îngrijorător este **hărțuirea cibernetică.** Prevalența acesteia atinge un maxim de **13% la vârsta de 13 ani,** cu valori mai mari la băieți decât la fete. În România, **fetele de 13 ani raportează o prevalență de 24%,** cea mai ridicată dintre țările participante.

Utilizarea excesivă a ecranelor are consecințe importante asupra sănătății mintale a copiilor și adolescenților, fiind asociată cu anxietate, depresie, singurătate, autoagresiune, gânduri suicidare. Expunerea îndelungată afectează și funcțiile cognitive, prin reducerea capacității de concentrare și scăderea performanței școlare, iar jocurile problematice sunt corelate cu satisfacție mai scăzută în viață și dezechilibre psihologice. În plus, cyberbullying-ul are efecte emoționale negative pe termen lung, mergând de la suferințe moderate până la tulburări psihosomatice severe. În general, adolescenții cu utilizare problematică a rețelelor sociale sau a jocurilor digitale prezintă niveluri mai mari de probleme psihologice și somatice și o satisfacție mai redusă în viață.

Bariere în accesul la servicii și factori de risc:

Situația devine și mai gravă atunci când vorbim despre **accesul limitat la servicii de sănătate mintală,** în România, în special în zonele rurale, unde sprijinul specializat este practic inexistent. Copiii vulnerabili din aceste comunități sunt lăsați adesea fără nicio formă de asistență psihologică sau psihiatrică.

Insuficiența serviciilor de sănătate mintală, atât în sistemul public, cât și în cel privat gratuit, face ca timpii de așteptare până când copilul să poată beneficia de evaluare și asistență psihologică corespunzătoare să se întindă adesea pe luni de zile. Totodată, există o lipsă de colaborare între specialiștii din domeniul sănătății mintale și cei din alte domenii, precum asistenții sociali sau profesorii, colaborare care ar aduce beneficii în ceea ce privește prevenția, dar și monitorizarea copiilor cu tulburări mintale, prin oferirea de servicii integrate și coordonate. În același timp, numărul specialiștilor în sănătate mintală a copiilor din sistemul public este relativ redus, ceea ce face ca, adesea, tratamentul să fie axat pe medicație în detrimentul psihoterapiei.

Organizația Salvați Copiii România recomandă:

Autorităților:

- Creșterea urgentă a numărului de psihologi și psihiatri pentru copii în sistemul public de sănătate;
- Asigurarea accesului echitabil la servicii de sănătate mintală în toate zonele țării, inclusiv în mediul rural.
- Alocarea de fonduri suplimentare pentru programe de prevenție și intervenție timpurie.

Școlilor:

- Introducerea unor programe educaționale dedicate sănătății mintale și gestionării emoțiilor;
- Instruirea profesorilor pentru identificarea precoce a semnelor de suferință psihică la elevi;
- Crearea unui mediu școlar incluziv și sigur din punct de vedere emoțional.

Părinților și familiilor:

- Construirea unor relații de atașament sigure, unde copilul să se simtă văzut, auzit și acceptat;
- Monitorizarea activității online și a timpului petrecut în mediul digital;
- Alfabetizare emoțională timpurie - ajutarea copiilor să identifice, să numească și să înțeleagă emoțiile;
- Dialog deschis și neacuzator despre experiențele online ale copiilor.

Persoană de contact:

Mihaela Dinu, coordonator program

Tel. 0723276350 / email - mihaela.dinu@salvaticopiii.ro.

Despre [Salvați Copiii România](#)

De 35 de ani, Salvați Copiii România construiește programe sociale, politici publice și practici solide în beneficiul copilului din România. Expertiza și complexitatea proiectelor la nivel național fac din organizație o instituție socială esențială, al cărei rol este medierea între societate și autoritatea publică, în beneficiul copilului. În cele peste trei decenii de activitate, Salvați Copiii a intervenit activ în societate, identificând soluții concrete pentru protejarea și sprijinirea copiilor vulnerabili, și a militat, în același timp, pentru o colaborare viabilă cu autoritățile decidente, pentru asigurarea interesului superior al copilului. Salvați Copiii și-a asumat rolul de supraveghere vigilentă a autorităților publice, în așa fel încât acestea să implementeze politici publice de durată care să corecteze cauzele care duc la vulnerabilizarea copiilor. Totodată, organizația a reușit să creeze rețele active de solidaritate, prin încurajarea responsabilității sociale a companiilor și a societății, în sens larg. În calitate de membru al Save the Children, cea mai mare organizație independentă din lume care promovează drepturile copilului și care cuprinde 30 de membri și desfășoară în prezent programe în 108 țări, VIZIUNEA noastră este o lume care respectă, pentru fiecare copil, dreptul său la supraviețuire, educație, protecție și participare, asumându-ne MISIUNEA de a obține progrese importante privind modul în care copiii sunt tratați și producerea schimbărilor imediate și de durată în viața acestora. Peste 4.1500.000 de copii au fost implicați în programele și campaniile Organizației Salvați Copiii.