

O wpływie ekranów i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne nastolatków

Posted on 2 września, 2026

Wpływ nadmiernego korzystania z ekranów i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne nastolatków



Już wkrótce zakaz korzystania z telefonów komórkowych w podstawówkach, **proponujemy więc zapoznanie się z podsumowaniem badania Eurobarometru poświęconego wpływowi korzystania z telefonów na młodzież.**

- Z badania dowiemy się m.in.: Jaki jest czas spędzany przed ekranami i problemy zgłaszane przez nastolatki
- O powiązaniu problemów z ilością czasu spędzanego przed ekranami
- Że nastolatki sygnalizują, że korzystanie z mediów społecznościowych może prowadzić do stresu, depresji lub izolacji i wykluczenia
- O tym, jak wielu nastolatków przyznaje, że zetknęło się z problematycznymi treściami w internecie i jaka jest skala tych zjawisk.

Dokument można pobrać [tutaj](#).