

Lecția 1: Test: Ești dependent fără să știi?

TESTUL SINCER DE DEPENDENȚĂ DIGITALĂ

Bifează DA sau NU pentru fiecare afirmație:

Afirmație	Da	Nu
Verific telefonul în primele 5 minute după trezire	☐	☐
Nu pot mânca fără să mă uit la ceva pe ecran	☐	☐
Scrollez înainte de culcare (30+ minute)	☐	☐
Simt anxietate când telefonul nu este la vedere	☐	☐
Am încercat să reduc, dar am eșuat după câteva zile	☐	☐
Verific compulsiv notificările (chiar fără sunet)	☐	☐
Simt că pierd timpul, dar nu mă pot opri	☐	☐
Verific telefonul în baie	☐	☐
Deschid Instagram/TikTok "din reflex", fără motiv	☐	☐
Telefonul este ultimul lucru pe care îl văd seara	☐	☐

SCORUL TĂU:

- **0-3 DA:** Dependență ușoară - ai control, dar atenție la alunecări
- **4-6 DA:** Dependență moderată - ai nevoie de un plan clar
- **7-10 DA:** Dependență severă - desprinderea va fi provocatoare, dar esențială

Scorul meu: _____ / 10

EXERCIȚIUL 1: HARTA TA DIGITALĂ

Completează SINCER pentru o zi normală (ieri sau azi):

Dimineața (6:00-12:00)

- Cât timp pe telefon: _____ ore _____ minute
- Aplicații principale: _____
- A fost utilizare cu scop sau scroll fără țintă? _____

Prânz (12:00-18:00)

- Cât timp pe telefon: _____ ore _____ minute
- Aplicații principale: _____
- A fost utilizare cu scop sau scroll fără țintă? _____

Seara (18:00-00:00)

- Cât timp pe telefon: _____ ore _____ minute
- Aplicații principale: _____
- A fost utilizare cu scop sau scroll fără țintă? _____

TOTAL ZILNIC: _____ ore _____ minute

Compară cu Screen Time-ul real din telefon:

- iPhone: Settings → Screen Time
- Android: Settings → Digital Wellbeing

Screen Time REAL: _____ ore _____ minute

Diferența față de estimarea ta: _____ ore

CÂND ȘI DE CE VERIFICI TELEFONUL?

Completează tabelul pentru a identifica înclinațiile tale:

Moment	Frecvență	Emoție asociată	Aplicație deschisă
Exemplu: Dimineața, înainte să mă ridic din pat	O dată, 20 min	Amânarea trezirii, anxietate	Instagram, știri
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Puncte de declanșare comune:

- Plictiseală (așteptare, pauză)
- Evitarea unei sarcini dificile
- Anxietate/Stres
- Oboseală
- Singurătate
- Obișnuință (reflex automat)

REFLECȚIE FINALĂ

Răspunde în 2-3 propoziții la următoarele întrebări:

1. Ce m-a șocat cel mai mult din această evaluare?
2. Ce pierd în viața mea din cauza timpului pe ecrane?
3. Cum mi-ar arăta viața peste 30 de zile dacă aș avea control real asupra ecranelor?

📌 ANGAJAMENTUL TĂU

"Eu, _____, recunosc că am o problemă reală cu utilizarea ecranelor și mă angajez să parcurg acest curs complet și să aplic fiecare lecție în următoarele 30 de zile."

Data: xx.xx.20xx

Semnătura: _____

💡 PREGĂTIT PENTRU LECȚIA 2?

Acum că știi UNDE ești, e timpul să înțelegi DE CE ești aici.

În Lecția 2 vei descoperi:

- ✓ Cum funcționează dopamina și mecanismul recompensă
- ✓ De ce Instagram/TikTok sunt concepute să te facă dependent
- ✓ Ce se întâmplă în creierul tău la fiecare scroll

Ne auzim acolo! 🚀 → 🔗 [Lecția 2](#)

Informațiile furnizate în cursul de Echilibru Digital sunt de natură educațională și nu constituie sfaturi medicale, psihologice sau profesionale.