

Copiii cer autorităților acces la servicii de sănătate mintală: adolescenții raportează o deteriorare a sănătății mintale: anxietatea, dificultățile de învățare, abuzul de ecrane sunt frecvente în cazuistica psihologilor Salvați Copiii România

- *Aproape jumătate dintre copiii care au apelat la psihologii Salvați Copiii România, în 2025, sufereau de anxietate, depresie și tulburare emoțională.*
- *Un sfert dintre copiii români se simt frecvent triști (25%), în timp ce peste jumătate (56%) suferă des de oboseală.*

București, 29 mai 2026: Anxietatea este cea mai răspândită tulburare de sănătate mintală în rândul copiilor care au beneficiat pe parcursul anului trecut de serviciile de terapie psiho-emoțională ale Salvați Copiii România, urmată de tulburarea emoțională, dificultățile parentale (de pildă, divorțul părinților), tulburarea de învățare, dependența de ecrane și chiar abuzul de substanțe și tentativa de suicid (un caz). Sănătatea mintală este o temă care îi preocupă pe copiii reuniți la cea de-a 26-a ediție a Forumului Național al Copiilor, care au și formulat o serie de recomandări urgente, adresate autorităților. Printre principalele propuneri formulate se numără introducerea educației pentru sănătate ca disciplină accesibilă tuturor elevilor, extinderea accesului la consiliere psihologică gratuită, dezvoltarea unor mecanisme simple și sigure prin care copiii să poată raporta abuzurile sau bullyingul și implicarea reală a elevilor în deciziile care îi privesc. Totodată, copiii își doresc mai multe activități dedicate dezvoltării emoționale și sociale, promovării relațiilor sănătoase, prevenirii discriminării și combaterii stereotipurilor de gen.

În ceea ce privește siguranța online și dreptul la dezvoltare personală, participanții cer programe moderne de educație digitală, campanii despre utilizarea responsabilă a rețelelor sociale și limitarea conținutului manipulator sau nepotrivit pentru minori. Copiii solicită, de asemenea, reducerea supraîncărcării școlare, mai puține teme și mai mult timp pentru odihnă, hobby-uri și activități recreative. Printre propunerile formulate se regăsesc și dezvoltarea unor cluburi gratuite, spații moderne pentru sport și relaxare, precum și finanțarea activităților offline care să încurajeze socializarea directă și participarea activă a copiilor în comunitate.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), sănătatea mintală este definită ca „**Acea stare de bine care le permite oamenilor să facă față provocărilor de zi cu zi, să-și realizeze propriul potențial, să învețe și să lucreze bine și să își aducă aportul la dezvoltarea comunității din care fac parte**”.

Având în vedere că tulburările mintale afectează aproape 10% din populația lumii, într-un moment sau altul al vieții, sănătatea mintală este deja o problemă majoră de sănătate publică, la nivel mondial. În 2025 conform raportului [World mental health today: latest data](#), peste un miliard de oameni la nivel global erau afectați de tulburări de sănătate mintală, anxietatea și depresia fiind printre cele mai frecvente.

La nivel global, în 2025, OMS ([Mental health of adolescents](#)) estima că:

- **1 din 7 adolescenți cu vârsta între 10-19 ani** suferă de o tulburare mintală, însă acestea rămân în mare parte nerecunoscute și netratate.
- **Depresia, anxietatea și tulburările de comportament** se numără printre principalele cauze de boală și dizabilitate în rândul adolescenților.
- **Suicidul** este a treia cauză de deces în rândul persoanelor cu vârste cuprinse între 15 și 29 de ani.
- **Bullyingul** este identificat drept factor major de risc pentru sănătatea mintală a adolescenților, fiind unul dintre principalii factori asociați cu: anxietate, depresie, automutilare și abandon școlar.

Adolescenții cu afecțiuni mintale sunt deosebit de vulnerabili la excluziune socială, discriminare, stigmatizare (care afectează disponibilitatea de a solicita ajutor), dificultăți educaționale, comportamente riscante, probleme de sănătate fizică și încălcări ale drepturilor omului. Tulburările de anxietate și depresie pot afecta profund prezența la școală și activitatea școlară. Retragerea socială poate exacerba izolarea și singurătatea. Depresia poate duce la suicid.

„Tulburările mintale se tratează și se vindecă. Este necesară, însă, o schimbare de mentalitate: de la a ne fi rușine să recunoaștem, la o abordare proactivă și inclusivă din partea celor implicați. Copiii sunt cei care ne avertizează că problemele emoționale, cele legate de anxietate și chiar depresie ar trebui să fie puse în discuție și soluționate. Consecințele neabordării afecțiunilor de sănătate mintală ale adolescenților se extind până la vârsta adultă, afectând atât sănătatea fizică, cât și pe cea mintală și limitând oportunitățile de a duce o viață împlinită ca adulți.”, atrage atenția Gabriela Alexandrescu, Președinte Executiv Salvați Copiii România.

Totodată, există o mare îngrijorare cu privire la incidența comportamentului violent în rândul copiilor și adolescenților. Această problemă complexă și tulburătoare trebuie înțeleasă cu atenție de către părinți, profesori, profesioniști și autorități. Mai mult, expunerea la violență sau faptul de a fi victimă a unui comportament violent, abuz sau neglijare generează consecințe negative complexe asupra dezvoltării copilului, cu un impact uriaș asupra sănătății mintale a copilului, după cum urmează:

- **Consecințe psihologice** - efectele emoționale imediate ale abuzului și neglijării - izolarea, frica și incapacitatea de a avea încredere - se pot traduce în consecințe pe tot parcursul vieții, inclusiv stimă de sine scăzută, depresie și dificultăți în relaționare.
- **Consecințe și dificultăți comportamentale în timpul adolescenței** - copiii abuzați și neglijați sunt cu cel puțin 25% mai predispuși să se confrunte cu probleme precum delincvența, sarcina la adolescență, performanțe academice scăzute, consumul de droguri și probleme de sănătate mintală, arată studii coroborate.

PINCIPALELE RECOMANDĂRI ALE COPIILOR:

În ceea ce privește climatul școlar și dreptul la dezvoltare, ne dorim:

- relații pozitive: școlile să permită ca profesorii și elevii să poată oferi feedback unii altora într-un mod respectuos și util; în școală să fie promovat deschis respectul, egalitatea de șanse și relațiile sănătoase între fete și băieți. Tinerii au semnalat lipsa educației despre relații sănătoase, respect, consimțământ și prevenirea relațiilor toxice. Atitudinile unor băieți față de fete arată nevoia unor discuții mai clare și mai constante despre egalitate, limite personale, comunicare și responsabilitate în relații.
- metode simple și sigure prin care să putem cere ajutor sau să raportăm când se întâmplă abuzuri în școală sau când sunt situații de violență sau bullying. Metodele actuale de raportare nu funcționează.
- să fim ascultați și implicați direct când se iau decizii care ne privesc.
- ca toți copiii să aibă acces la consiliere individuală, inclusiv consiliere psihologică și sprijin emoțional atunci când au nevoie, fără să depindă de acordul părinților.

În ceea ce privește educația pentru sănătate și dreptul la informare și protecție, propunem:

- includerea educației pentru sănătate ca disciplină care să fie accesibilă tuturor copiilor, din toate școlile, la toate ciclurile de învățământ, fără să existe o evaluare a cunoștințelor. Vrem ca școala să ofere informații utile pentru viața reală: sănătate, relații, emoții și siguranță. Educația pentru sănătate ar trebui să fie abordată constant și aplicat.
- mai multe activități și lecții, chiar incluse în materia Educație pentru sănătate, care să adreseze: dezvoltarea abilităților sociale și emoționale, relații sănătoase, sănătatea hormonală, recunoașterea abuzului, educația digitală, prevenirea bullyingului și discriminării.

- fetele să aibă acces mai ușor la produse de igienă personală în școli. Produsele de igienă personală necesare fetelor sunt costisitoare, iar această problemă devine și mai importantă în contextul inegalităților economice. Lipsa accesului la produse de igienă poate afecta demnitatea, sănătatea și participarea egală a fetelor la viața școlară.
- platforme online și telefonice prin care să avem acces la informații și resurse despre nutriție, sexualitate, menstruație, relații pozitive, primul ajutor psihologic, recunoașterea primelor semne ale adicțiilor, abuzului sau relațiilor toxice.

Când vorbim despre respectarea dreptului la dezvoltare personală și oferirea de oportunități de petrecere a timpului liber într-un mod pozitiv, ne dorim:

- timp pentru odihnă, hobby-uri și dezvoltare personală; acum ne petrecem foarte mult timp făcând teme. Vrem un program școlar mai echilibrat.
- să fim ajutați să petrecem mai puțin timp în fața ecranelor și mai mult timp în activități reale, adică să avem opțiuni: cluburi gratuite pe diverse teme, spații de petrecere a timpului liber prin sport, care să fie organizate în școli sau în apropierea școlilor. În comunități și școli să fie create spații moderne pentru joacă, sport și relaxare.
- acces la consiliere psihologică. Accesul la terapie și consiliere rămâne limitat, mulți copii nu pot primi sprijin psihologic specializat pentru că familia nu este de acord sau, dacă este de acord, nu își permite servicii private. Pentru ca sprijinul psihologic să nu depindă de venitul familiei, este necesară decontarea consultațiilor de terapie și consiliere psihologică pentru copii, prin servicii gratuite sau subvenționate, fără bariere birocratice excesive.

În ceea ce privește dreptul la protecție și siguranța online, avem nevoie de:

- programe moderne de educație digitală și adresarea siguranței online ca o prioritate națională.
- mai multe campanii și discuții despre cum folosim internetul și rețelele sociale în siguranță, precum și promovarea și finanțarea activităților offline care pot stimula interesul copiilor pentru sport, cultură și socializare directă.
- informații clare despre efectele folosirii excesive a telefonului pentru copii, dar și pentru părinți, iar campaniile pentru adolescenți să fie făcute și pe platformele pe care le folosim noi - precum TikTok.
- un control mai bun, o limitare a reclamelor și conținutului nepotrivit, manipulator pentru copii. Copiii au semnalat inclusiv influența unor trenduri online care promovează atitudini negative față de femei și comportamente discriminatorii.

„Cerem autorităților, profesorilor, părinților și tuturor adulților să colaboreze cu noi și să transforme aceste propuneri în măsuri concrete. Nu vrem doar să fim consultați formal, ci să fim considerați parteneri în construirea unei societăți mai bune pentru copii și tineri. Experiențele noastre pot ajuta la construirea unor politici mai bune, a unor școli mai sigure și a unei societăți în care fiecare copil să fie respectat, protejat și sprijinit să își atingă potențialul”, spun copiii participanți la Forum.

Vineri, 29 mai, copiii dezbateau propunerile lor cu reprezentanții autorităților:

- dna. Diana Punga și dl. Sorin Costreie, consilieri în cadrul Administrației Prezidențiale
- dna. Oana Gheorghiu, viceprim-ministru - Guvernul României
- dl. Sorin Ion, secretar de stat – Ministerul Educației și Cercetării
- dl. Alexandru Rafila și dl. Adrian Streinu Cercel - președinți ai comisiilor pentru sănătate din Parlamentul României
- dl. Alexandru-Mihai Ghigiu și dl. Ștefan Pălărie - președinți ai comisiilor pentru învățământ din Parlamentul României
- dna. Helena-Omna Raicu – Președinte ANPDCA
- dna. Andra Neamțu – director al Centrului Național de Monitorizare a Riscurilor din Mediul Comunitar, INSP

Ulterior, delegații de copii au programat întâlniri cu:

- dl. Dragoș Pîslaru - ministrul Investițiilor și Proiectelor Europene, ministru interimar al Muncii, Familiei, Tineretului și Solidarității Sociale,
- dna. Diana Buzoianu - ministrul Mediului, Apelor și Pădurilor.

Note pentru redactori: Potrivit unei recente anchete sociologice derulate de Organizația Salvați Copiii:

- Doar 3 din 5 copii afirmă că se simt frecvent fericiți (des sau foarte des). Entuziasmul este și mai puțin frecvent în rândul copiilor, în condițiile în care aproape o treime dintre respondenți (32%) spun că se simt entuziaști rar sau foarte rar și doar 39% trăiesc acest sentiment frecvent.
- Puțin peste 2 din 5 copii (43%) se simt încrezători în mod frecvent și o pondere similară (42%) afirmă că li se întâmplă frecvent să se simtă plini de energie.
- Vârsta are un impact direct asupra frecvenței stărilor pozitive. Elevii din ciclul primar afirmă că se simt într-o măsură semnificativ mai ridicată fericiți, entuziaști, plini de energie sau încrezători, comparativ cu elevii din ciclul gimnazial sau liceal.
- Un sfert dintre copii se simt frecvent triști (25%), în timp ce peste jumătate (56%) suferă des de oboseală .
- Copiii din urbanul mare spun că se simt des obosiți în măsuri semnificativ mai ridicate comparativ cu cei din rural (60% vs. 42%), la fel copiii din ciclul liceal (65%) și gimnazial (52%), comparativ cu cei din ciclul primar (29%).
- Neîncrederea și teama sunt stări pe care le experimentează adeseori peste 1 din 5 copii (21% respectiv 20%).

Recomandările copiilor pot fi consultate pe site-ul Salvați Copiii, la secțiunea Publicații: <https://www.salvaticopiii.ro/afla-mai-multe/publicatii> .

Persoană de contact:

Daria Rotaru/ 0757247341/ daria.rotaru@salvaticopiii.ro.

Despre Organizația Salvați Copiii:

De 36 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 peste 100 de 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 4.522.000 de copii au fost implicați în programele și campaniile Organizației Salvați Copiii România.