

GENERATIA CARE CERE ATENȚIE, GENERAȚIA NEVĂZUTĂ

STAREA DE BINE A ADOLESCENȚILOR DIN ROMÂNIA ȘI REPUBLICA MOLDOVA

Context

Starea de bine a adolescenților reprezintă un determinant esențial al sănătății, performanței educaționale și dezvoltării sociale. **Organizația Mondială a Sănătății, UNICEF și Comisia Europeană** semnalează o creștere a problemelor asociate stresului, sănătății emoționale, somnului și stilului de viață în rândul tinerilor.

Pentru a evalua această realitate în România și Republica Moldova, **Nutribalance, prin Dr. Alina Epure** a realizat un studiu comparativ care a inclus **5429 participanți**, având simultan perspectiva **adolescenților (2645) , a părinților (2296) și a cadrelor didactice (488) ,** oferind o imagine integrată asupra factorilor care influențează starea de bine a tinerilor.

Principalele constatări

1. Adolescenții se confruntă cu niveluri ridicate de stres și epuizare

- 70% dintre adolescenți declară un nivel ridicat de stres.
- 70% afirmă că se simt copleșiți de activitățile și cerințele școlare.
- 66% declară că au frecvent griji legate de multiple aspecte ale vieții lor.
- 55% afirmă că nu au suficientă energie pentru activitățile școlare.
- 46% declară că nu s-au simțit utili în ultima săptămână.
- 49 % afirmă că nu au motive de bucurie.

Aceste rezultate indică o vulnerabilitate crescută privind sănătatea emoțională și capacitatea de adaptare a adolescenților.

2. Somnul și recuperarea reprezintă o problemă majoră

- 67% dintre adolescenți declară că se trezesc frecvent obosiți.
- 40% dorm mai puțin de 6 ore pe noapte.

Aceste valori sunt semnificativ sub recomandările internaționale pentru această categorie de vârstă și pot influența performanța școlară, sănătatea emoțională și capacitatea de concentrare.

3. Stilul de viață evidențiază factori de risc importanți

- 90% dintre adolescenți declară comportamente asociate utilizării excesive a telefonului mobil.
- 60% nu desfășoară suficientă activitate fizică.

- 60% consumă frecvent produse de tip fast-food.
- 50% au obiceiul de a consuma gustări consistente în timpul nopții.

Aceste comportamente sunt asociate în literatura de specialitate cu un risc crescut pentru probleme de sănătate fizică și emoțională.

4. Optimismul și percepția asupra viitorului sunt reduse

- 48% dintre adolescenți se declară puțin sau foarte puțin optimiști în ceea ce privește viitorul.

Acest indicator evidențiază necesitatea dezvoltării rezilienței, a sentimentului de apartenență și a sprijinului social.

Decalajul dintre realitatea adolescenților și percepția adulților

Una dintre cele mai importante concluzii ale studiului este existența unui **decalaj semnificativ între ceea ce trăiesc adolescenții și ceea ce percep adulții.**

Comunicarea cu profesorii

- 55% dintre elevi afirmă că nu pot discuta cu profesorii despre provocările lor personale.
- Doar 19% dintre profesori consideră că această dificultate există.

Dificultățile de concentrare

- 30% dintre elevi declară dificultăți de concentrare.
- 60% dintre profesori observă această problemă.
- Doar 13% dintre părinți o identifică.

Sentimentul de inutilitate

- 46% dintre adolescenți afirmă că nu s-au simțit utili în ultima săptămână.
- Doar 20% dintre părinți și 25% dintre profesori percep această situație.

Aceste diferențe sugerează necesitatea consolidării mecanismelor de comunicare și sprijin între adolescenți, familie și școală.

Un semnal de alarmă pentru sistemul educațional

97% dintre cadrele didactice consideră că elevii sunt epuizați.

Acest rezultat reprezintă unul dintre cele mai puternice semnale identificate în cadrul cercetării și evidențiază nevoia unor măsuri sistemice de prevenție și promovare a sănătății în mediul școlar.

De la cercetare la acțiune

În Republica Moldova a fost implementat și monitorizat un model pilot integrat în 14 instituții de învățământ, care a inclus:

- evaluarea și monitorizarea stării de bine a elevilor;
- formarea cadrelor didactice;
- programe de educație parentală;
- implementarea unei discipline opționale **Educația stilului de viață** (alimentație, somn, mișcare, calitatea relațiilor, gestionarea stresului, managementul dependențelor);
- formarea autorilor de manuale pentru integrarea **Educației pentru sănătate și bunăstare** în noile manuale școlare, la toate materiile;
- dezvoltarea curriculumului pentru programul de Master - Medicina Stilului de Viață.

Experiența acumulată demonstrează că abordările integrate care implică școala, familia și comunitatea pot contribui la îmbunătățirea stării de bine a adolescenților.

În România am susținut activități educaționale cu 42.000 elevi, părinți, cadre didactice în perioada 2024-2026.

Propunere

Inițiativa „Să Creștem Generații Sănătoase”

Propunem dezvoltarea unei platforme naționale de colaborare între domeniile educației, sănătății și protecției sociale, cu următoarele direcții prioritare:

1. Monitorizarea periodică a stării de bine a adolescenților.
2. Dezvoltarea programelor de educație pentru sănătate și stil de viață.
3. Formarea cadrelor didactice în domeniul wellbeing-ului și al promovării sănătății.
4. Consolidarea programelor de educație parentală.
5. Extinderea modelului pilot implementat în Republica Moldova.
6. Susținerea dezvoltării Medicinii Stilului de Viață ca domeniu de formare și prevenție.

Riscurile menținerii statusului actual

1. Creșterea problemelor de sănătate mintală

Nivelurile ridicate de stres (70%), grijele frecvente (66%), lipsa de energie (55%) și nivelul redus de optimism (48%) pot favoriza apariția anxietății, depresiei și a altor tulburări emoționale.

Consecințe:

- creșterea solicitării serviciilor medicale și psihologice;
- costuri mai mari pentru sistemul de sănătate;
- afectarea dezvoltării personale și profesionale ulterioare.

2. Scăderea performanței educaționale

70% dintre adolescenți se declară copleșiți de școală, iar 30% raportează dificultăți de concentrare.

Consecințe:

- rezultate școlare mai slabe;
- absenteism;
- abandon școlar;
- reducerea participării active la procesul educațional.

3. Apariția unei generații epuizate înainte de intrarea pe piața muncii

97% dintre profesori consideră că elevii sunt epuizați.

Consecințe:

- diminuarea rezilienței;
- dificultăți de adaptare profesională;
- productivitate redusă;
- risc crescut de burnout la vârste tinere.

4. Creșterea riscului de boli cronice

Datele privind somnul, alimentația și sedentarismul indică prezența unor factori de risc majori, iar consecințele pot fi concretizate în:

- obezitate;
- diabet de tip 2;
- boli cardiovasculare;
- tulburări metabolice;
- creșterea costurilor medicale pe termen lung.

5. Dependenta digitală și diminuarea relațiilor sociale

90% dintre adolescenți prezintă comportamente asociate utilizării excesive a telefonului.

Consecințe:

- reducerea calității somnului;
- scăderea capacității de concentrare;
- izolare socială;
- dificultăți în dezvoltarea competențelor socio-emoționale.

6. Slăbirea relației dintre adolescenți și adulții de referință

55% dintre adolescenți afirmă că nu pot discuta cu profesorii despre provocările lor.

Consecințe:

- identificarea tardivă a problemelor;
- reducerea eficienței intervențiilor preventive;
- scăderea încrederii în instituțiile educaționale.

Riscul strategic pentru societate

Dacă aceste tendințe continuă, România și Republica Moldova riscă să intre în următorul deceniu cu o generație care:

- este mai stresată;
- doarme mai puțin;
- este mai sedentară;
- este mai puțin optimistă;
- prezintă un risc crescut de probleme de sănătate fizică și emoțională.

Impactul nu va fi resimțit doar în școli, ci se va reflecta în:

- **sistemul de sănătate;**
- **piața muncii;**
- **productivitatea economică;**
- **coeziunea socială;**
- **sustenabilitatea sistemelor publice.**

Impactul economic al stării de bine a adolescenților

Datele studiului indică prezența unor factori de risc care, în lipsa unor intervenții preventive, pot genera costuri semnificative pentru sistemele de educație, sănătate și protecție socială.

Aceste comportamente și stări sunt asociate în literatura internațională cu:

- **performanță școlară redusă;**
- **absenteism și abandon școlar;**
- **risc crescut de anxietate și depresie;**
- **productivitate redusă la vârsta adultă;**

- **costuri medicale crescute;**
- **integrare profesională mai dificilă.**

De ce este relevant pentru economie?

- Adolescenții de astăzi reprezintă forța de muncă de mâine.
- O generație afectată de stres cronic, epuizare, sedentarism și probleme de sănătate emoțională va genera:
- **Costuri mai mari pentru sistemul de sănătate**
- prin creșterea prevalenței bolilor cronice și a problemelor de sănătate mintală.
- **Costuri mai mari pentru sistemul educațional**
- prin reducerea performanței școlare și creșterea necesității serviciilor de sprijin.
- **Productivitate economică redusă**
- prin scăderea capacității de muncă, absenteism și dificultăți de adaptare profesională.
- **Presiune suplimentară asupra sistemelor sociale**
- prin creșterea vulnerabilităților și a nevoii de intervenții compensatorii.

Dacă 70% dintre adolescenți se declară stresați astăzi, problema nu mai aparține doar școlii. Ea devine, în următorii 10–15 ani, o problemă a economiei, a sistemului de sănătate și a dezvoltării sociale a țării.

Starea de bine a adolescenților nu reprezintă exclusiv o problemă educațională sau de sănătate. Ea constituie o investiție strategică în capitalul uman al unei țări. Costul intervenției este semnificativ mai mic decât costul inacțiunii. Datele prezentate sugerează că prevenția timpurie și intervențiile integrate pot contribui la reducerea unor costuri sociale, educaționale și medicale care, în lipsa acțiunii, vor continua să crească în următorii ani.

Aceste elemente transformă studiul dintr-un simplu demers de cercetare într-un instrument de fundamentare a politicilor publice.