



DOI: 10.5281/zenodo.22802621 · UDC: [316.472.4:004.738.5]:159.942.5-053.2

IMPACTUL REȚELELOR DE SOCIALIZARE ASUPRA SĂNĂTĂȚII MENTALE A COPIILOR

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON CHILDREN'S MENTAL HEALTH

Mariana Tutunaru¹

¹ Agenția Națională pentru Sănătate Publică, Chișinău, Republica Moldova

REZUMAT

Obiective. Evaluarea efectelor negative și pozitive asociate utilizării rețelelor de socializare asupra sănătății mentale a copiilor și adolescenților, precum și evidențierea rolului părinților, educației digitale și măsurilor de protecție în reducerea riscurilor.

Metode. A fost realizată o revizuire narativă a literaturii de specialitate și a documentelor instituționale. Au fost consultate PubMed și surse oficiale și instituționale relevante, inclusiv documente ale Organizației Mondiale a Sănătății, UNICEF, Organizației pentru Cooperare și Dezvoltare Economică, Comisiei Europene, autorităților publice și organizațiilor profesionale. Căutarea a utilizat termenii social media, children, adolescents și mental health, fiind selectate sursele relevante pentru obiectivele lucrării.

Rezultate. Dovezile analizate indică asocieri între utilizarea problematică sau intensivă a rețelelor de socializare și anxietate, simptome depresive, scăderea stimei de sine, hărțuire online și tulburări de somn. Datele studiului internațional Health Behaviour in School-aged Children, efectuat pe aproximativ 280.000 de adolescenți, arată creșterea utilizării problematice a mediilor sociale de la 7% în 2018 la 11% în 2022, cu o frecvență mai mare la fete decât la băieți. Utilizarea de minimum trei ore pe zi a fost asociată în unele studii cu rezultate nefavorabile privind sănătatea mentală și cu antecedente de autovătămare, fără ca aceste asocieri să demonstreze prin ele însele o relație cauzală. Utilizarea echilibrată poate facilita comunicarea, sprijinul social, accesul la resurse educaționale și exprimarea creativității.

Concluzii. Efectele rețelelor de socializare depind de intensitatea, contextul și tipul utilizării. Educația digitală, comunicarea deschisă, supravegherea adecvată vârstei și stabilirea unor limite sănătoase pot contribui la reducerea riscurilor și valorificarea beneficiilor mediului digital.

Cuvinte-cheie: rețele de socializare, sănătate mentală, anxietate, depresie, tulburări de somn

ABSTRACT

Objectives. To evaluate the negative and positive effects associated with social media use on the mental health of children and adolescents and to highlight the role of parents, digital education, and protective measures in reducing risks.

Methods. A narrative review of the scientific literature and institutional documents was conducted. PubMed and relevant official and institutional sources were consulted, including documents from the World Health Organization, UNICEF, the Organisation for Economic Co-operation and Development, the European Commission, public authorities, and professional organizations. The search used the terms social media, children, adolescents, and mental health, and sources relevant to the objectives of the review were selected.

Results. The evidence reviewed indicates associations between problematic or intensive social media use and anxiety, depressive symptoms, low self-esteem, cyberbullying, and sleep disorders. Data from the international Health Behaviour in School-aged Children study, involving approximately 280,000 adolescents, show an increase in problematic social media use from 7% in 2018 to 11% in 2022, with a higher prevalence among girls than boys. In some studies, social media use for at least three hours per day was associated with adverse mental health outcomes and a history of self-harm, although these associations do not by themselves establish causality. Balanced use may facilitate communication, social support, access to educational resources, and creative expression.

Conclusions. The effects of social media depend on the intensity, context, and type of use. Digital education, open communication, age-appropriate supervision, and healthy limits may help reduce risks while preserving the potential benefits of the digital environment.

Keywords: social media, mental health, anxiety, depression, sleep disorders

Introducere

Rețelele de socializare permit utilizatorilor să comunice în timp real, să distribuie fotografii, videoclipuri și opinii și să mențină legătura cu persoane din diferite regiuni ale lumii. Pentru copii și adolescenți, aceste platforme reprezintă adesea un spațiu în care își construiesc identitatea socială și își dezvoltă relațiile interpersonale. Totuși, utilizarea excesivă sau necontrolată a acestor platforme poate avea efecte semnificative asupra dezvoltării psihologice și emoționale [1]. Numeroase studii realizate în ultimii ani indică faptul că utilizarea intensă a rețelor de socializare poate fi asociată cu probleme precum anxietatea, depresia, scăderea stimei de sine, tulburările de somn și dependența de mediul digital. În același timp, există și efecte pozitive, deoarece aceste platforme pot facilita comunicarea, pot oferi sprijin social și pot contribui la dezvoltarea competențelor digitale. Această preocupare a căpătat recunoaștere la nivel internațional. Biroul Regional al OMS pentru Europa a semnalat o „creștere accentuată a utilizării problematice a mediilor sociale”, iar impactul tehnologiei asupra sănătății și bunăstării adolescenților este recunoscut drept o problemă importantă de sănătate publică [2, 3].

Scopul lucrării. Analiza efectelor negative și pozitive ale rețelor de socializare asupra sănătății mentale a copiilor și evidențierea rolului părinților și al educației digitale.

Materiale și metode

A fost realizată o revizuire narativă a literaturii de specialitate și a documentelor instituționale, utilizând analiza, sinteza și compararea informațiilor relevante. Au fost consultate PubMed, precum și surse oficiale și instituționale relevante, inclusiv documente ale Organizației Mondiale a Sănătății, UNICEF, OECD, Comisiei Europene, autorităților publice și organizațiilor profesionale. Căutarea a utilizat termenii social media, children, adolescents și mental health. Au fost selectate sursele considerate relevante pentru obiectivele lucrării.

Rezultate și discuții

Evoluția rețelor de socializare și utilizarea lor de către copii. Rețelele de socializare au apărut la începutul anilor 2000 și s-au dezvoltat rapid odată cu extinderea accesului la internet și apariția telefoanelor inteligente. În prezent, platformele digitale reprezintă o parte importantă a vieții cotidiene pentru milioane de utilizatori din întreaga lume [4].

Copiii și adolescenții sunt considerați „nativi digitali”, deoarece cresc într-un mediu în care tehnologia este prezentă încă din primii ani de viață. Mulți dintre ei învață să utilizeze telefoanele mobile, tabletele și calculatoarele înainte de a începe școala. Această familiaritate cu tehnologia face ca utilizarea rețelor de socializare să devină o activitate obișnuită în viața lor de zi cu zi [5].

Platformele digitale sunt concepute pentru a atrage și a menține atenția utilizatorilor. Algoritmii analizează

comportamentul utilizatorilor și oferă conținut personalizat, ceea ce poate determina petrecerea unui timp îndelungat online. În cazul copiilor, această expunere prelungită poate avea consecințe asupra dezvoltării cognitive, emoționale și sociale. În multe situații, copiii petrec mai multe ore pe zi pe rețelele de socializare, ceea ce poate reduce timpul dedicat activităților educaționale, sportului sau interacțiunilor directe cu familia și prietenii. În plus, accesul constant la conținut online poate influența modul în care copiii percep realitatea și relațiile sociale [6].

Nu este relevant doar timpul total petrecut online, ci și calitatea utilizării. Datele Biroului Regional al OMS pentru Europa, bazate pe studiul HBSC efectuat pe un eșantion de 280.000 adolescenți, indică o creștere a utilizării problematice a mediilor sociale în rândul adolescenților cu vârstele de 11, 13 și 15 ani, de la 7% în 2018 la 11% în 2022. Creșterea cu 4 puncte procentuale evidențiază necesitatea unor măsuri preventive și educaționale.

Utilizarea problematică este definită printr-un tipar de comportament caracterizat de simptome asemănătoare dependenței, inclusiv incapacitatea de a controla utilizarea, neglijarea activităților importante și consecințe negative în viața cotidiană. Fetele adolescente au raportat rate mai mari de utilizare problematică decât băieții (13% față de 9%) [2].

Vulnerabilitatea poate fi sporită de expunerea precoce. Deși majoritatea platformelor impun o vârstă minimă de 13 ani, numeroși copii cu vârste între 8 și 12 ani utilizează deja mediile sociale. Utilizarea la vârste mici a fost asociată cu probleme de atenție în adolescență [3, 7].

Efectele negative ale rețelor de socializare asupra sănătății mentale.

Anxietatea și depresia. Una dintre cele mai discutate consecințe ale utilizării excesive a rețelor de socializare este asocierea cu niveluri crescute de anxietate și depresie în rândul copiilor și adolescenților. Studiile arată că tinerii care petrec mult timp pe aceste platforme pot fi mai predispuși la stări de neliniște, tristețe sau izolare [3, 8].

Un factor important îl reprezintă dependența de feedbackul social. Aprecierile, comentariile și distribuirea postărilor pot deveni surse de validare socială. Atunci când aceste reacții lipsesc, copiii pot interpreta situația ca pe o formă de respingere, ceea ce le poate afecta starea emoțională. În plus, expunerea constantă la informații negative sau la conținut care promovează standarde nerealiste de succes poate contribui la dezvoltarea unor stări de stres sau frustrare [9]. Nivelul de îngrijorare privind efectele tehnologiei este ridicat și, în unele sondaje, depășește preocupările referitoare la dieta nesănătoasă, obezitate, fumat/vaping și siguranța pe internet [3].

Adolescenții care petrec mai mult de 3 ore pe zi pe rețelele de socializare prezintă un risc de două ori mai mare de rezultate negative privind sănătatea mentală, inclusiv simptome de depresie și anxietate; această asociere nu constituie însă, în sine, un prag clinic individual [10].

Datele citate indică faptul că elevii din clasele a VIII-a și a X-a petrec, în medie, aproximativ 3,5 ore pe zi pe rețelele

de socializare, ceea ce justifică monitorizarea utilizării și promovarea unui echilibru între activitățile online și cele offline [11].

Într-un studiu transversal național realizat în Norvegia pe 37.268 de adolescenți, Tørmoe et al. au identificat o asociere între utilizarea rețelelor sociale timp de minimum trei ore pe zi și antecedentele de autovătămare. Asocierea s-a menținut după ajustarea pentru factorii de confuzie, fără a demonstra însă o relație cauzală [12].

Unele studii de intervenție sugerează că limitarea timpului petrecut pe rețelele de socializare poate ameliora anumite rezultate psihologice. Totuși, amploarea și durabilitatea efectelor diferă între studii, iar rezultatele nu justifică generalizarea unei reduceri clinice exacte pentru toți adolescenții [7].

Scăderea stimei de sine. Pe rețelele de socializare, utilizatorii tind să prezinte o imagine idealizată a propriei vieți. Fotografii atent selectate, momentele fericite sau realizările personale pot crea impresia unei realități perfecte. Copiii și adolescenții care compară propria viață cu aceste imagini pot dezvolta o percepție negativă despre ei înșiși [9]. Compararea socială este un fenomen frecvent în mediul online. Atunci când copiii observă că alți utilizatori par mai populari, mai atractivi sau mai de succes, pot apărea sentimente de inferioritate și nemulțumire față de propria persoană. Acest proces poate duce la scăderea stimei de sine și la apariția unor probleme legate de imaginea corporală [13].

Cyberbullyingul. Hărțuirea online reprezintă o problemă majoră asociată utilizării rețelelor de socializare. Cyberbullyingul poate include trimiterea de mesaje jignitoare, răspândirea de zvonuri sau publicarea de conținut ofensator. Spre deosebire de bullying-ul tradițional, care are loc în spațiul fizic, cyberbullying-ul poate avea loc în orice moment și poate ajunge rapid la un număr mare de persoane. Acest lucru poate amplifica impactul psihologic asupra victimelor. Copiii care sunt victime ale hărțuirii online pot prezenta anxietate, stres, izolare socială și simptome de depresie [14].

Dependența de rețelele de socializare. Rețelele de socializare sunt concepute pentru a stimula sistemul de recompensă al creierului. Atunci când utilizatorii primesc reacții pozitive, creierul eliberează dopamină, un neurotransmițător asociat senzației de plăcere.

Dopamina este un neurotransmițător important pentru motivație, învățare și anticiparea recompensei. Ea participă la funcționarea sistemului cerebral de recompensă, care ne ajută să învățăm ce comportamente sau stimuli merită repetate. În adolescență, acest sistem este deosebit de sensibil la recompensele sociale, precum acceptarea, popularitatea și aprobarea colegilor. În același timp, sistemele cerebrale implicate în controlul impulsurilor și autoreglare sunt încă în dezvoltare [15].

Acest mecanism poate determina utilizatorii să verifice frecvent telefonul sau aplicațiile, ceea ce poate favoriza utilizarea problematică. Copiii pot simți nevoia de a fi permanent conectați la mediul online, fapt care poate afecta capacitatea de concentrare și performanța școlară [7, 16].

Tulburările de somn. Adolescența reprezintă o etapă importantă a dezvoltării, caracterizată prin modificări biologice, psihologice și comportamentale, inclusiv schimbări ale ritmului circadian și ale necesarului de somn. Un somn suficient și de bună calitate este esențial pentru menținerea atenției, memoriei, performanței școlare și stării generale de sănătate. În acest context, cercetările privind relația dintre utilizarea ecranelor și somnul adolescenților au evidențiat rezultate variate, efectele putând depinde de durata expunerii, momentul utilizării, tipul dispozitivului și natura activității desfășurate [17].

Utilizarea dispozitivelor digitale înainte de culcare poate afecta calitatea somnului. Lumina emisă de ecrane poate întârzia instalarea somnului, iar utilizarea rețelelor sociale se asociază cu ore mai târzii de culcare și cu o durată mai redusă a somnului [2, 7, 8].

Copiii care folosesc frecvent telefonul sau tableta seara pot avea dificultăți în a adormi și pot dormi mai puțin decât este recomandat pentru vârsta lor. Lipsa somnului poate influența negativ starea de spirit, capacitatea de concentrare și performanțele școlare.

Studiile experimentale și observaționale realizate în ultimii ani au încercat să clarifice aceste relații, analizând atât efectele luminii emise de ecrane asupra vigilenței și ritmului circadian, cât și influența utilizării dispozitivelor în perioada premergătoare somnului. Rezultatele sugerează că impactul ecranelor asupra somnului nu este unul uniform și poate varia în funcție de condițiile de expunere și de comportamentul utilizatorilor. Prin urmare, analiza dovezilor științifice disponibile este importantă pentru înțelegerea modului în care utilizarea dispozitivelor electronice poate influența somnul și funcționarea cognitivă în perioada adolescenței [18].

Un studiu experimental realizat în anul 2014 pe 16 adolescenți cu vârsta medie de aproximativ 17 ani a comparat expunerea timp de o oră la o tabletă cu lumină puternică, lumină redusă și lumină cu lungime de undă scurtă filtrată. Rezultatele au arătat unele efecte asupra vigilenței și performanței cognitive, dar nu au găsit efecte semnificative asupra mai multor parametri obiectivi ai somnului [19].

Studiul realizat în anul 2023 pe 79 de adolescenți cu vârste între 11 și 14 ani menționează că utilizarea ecranelor în timp ce adolescenții erau deja în pat, mai ales utilizarea interactivă, era asociată cu un somn mai scurt. În schimb, utilizarea în cele două ore înainte de culcare nu a fost asociată cu modificări semnificative ale unor indicatori de sănătate a somnului [20].

Chang et al. au realizat un studiu randomizat crossover pe 12 adulți tineri sănătoși, comparând citirea seara de pe un dispozitiv electronic iluminat cu citirea unei cărți tipărite. Utilizarea dispozitivului iluminat a fost asociată cu suprimarea secreției de melatonină, întârzierea ritmului circadian, prelungirea latenței somnului și reducerea vigilenței în dimineața următoare [21].

Aproape unul din trei adolescenți raportează utilizarea ecranelor până la miezul nopții sau mai târziu într-o zi obișnuită de școală. Somnul insuficient poate agrava problemele de sănătate mentală, contribuind la formarea unui

cerc vicios [20].

Efectele pozitive ale rețelelor de socializare. Deși există numeroase riscuri, rețelele de socializare pot avea și efecte benefice atunci când sunt utilizate responsabil. Un avantaj important este facilitarea comunicării. Copiii pot păstra legătura cu prietenii și familia, chiar și atunci când se află la distanță. În plus, mediul online oferă acces la numeroase resurse educaționale. Platformele digitale pot fi utilizate pentru învățare, pentru dezvoltarea unor competențe noi sau pentru explorarea unor domenii de interes. Rețelele de socializare pot contribui și la dezvoltarea identității personale și la exprimarea creativității. Copiii pot împărtăși idei, pot crea conținut și pot interacționa cu persoane care au interese similare [7, 9].

Rolul părinților și al educației digitale. În sondajele recente, preocupările comportamentale și tehnologice au ajuns pe primele locuri. Un studiu realizat în SUA (2020) pe un eșantion de 3.640 părinți, din ei 75% consideră rețelele de socializare și timpul excesiv petrecut în fața ecranelor drept probleme majore pentru copii și adolescenți [22].

Analiza indică faptul că îngrijorarea nu este distribuită uniform. Mamele raportează frecvent niveluri mai ridicate de îngrijorare decât tații cu privire la sănătatea mentală, hărțuirea și siguranța copiilor. În paralel, dovezile arată că fetele adolescente pot fi mai vulnerabile la anumite efecte negative ale rețelelor de socializare, inclusiv la probleme de imagine corporală și hărțuire online [3].

Pentru a reduce efectele negative ale rețelelor de socializare, implicarea părinților și a cadrelor didactice este esențială. Părinții trebuie să stabilească limite clare privind timpul petrecut online și să monitorizeze activitatea copiilor pe internet. Este important ca aceștia să discute deschis cu copiii despre experiențele lor online și despre riscurile asociate mediului digital. Educația digitală reprezintă un element important în dezvoltarea competențelor necesare pentru utilizarea responsabilă a tehnologiei. Copiii trebuie să învețe cum să identifice informațiile false, cum să se protejeze de hărțuirea online și cum să mențină un echilibru între viața digitală și cea reală. Școala poate avea un rol important în promovarea unui comportament responsabil în mediul online, prin programe educaționale dedicate siguranței pe internet [1, 2, 23, 24].

Reglementarea accesului copiilor la rețelele de socializare. Mai multe țări au adoptat, au anunțat sau discută măsuri de limitare a accesului copiilor la rețelele de socializare, în special pentru persoanele sub 15–16 ani. Situația juridică și calendarul de aplicare diferă între jurisdicții.

Australia a adoptat în 2024 o lege care obligă furnizorii anumitor platforme de socializare să ia măsuri rezonabile pentru a împiedica persoanele sub 16 ani să dețină conturi.

În Indonezia principalul document este regulamentul de punere în aplicare a regulamentului Guvernamental nr. 17/2025 privind guvernarea implementării sistemului electronic în domeniul protecției copilului. Acesta stabilește cadrul pentru protecția copiilor în mediul digital și prevede, printre altele, restricționarea conturilor copiilor sub 16 ani pe

platformele digitale considerate cu risc ridicat. Implementarea a început la 28 martie 2026 [25].

Un document oficial foarte util este chiar Hansard-ul Parlamentului Malaysiei din 2 iulie 2026, care explică faptul că persoanele sub 16 ani nu pot deschide sau deține conturi de social media și că verificarea vârstei poate utiliza documente oficiale, precum MyKad, pașaportul sau certificatul de naștere [26]. De asemenea, guvernul Malaysiei a anunțat oficial implementarea Child Protection Code și Risk Mitigation Code [27].

Sinteza mai multor documente oficiale arată că în India [28], Danemarca [29], Slovenia [30], Spania și Portugalia [31], Regatul Unit [32] au fost discutate ori anunțate măsuri aflate în stadii legislative diferite privind restricționarea accesului persoanelor sub 16 ani la rețelele de socializare.

Concluzii

Probleme precum anxietatea, depresia, scăderea stimei de sine, dependența digitală și tulburările de somn sunt frecvent asociate cu utilizarea intensă a rețelelor de socializare. Cu toate acestea, atunci când sunt utilizate în mod echilibrat și sub supravegherea adulților, aceste platforme pot avea și efecte benefice.

Prin educație digitală, comunicare deschisă și stabilirea unor limite sănătoase, copiii pot învăța să utilizeze tehnologia într-un mod responsabil, astfel încât beneficiile să depășească riscurile.

Pentru prevenirea efectelor negative asupra sănătății copiilor sunt necesare următoarele măsuri igienice de intervenție, prevăzute de normele sanitare în vigoare:

Organizarea activităților la calculator este permisă pentru copiii cu vârsta de 6–7 ani, cu o durată maximă de 15 minute pe zi [33]. Durata activităților extrașcolare în care se utilizează calculatorul nu va depăși 25 de minute pentru elevii claselor I–IV, 30 de minute pentru elevii claselor V–IX și 35 de minute pentru ceilalți elevi. Astfel de activități se vor organiza de cel mult două ori pe săptămână.

Durata jocurilor pe calculator în timpul lecțiilor nu trebuie să depășească 10 minute pentru elevii claselor I–IV și 15 minute pentru elevii claselor V–XII. Jocurile pe calculator se vor organiza la finalul lecțiilor. Durata pauzelor dintre lecțiile în care se utilizează calculatorul va fi de 10–20 de minute.

Pentru prevenirea surmenajului este necesară organizarea unei pauze de înviorare. Aceasta va include exerciții fizice cu acțiune generală, care ameliorează starea funcțională a sistemelor nervos, cardiovascular și respirator și reduc oboseala mușchilor din zona umerilor, brațelor, trunchiului și picioarelor [34].

O altă măsură importantă este restricționarea utilizării nejustificate a rețelelor de socializare de către copii, aceasta putând favoriza probleme ale sistemului nervos și tulburări de comportament.

Bibliografie

1. Newport C. Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World. Portfolio; 2019. Accessed April 15, 2026. <https://www.penguinrandomhouse.com/books/575667/digital-minimalism-by-cal-newport/>
2. World Health Organization Regional Office for Europe. A Focus on Adolescent Social Media Use and Gaming in Europe, Central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children International Report From the 2021/2022 Survey. Vol 6. World Health Organization Regional Office for Europe; 2024. Accessed April 18, 2026. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061322>
3. World Health Organization Regional Office for Europe. Teens, screens and mental health. WHO/Europe. Published September 25, 2024. Accessed April 22, 2026. <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>
4. Organisation for Economic Co-operation and Development. Children and Young People's Mental Health in the Digital Age. OECD Publishing; 2021. Accessed April 2, 2026. https://www.oecd.org/en/publications/children-and-young-people-s-mental-health-in-the-digital-age_488b25e0-en.html
5. Nagata JM, Otmar CD, Shim J, et al. Social Media Use and Depressive Symptoms During Early Adolescence. *JAMA Netw Open*. 2025;8(5):e2511704. doi:10.1001/jamanetworkopen.2025.11704
6. UNICEF. The State of the World's Children 2017: Children in a Digital World. UNICEF; 2017. Accessed May 8, 2026. https://www.unicef.org/media/48581/file/SOWC_2017_ENG.pdf
7. American Psychological Association. Health advisory on social media use in adolescence. American Psychological Association. Published May 2023. Accessed April 10, 2026. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>
8. Ciobanu EM, Nicolai D, Stanciu R, et al. Impactul rețelelor de socializare asupra sănătății mintale [The impact of social media on mental health]. *Psihiatru.ro*. 2025;82(3):5-7. doi:10.26416/PSih.82.3.2025.11005
9. Twenge JM. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood. Atria Books; 2017.
10. Office of the Surgeon General. Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory. US Department of Health and Human Services; 2023. Accessed May 10, 2026. <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/youth-mental-health/social-media/index.html>
11. Pew Research Center. Teens, Social Media and Technology 2022. Pew Research Center; 2022. Accessed April 16, 2026. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>
12. Tørmoen AJ, Myhre MØ, Kildahl AT, Walby FA, Rossow I. A nationwide study on time spent on social media and self-harm among adolescents. *Sci Rep*. 2023;13(1):11911. doi:10.1038/s41598-023-46370-y
13. European Commission. European strategy for a better internet for kids (BIK+). Shaping Europe's Digital Future. Published 2022. Accessed April 13, 2026. <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/strategy-better-internet-kids>
14. Haidt J, Lukianoff G. The Coddling of the American Mind. Penguin Press; 2018.
15. Hannapel MM, Aghajani M. Neuroscientific approaches to adolescent social media use: a review of neural correlates and potential associations to social media behaviors. *J Neurophysiol*. 2025;133(5):1406-1409. doi:10.1152/jn.00282.2024
16. Weinstein E, James C. Behind Their Screens: What Teens Are Facing (and Adults Are Missing). MIT Press; 2022.
17. Tarokh L, Saletin JM, Carskadon MA. Sleep in adolescence: Physiology, cognition and mental health. *Neurosci Biobehav Rev*. 2016;70:182-188. doi:10.1016/j.neubiorev.2016.08.008
18. Carter B, Rees P, Hale L, Bhattacharjee D, Paradkar MS. Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr*. 2016;170(12):1202-1208. doi:10.1001/jamapediatrics.2016.2341
19. Heath M, Sutherland C, Bartel K, et al. Does one hour of bright or short-wavelength filtered tablet screenlight have a meaningful effect on adolescents' pre-bedtime alertness, sleep, and daytime functioning?. *Chronobiol Int*. 2014;31(4):496-505. doi:10.3109/07420528.2013.872121
20. Brosnan B, Haszard JJ, Meredith-Jones KA, Wickham SR, Galland BC, Taylor RW. Screen Use at Bedtime and Sleep Duration and Quality Among Youths. *JAMA Pediatr*. 2024;178(11):1147-1154. doi:10.1001/jamapediatrics.2024.2914
21. Chang AM, Aeschbach D, Duffy JF, Czeisler CA. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2015;112(4):1232-1237. doi:10.1073/pnas.1418490112
22. Auxier B, Anderson M, Perrin A. Parenting children in the age of screens. Pew Research Center. Published July 28, 2020. Accessed August 20, 2026. <https://www.pewresearch.org/internet/2020/07/28/parenting-children-in-the-age-of-screens/>
23. Shannon H, Bush K, Villeneuve PJ, Hellemans KG, Guimond S. Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Ment Health*. 2022;9(4):e33450. doi:10.2196/33450
24. American Academy of Pediatrics. Media use in school-aged children and adolescents. *Pediatrics*. 2016;138(5):e20162592. doi:10.1542/peds.2016-2592

25. Ministry of Communication and Digital Affairs, Republic of Indonesia. Peraturan Menteri Komunikasi dan Digital Nomor 9 Tahun 2026. Peraturan BPK. 2026. Accessed August 17, 2026. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/346040/permenkomdigi-no-9-tahun-2026>
26. Parliament of Malaysia. Waktu Pertanyaan-Pertanyaan Menteri. Hansard Dewan Rakyat. July 2, 2026. Accessed August 18, 2026. <https://hansard.parlimen.gov.my/hansard/dewan-rakyat/2026-07-02>
27. Government of Malaysia. MCMC kawal akaun media sosial bawah 16 tahun. Malaysia MADANI. Published May 2026. Accessed August 18, 2026. <https://malaysiamadani.gov.my/2026/05/mcmc-kawal-akaun-media-sosial-bawah-16-tahun/>
28. Press Information Bureau, Government of India. Government committed to fostering AI innovation and growth of digital platforms in responsible and secure manner, while protecting children and other vulnerable users from emerging risks. Press Information Bureau. Accessed August 19, 2026. <https://www.pib.gov.in/PressReleasePage.aspx?PRID=2245019&lang=1®=3>
29. Government of Denmark. Statsministerens åbningstale 2025. Regeringen.dk. Accessed August 19, 2026. <https://regeringen.dk/aktuelt/statsministerens-aabningstale/statsministerens-aabningstale-2025/>
30. UNICEF Luxembourg. Drawing a Line in Digital Spaces: Taking Stock of Current and Proposed Age-Based Restrictions for Social Media. UNICEF Luxembourg; 2026. Accessed August 19, 2026. <https://www.unicef.lu/site-root/wp-content/uploads/2026/04/Drawing-line-digital-spaces-Rapid-analysis-2026.pdf>
31. European Parliamentary Research Service. Debate on Setting a Minimum Age for Social Media. European Parliament; 2026. Accessed August 19, 2026. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2026/789316/EPRS_BRI\(2026\)789316_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2026/789316/EPRS_BRI(2026)789316_EN.pdf)
32. Government of the United Kingdom. Social media to be banned for under-16s in landmark government move to give kids their childhood back. GOV.UK. Accessed August 19, 2026. <https://www.gov.uk/government/news/social-media-to-be-banned-for-under-16s-in-landmark-government-move-to-givekids-their-childhood-back>
33. Guvernul Republicii Moldova. Hotărârea Guvernului nr. 1211/2016 pentru aprobarea Regulamentului sanitar pentru instituțiile de educație timpurie. Monitorul Oficial al Republicii Moldova. 2016;(380-398) 1310. Accessed May 10, 2026. https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=100971&lang=ro
34. Guvernul Republicii Moldova. Regulamentul sanitar pentru instituțiile de învățământ primar, secundar, ciclul I și II și profesional tehnic. Monitorul Oficial al Republicii Moldova. 2024;(404-407) 763. Accessed May 10, 2026. https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=148828&lang=ro

Recepționat – 01.08.2026, Acceptat pentru publicare – 16.09.2026

Autor corespondent: Mariana Tutunaru, mariana.tutunaru@ansp.gov.md

Declarația de conflict de interese: Autorul declară că nu există conflicte de interese.

Declarația de finanțare: Autorul declară că lucrarea nu a beneficiat de finanțare externă.

Declarația de etică: Lucrarea este o revizuire narativă bazată pe surse publicate și nu a implicat participanți umani, intervenții sau prelucrarea datelor personale; aprobarea unui comitet de etică nu este necesară.

Contribuția autorilor: Mariana Tutunaru – conceptualizare, documentare bibliografică, analiza și sinteza literaturii, redactarea manuscrisului. Autorul a aprobat versiunea finală și își asumă responsabilitatea pentru conținutul lucrării.

Citare: Tutunaru M. Impactul rețelelor de socializare asupra sănătății mentale a copiilor [The impact of social media on children's mental health]. *Arta Medica*. 2026;100(3):e2026341. doi: 10.5281/zenodo.22802621