

Mihai Copăceanu

# **GHID** de **SUPRAVIEȚUIRE** în **PANDEMIE**

**500** de sfaturi  
de la adolescenți  
**pentru adolescenți**  
**și părinți**

Cuvânt-înainte de acad. Constantin Bălăceanu-Stolnici

Prefață de prof. univ. dr. Daniel David

POLIROM  
2020

© 2020 by Editura POLIROM

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Pe copertă: © stevanovicigor; © HayDmitriy; © forden – Depositphotos.com (colaj)

[www.polirom.ro](http://www.polirom.ro)

Editura POLIROM

Iași, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700506  
București, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A, sc. 1, et. 1,  
sector 4, 040031, O.P. 53

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României:

COPĂCEANU, MIHAI

*Ghid de supraviețuire în pandemie: 500 de sfaturi de la adolescenți pentru adolescenți și părinți* / Mihai Copăceanu; cuvânt-înainte de Constantin Bălăceanu-Stolnici; pref. de prof. univ. dr. Daniel David. – Iași: Polirom, 2020

Conține bibliografie

ISBN 978-973-46-8315-4

- I. Bălăceanu-Stolnici, Constantin (pref.)
- II. David, Daniel (pref.)

159.9

Printed in ROMANIA

## Cuprins

<i>Cuvânt către tineri</i> (Constantin Bălăceanu-Stolnici) . . . . .	7
<i>Prefață</i> (Daniel David) . . . . .	9
<i>Argumente pentru conștientizarea riscurilor și a implicațiilor pandemiei</i> (Nelu Tătaru, Tedros Adhanom Ghebreyesus, Adam R. Winstock, Emanoil Ceaușu) . . . . .	11
Introducere . . . . .	19
Capitolul 1. Generația Z – adolescenții de azi . . . . .	31
Capitolul 2. Studiul privind efectele pandemiei asupra tinerilor . . . . .	65
Capitolul 3. 150 de probleme identificate de tineri în perioada pandemiei . . . . .	107
Capitolul 4. 300 de sugestii despre ce au făcut tinerii în pandemie și le-a fost de ajutor . . . . .	123
Capitolul 5. 100 de lucruri pe care adolescenții le-ar face imediat după pandemie . . . . .	151
Capitolul 6. 200 de sfaturi de la adolescenți pentru adolescenți . . . . .	157
Capitolul 7. 75 de gânduri motivaționale . . . . .	175
Capitolul 8. Jurnal de pandemie. 13 povești adolescente . . . . .	185
Capitolul 9. Recomandări generale pentru sănătatea psihică . . . . .	213
<i>Anexă. Resurse utile de asistență psihologică gratuită</i> . . . . .	245
<i>Bibliografie</i> . . . . .	255

În viața reală este destul de greu, mai ales pentru un tânăr, să-și aleagă și să-și păstreze prieteni de nădejde, care să nu îl critice, să nu îl judece și să nu îl trădeze, care să aparțină unui anturaj ce îl influențează pozitiv și să acționeze la fel cum simte el, cărora să le poată spune tot ceea ce gândește. Deseori, reacția părinților când văd conturile de *social media* ale copiilor lor este de uimire față de ce postează aceștia, față de comentariile pe care le fac și față de tipologia prietenilor lor. Uneori părinții sunt dezamăgiți, contrariați și nervoși aflând că copilul lor așa cum apare pe rețeaua de socializare este diferit de copilul pe care îl cunosc ei. Pentru că pe rețelele de socializare simt că pot duce o viață paralelă, de multe ori adolescenții nu le oferă acces părinților la aceste conturi, „nu sunt prieteni online” cu aceștia.

Dar poate cel mai important aspect al rețelelor de socializare este faptul că acestea oferă un spațiu unde adolescenții se simt înțeleși, acceptați și mai ales sprijiniți emoțional, ceea ce deseori nu se întâmplă în relația cu părinții. Prin intermediul *social media*, adolescenții pot conversa la orice oră din zi sau din noapte cu prietenii și colegii lor, își pot împărtăși problemele cu aceștia și pot primi reacții pozitive. Aproape șapte din zece adolescenți declară că au primit sprijin pe *social media* în timpul perioadelor dificile.

Pe *social media* poți avea o imagine ideală, poți crea cea mai bună versiune a ta, publicând doar conținutul pe care îl dorești, editându-ți fotografiile. În viața reală, lucrurile sunt diferite. Sunt, desigur, și persoane care nu manifestă nicio autocenzură în mediul online, care postează orice le trece prin cap; există, de asemenea, profiluri care indică o personalitate tristă și depresivă.

Dezamăgirile și trădările există și în mediul online, însă printr-un simplu click poți da „ignore”, „unfriend” sau „block”, renunțând la acel prieten cu care nu te mai înțelegi și în același timp bucurându-te de interacțiunea cu alți zeci sau sute de prieteni. Mulți adolescenți îmi spun că leagă prietenii online cu tineri de aceeași vârstă din alte țări și de pe alte continente, ceea ce îi ajută deseori să își dezvolte capacitatea de comunicare

într-o limbă străină. Comunitatea de prieteni fiind mult mai mare în mediul online, gradul de acceptabilitate este ridicat, deși sunt și aici în creștere fenomenele agresive, precum hărțuirea sau sextingul.

*Social media* ne oferă o platformă unde putem să descoperim noi prieteni, rețele de suport și să formăm o comunitate digitală cu persoane având caracteristici similare celor noastre, ceea ce ne poate conferi un sentiment al apartenenței extrem de puternic.

În ceea ce privește sănătatea mintală, se știe că adolescenții reprezintă o categorie care, de regulă, nu accesează serviciile medicale sau psihoterapeutice. Dimpotrivă, frecvența utilizării serviciilor medicale de către adolescenți prezintă un nivel scăzut, ei ajungând la medic sau la psiholog doar în cazurile grave, de amenințare puternică la adresa integrității, a sănătății și a vieții personale. De exemplu, un adolescent care abuzează de alcool nu se va prezenta la un psiholog în mod direct, deși părinții și prietenii săi cunosc problema cu care se confruntă, uneori nici măcar după ce ajunge într-o situație de urgență, la spital.

*Social media* reprezintă totodată pentru adolescenți o oportunitate de a se informa, de a urmări conținut (vloguri, bloguri, postări) privitor la problemele de sănătate mintală și de a se angaja în discuții pe aceste teme, uneori chiar cu specialiști.

### *Influența asupra părinților*

Tinerii au dobândit în epoca actuală o influență puternică asupra oamenilor de toate vârstele și veniturile, precum și asupra comportamentului de consum al adulților și a modului în care adulții se raportează la viața socială, culturală și economică. Tinerii influențează comportamentul părinților și al bunicilor lor și, datorită lor, societățile se schimbă într-un mod rapid. Este vorba deci de un fenomen unic, modul în care nu doar părinții produc schimbări în viața copiilor lor, ci și copiii, prin manifestarea nevoilor și preferințelor lor specifice, influențează viața părinților atât la nivel familial, prin relaționarea directă,

cât și la nivel de societate. În consecință, industria producătoare de îmbrăcăminte, de încălțăminte și de accesorii, precum și cea a serviciilor pentru tineri au în prezent o dinamică uluitoare, fiind nevoite în permanență să facă eforturi pentru a fi în pas cu noile preferințe ale acestora. Iată un exemplu banal: un anumit tip de încălțăminte sau chiar o anumită bluză poate fi purtată un singur an, căci în anul următor apare o altă modă. Este ceva cu totul diferit față de vremea în care tinerii purtau ani la rând aceleași haine.

La finalul anului 2018, firma de consultanță în management strategic McKinsey publica rezultatele unui studiu etnologic realizat de psihologi și cercetători din cadrul științelor sociale, care, printre altele, a analizat cum comunică generația Z, în ce cred membrii ei și care sunt alegerile pe care le fac (și de ce). Folosind tehnici etnografice avansate, cercetătorii au efectuat 120 de interviuri calitative la Recife, Rio de Janeiro și São Paulo, cu oameni influenți din această generație. Pe lângă cercetările de teren, 90 de adolescenți au participat la focus-grupuri în aceste trei orașe, precum și în Florianópolis și Goiânia. În perioada 3-11 octombrie 2018 s-a efectuat, de asemenea, un sondaj online cu 2.321 de bărbați și femei din Brazilia, cu vârsta între 14 și 64 de ani.

Studiul bazat pe sondaj a evidențiat patru comportamente de bază ale generației Z: membrii acesteia apreciază expresia individuală și evită etichetele; se mobilizează pentru o varietate de cauze; cred profund în eficiența dialogului pentru rezolvarea conflictelor și pentru îmbunătățirea lumii și, în cele din urmă, iau decizii și se raportează la instituții într-un mod extrem de analitic și pragmatic<sup>1</sup>.

În ceea ce privește opinia generației Z față de muncă, un raport al Adecco Staffing, din SUA, arată că 83% dintre elevii de astăzi cred că trei ani sau mai puțin reprezintă durata adecvată pentru a fi petrecută la primul loc de muncă, precum și

---

1. <https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/true-gen-generation-z-and-its-implications-for-companies>

că 27% consideră că ar trebui să rămână la locul de muncă un an sau mai puțin, lucru ce implică pierderi financiare pentru angajatori.

Același raport al Adecco subliniază, de asemenea, că generația Z este dornică să prospere în lumea corporatistă, iar 30% dintre membrii săi cred că educația primită nu le-a creat abilități de afaceri. Drept urmare, ei caută medii de muncă în care să le fie oferite oportunități de îndrumare, învățare și dezvoltare profesională. Aceste dorințe sunt alimentate de preocuparea lor pentru stabilitate financiară și de tendințele antreprenoriale.

## Efectele jocurilor video asupra adolescenților

În studiul cu privire la efectele pandemiei de coronavirus asupra comportamentului adolescenților din România s-a constatat folosirea în exces a internetului. La o ușoară diferență, dar într-un procent foarte ridicat pentru ambele categorii, atât fetele (80,4%), cât și băieții (78,9%) au declarat că au folosit în exces internetul în această perioadă. Pe locul al doilea între principalele motive de utilizare a internetului, după folosirea platformelor de socializare, se află jocurile video.

De fapt, jocurile video reprezintă una dintre activitățile cele mai atractive pentru adolescenți și preadolescenți. Acestea au în mod clar efecte negative, așa cum vom afla mai departe, dar și efecte pozitive, spre surprinderea părinților și a cercetătorilor.

### *Efecte pozitive*

Unele jocuri video nu sunt numai atractive prin ceea ce propun, prin modul în care sunt construite, prin caracterul lor social (adolescenții se pot juca în rețea cu prietenii din viața reală, cu colegii de școală, dar și cu tineri pe care nu i-au întâlnit niciodată, din România sau din alte țări), ci răspund și unor nevoi ale

generației actuale, dându-le tinerilor o stare de bine, încurajând competiția și oferindu-le recompense imediate. Sentimentul de mândrie la finalul unui joc, când ai trecut la nivelul următor și ai câștigat, contribuie la creșterea încrederii în sine, care în viața reală este poate mai greu de obținut. În cadrul jocurilor video, tinerii primesc feedback mai repede, mai ales atunci când au un punctaj mare față de alți jucători, fapt ce are un rol important în formarea imaginii de sine și în creșterea încrederii în sine. În schimb, alternativa tinerilor în viața reală constă în ceea ce vor, de fapt, părinții, adică activitățile legate de școală. Dar competiția școlară nu li se pare atractivă, căci aceasta implică un anumit efort de studiu constant, zilnic, în timp ce, în mediul online, poți să oprești jocul oricând și să continui ulterior de unde ai rămas.

S-a constatat că structura și funcțiile creierului sunt afectate de modul în care se desfășoară jocurile video. Într-o metaanaliză s-au studiat efectele benefice asupra cogniției și a creierului.

Tipurile de joc examinate au fost cele de aventuri 3D, jocurile de tragere cu arma, în care acțiunea se desfășoară prin ochii participantului (FPS), puzzle-urile, dansurile ritmice și strategiile. Durata totală de pregătire a fost de 16-90 de ore. Rezultatele acestei analize sistematice au arătat că jocurile video pot avea efecte benefice pentru creier, dar acestea variază în funcție de tipurile de jocuri<sup>1</sup>.

S-au publicat deja studii care demonstrează că jocurile video, în special cele de acțiune, cresc performanța în realizarea sarcinilor cognitive mai ales în ce privește atenția vizuală, memoria vizuală pe termen scurt<sup>2</sup>, funcțiile executive și abilitățile de

- 
1. Brilliant, T.D., Nouchi, R., Kawashima, R. (2019), „Does video gaming have impacts on the brain: Evidence from a systematic review”, *Brain Sci.*, 9(10): 251, doi:10.3390/brainsci9100251
  2. Blacker, K.J., Curby, K.M. (2013), „Enhanced visual short-term memory in action video game players”, *Atten. Percept. Psychophys.*, 75: 1128-1136.

învățare procedurală<sup>1</sup>. Alte studii experimentale au indicat că performanțele mai bune în realizarea sarcinilor implicând memoria de lucru și discriminarea perceptivă se corelează cu învățarea îmbunătățită în două tipuri de jocuri (de acțiune și de strategie), în timp ce performanțele mai bune în realizarea unei sarcini utilizând viteza perceptivă s-au corelat doar cu învățarea îmbunătățită în jocul de strategie. Aceste rezultate i-au determinat pe autorii studiului să concluzioneze: „Având în vedere corelațiile neuronale și cognitive ale învățării jocurilor de strategie, acestea pot oferi un instrument de instruire mai benefic pentru adulții care suferă de tulburări de memorie sau de scăderi ale vitezei de procesare, în special adulții în vârstă”<sup>2</sup>.

### *Efecte negative*

În ultimii ani, numeroase studii au analizat efectele jocurilor video, în special în domeniul sarcinilor cognitive. Cu toate acestea, există o mare variabilitate a jocurilor video și puține studii au încercat să compare tipuri diferite<sup>3</sup>. Nu se știe, de exemplu, multe despre procesele cognitive sau despre structurile creierului care stau la baza învățării diferitelor tipuri de jocuri video. De fapt, și tinerii, dacă îi întrebi, îți vor răspunde cu sinceritate că „nu toate jocurile sunt la fel” sau că „eu nu mă joc acel tip de joc”.

Hipocampusul este esențial pentru o cogniție sănătoasă, având rol în memoria episodică, în reglarea stresului și în strategiile de învățare spațială. Spre exemplu, atunci când oamenii au

---

1. Green, C.S., Bavelier, D. (2003), „Action video game modifies visual selective attention”, *Nature*, 423: 534-537.

2. Ray, N.R., O'Connell, M.A., Nashiro, K., Smith, E.T., Qin, S., Basak, C. (2017), „Evaluating the relationship between white matter integrity, cognition, and varieties of video game learning”, *Restor. Neurol. Neurosci.*, 35(5): 437-456, doi:10.3233/RNN-160716

3. *Ibidem*.