

Souhrn – úvodní kapitola Zprávy o digitálních závislostech v České republice 2022

Vymezení pojmů, konceptualizace digitálních závislostí

- Nadužívání internetu a digitálních technologií se týká poměrně velké části populace a je příčinou řady zdravotních poruch a negativních dopadů na jednotlivce i jeho okolí.
- Konsensus ohledně definice digitální závislosti dosud neexistuje. Obecně jde o nadužívání počítače a mobilního telefonu či nadužívání internetu, zahrnuje nadměrné trávení času vyhledáváním informací, užíváním sociálních sítí, hraním digitálních her, sledováním filmů a seriálů, sledováním pornografie či online nakupováním.
- Digitální závislost bývá obvykle definována jako kompulzivní užívání digitálních technologií, ve kterém je pokračováno i přes jeho negativní důsledky.
- V oficiálních klasifikacích duševních poruch (DSM-5 a MKN-10) zatím internetová závislost ani porucha spojená s užíváním digitálních technologií není definována.
- Řešení problematiky digitálních závislostí by mělo zahrnovat monitoring situace v oblasti nadměrného užívání digitálních technologií, jeho dopadů a souvislostí (zdravotních a sociálních), vzdělávání veřejnosti, včasnou detekci rozvoje závislosti i nabídku pomáhajících služeb a zajištění odborné adiktologické léčby.

Politika a regulace v oblasti digitálních závislostí

- Politika v oblasti nadužívání digitálních technologií je v ČR součástí integrované politiky v oblasti závislostí.
- Hlavním strategickým dokumentem určujícím zaměření politiky v oblasti závislostí je *Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2027*, která společně s akčními plány obsahuje i cíle a aktivity pro oblast digitálních závislostí.
- Další strategie jsou zaměřené na procesy digitalizace, digitální gramotnost a digitální vzdělávání, případně problematiku kybernetické bezpečnosti; problematikou digitálních závislostí se nezabývají ani okrajově.
- V médiích je téma digitálních závislostí či nadměrného užívání digitálních technologií (internetu, digitálních her či sociálních sítí) zmiňováno stále častěji, a to zejména v souvislosti s dopady pandemie COVID-19 na děti a dospívající.
- Většina sociálních sítí umožňuje založit účet od 13 let, některé od 16 let. Řada dětí si zřizuje účet dříve, vědomě tak při registraci uvádí nepravdivé údaje. Časté je používání více profilů současně a zakládání fiktivních profilů.
- Propagování zboží a služeb na internetu probíhá nejen prostřednictvím reklamy, ale i marketingu na sociálních sítích a prostřednictvím influencerů. Influenceri mají velký vliv zejména na děti a dospívající, kteří často napodobují jejich životní styl. Skrytá online propagace produktů influencerů je problematická z hlediska marketingu výrobků, které nejsou určeny osobám mladším 18 let.

Digitální hry, sociální sítě a chatovací aplikace

- Digitální hry lze hrát prostřednictvím různých platforem, jako jsou osobní počítače, herní konzole, tablety, mobilní telefony či internetové prohlížeče.
- Existuje řada herních žánrů, mezi nejrozšířenější patří akční hry, jako jsou tzv. střílečky, bojové hry, dobrodružné hry (adventury), hry na hrdiny (RPG), strategické hry a simulátory.
- Hry jsou hodnoceny podle systému PEGI (Pan-European Game Information), který má pět doporučených věkových kategorií – od 3, 7, 12, 16 a 18 let. Dodržování těchto věkových kategorií nemá oporu v legislativě a je tedy pouze doporučené.

- Hráčská porucha je nejčastěji spojena s online hrami, které umožňují hrát hru ve stejném čase několika tisícům hráčů najednou (tzv. massively multiplayer online role playing games, MMO hry).
- V řadě zemí se hraní digitálních her stalo kulturním fenoménem. V těchto hrách se pořádají také turnaje, hovoří se v této souvislosti o tzv. esportu.
- Běžnou součástí digitálních her se staly tzv. lootboxy, tj. virtuální balíčky, které může hráč získat v průběhu hry nebo si je zakoupit za virtuální měnu. V některých zemích EU jsou lootboxy klasifikovány jako hazardní hry.
- Sociální sítě jsou rychle se rozvíjející formou online komunikace, která je založena na zpětné vazbě a aktivní komunikaci s ostatními. Mezi sociální sítě bývají zařazovány i chatovací aplikace.
- Podle obsahu lze sociální sítě rozdělit na platformy založené na sdílení informací, fotografií, filmů, videa a hudby, existují také profesní sociální sítě sloužící k udržování pracovních a profesních kontaktů, případně geolokační, jejichž cílem je podělit se s dalšími uživateli o aktivity ve spojení s místem, kde se odehrály.
- Mezi nejužívanější sociální sítě v ČR patří Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram a TikTok.

Užívání digitálních technologií mezi dětmi a mládeží

- Nadužívání digitálních technologií mezi dětmi a dospívajícími není systematicky monitorováno, přesto je téma hraní digitálních her a užívání sociálních sítí sledováno v řadě studií. Tyto studie však používají různé screeningové nástroje, které poskytují různé odhady počtu dospívajících v riziku digitálních závislostí.
- Digitální hry hraje rizikově, tj. 4 a více hodin denně, podle různých studií 15–25 % žáků ZŠ a 10–15 % studentů SŠ. Výskyt rizikového hraní her je 2–3krát vyšší mezi chlapci a klesá s věkem. Čas trávený hraním her je vyšší o víkendech.
- Do kategorie závislosti na hraní her podle škály IGD (Internet Gaming Disorder) spadala celkem 4 % respondentů ve věku 11–19 let, míra prevalence je 4krát vyšší u chlapců než u dívek (6 % u chlapců a 1,5 % u dívek).
- Podle Dotazníku hraní digitálních her dosahovala v populaci 11–19letých prevalence závislosti na hraní 8 %, problémové hraní se vyskytovalo u 13 %. Závislost i problémové hraní bylo vyšší u chlapců (14 %, resp. 16 %) než u dívek (2 %, resp. 10 %).
- Podle 3položkové screeningové škály zaměřené na subjektivní vnímání problémů spadalo do kategorie rizika v souvislosti s hraním her celkem 13 % studentů (22 % chlapců a 4 % dívek) ve věku 15–16 let a 12 % (21 % chlapců a 3 % dívek) ve věku 17–18 let.
- Sociální sítě užívá rizikově, tj. 4 a více hodin denně, 25–30 % žáků ZŠ a 45–50 % studentů SŠ, o víkendech je čas strávený na sociálních sítích ještě delší.
- Podle screeningové škály Social Disorder Media Scale spadá do kategorie rizika v souvislosti s užíváním sociálních médií 3–7 % 11–15letých.
- Podle 3položkové screeningové škály zaměřené na subjektivní vnímání problémů spadalo do kategorie rizika v souvislosti s trávením času na sociálních sítích 34 % studentů (25 % chlapců a 43 % dívek) ve věku 15–16 let a 27 % (17 % chlapců a 35 % dívek) ve věku 17–18 let.
- Čeští adolescenti mají v průměru 5 profilů na sociálních sítích, první profil si nejčastěji zakládají v 11–12 letech.

Užívání digitálních technologií v dospělé populaci

- Nadužívání digitálních technologií není systematicky monitorováno ani mezi dospělými. Téma hraní digitálních her a užívání sociálních sítí je však sledováno v řadě studií.
- Internet používá denně 75 % dospělé české populace. Mobilní telefon používá 99 % populace, internet v mobilním telefonu 72 %. Sociální sítě používá 68 % dospělých.

- K nejčastějším aktivitám na internetu patří čtení zpráv a vyhledávání informací (71 %), používání sociálních sítí (60 %), prohlížení a nákup zboží (52 %). Digitální hry hraje 23 % populace.
- V běžný pracovní den tráví respondenti na internetu (mimo práci a studium) v průměru 130–150 minut, o víkendu 160–180 minut denně. Muži tráví na internetu denně o 20–30 minut více než ženy. Hraním digitálních her tráví hráči podle různých studií 80–100 minut v běžný pracovní den a 110–130 minut o víkendu, na sociálních sítích tráví 70–90 minut v běžný pracovní den a 90–110 minut o víkendu.
- Muži častěji než ženy tráví čas na internetu hraním digitálních her a sledováním pornografie, ženy naopak častěji tráví čas na sociálních sítích a nakupováním.
- Podle screeningové škály Excessive Internet Use spadá do kategorie rizika digitálních závislostí odhadem 5–6 % osob (6–7 % mužů a 4–5 % žen), v tom 1–2 % spadá do kategorie vysokého rizika vzniku závislosti. Největší podíl osob v riziku digitální závislosti je ve věkové skupině 15–24 let (17–22 % podle studie) a ve věkové skupině 25–34 let (8–9 %), s věkem podíl osob v riziku výrazně klesá.
- Při extrapolaci výsledků na populaci ČR starší 15 let lze odhadnout, že v ČR je v riziku digitální závislosti odhadem 445 tis. osob (95% CI: 375–510 tis. osob), v tom přibližně 253 tis. mužů a 192 tis. žen. Do kategorie vysokého rizika vzniku závislosti spadá odhadem 125 tis. osob (95% CI: 90–160 tis. osob).
- Odhady podílu osob v riziku digitální závislosti jsou mezi studii konzistentní a v několika posledních letech stabilní.

Zdravotní a sociální dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií

- Nadměrné užívání digitálních technologií je vnímáno jako závažný veřejnozdravotní problém, který má řadu negativních dopadů na jednotlivce i jejich okolí.
- Zdravotní dopady nadužívání internetu a digitálních technologií nejsou v ČR systematicky monitorovány.
- Mezi přímé dopady nadužívání digitálních technologií se řadí narušení denního rytmu, zanedbávání osobní hygieny, jídla a/nebo spánku, únava, bolesti hlavy, očí, zad nebo jiných částí pohybového aparátu a zhoršená orientace v čase.
- Mezi dlouhodobé dopady patří pokles fyzické aktivity, obezita, omezení sociálních kontaktů mimo online prostředí a ztráta přátel, konflikty v osobních vztazích, zanedbávání volnočasových aktivit, nesoustředěnost a problémy v práci nebo ve škole.
- Děti a dospívající v riziku digitálních závislostí 2–6krát častěji než jejich vrstevníci uvádějí zanedbávání volnočasových aktivit, problémy se spánkem nebo jídlem, problémy ve škole (např. horší prospěch) a dopady na čas trávený s kamarády a rodinou. U dospívajících klientů se současně objevuje spojitost s úzkostnými poruchami, ADHD, depresí, sebevražednými myšlenkami, ale i s agresivitou a konzumací alkoholu.
- Dospělí uvádějí zanedbávání jídla nebo problémy se spánkem, nepříjemný pocit při nemožnosti být online, neúspěšné pokusy omezit čas na internetu, rodinné a pracovní problémy nebo zanedbávání přátel a volnočasových aktivit.
- Lidé v kontaktu s adiktologickými službami v souvislosti s nadužíváním digitálních technologií uvádějí zanedbávání spánku a/nebo hygieny, práce nebo školy a problémy s koncentrací a udržením pozornosti.

Prevence digitálních závislostí

- Adiktologická prevence zaměřená na děti a mládež zahrnuje prevenci digitálních závislostí a je součástí širšího rámce školské prevence rizikového chování. Problematika digitálních závislostí je obvykle součástí širšího konceptu bezpečného chování na internetu a prevence kyberšikany.

- V l. 2020 a 2021 byla prevence ve školním prostředí ovlivněna opatřeními souvisejícími s pandemií COVID-19. V reakci na distanční formu výuky byly pro oblast školské primární prevence vyvíjeny podpůrné aktivity věnované mimo jiné tématu digitálních závislostí.
- Na témata hraní hazardních her a nadužívání digitálních technologií bylo ve školním roce 2020/2021 zaměřeno 8 % školních preventivních programů.
- Na českých školách bylo ve školním roce 2020/2021 řešeno téměř 2,5 tis. případů v souvislosti s digitálními závislostmi a/nebo hraním hazardních her, což představuje 5 % všech evidovaných případů rizikového chování. Nejčastěji byly tyto případy řešeny na druhém stupni ZŠ a na nižším stupni víceletých gymnázií.
- Pomoc pedagogům zorientovat se v problematice rizik spojených s užíváním digitálních technologií nabízí online vzdělávací modul Technologie a prevence. Modul představuje pedagogům několik rychlých intervencí zaměřených na děti, případně jejich rodiče, s cílem včasného zachytu a zmírnění problémů s digitální závislostí.
- V r. 2021 bylo v dotačním řízení Úřadu vlády ČR / RVKPP podpořeno 20 programů specifické adiktologické primární prevence. Služby zaznamenávají vyšší poptávku škol po realizaci programů zaměřených na téma digitálních závislostí a bezpečného užívání internetu, zejména v návaznosti na distanční formu výuky.

Léčba a intervence u digitálních závislostí

- V ČR v současné době neexistují léčebné a poradenské služby přímo zaměřené na klienty s problémy spojenými s nadužíváním digitálních technologií.
- Tradiční abstinčně orientovaný přístup k léčbě závislostí není v případě digitálních závislostí příliš uplatňován. Digitální technologie jsou běžnou součástí každodenního života a abstinence od digitálních technologií a internetu může představovat překážku v pracovním i osobním životě.
- Léčba a další intervence pro lidi nadužívající digitální technologie, resp. v riziku digitálních závislostí, jsou zaměřeny na snížení množství času věnovaného digitálním technologiím a zvýšení kontroly nad jejich používáním.
- Aktuálně je v ČR odhadováno téměř 300 adiktologických programů různého typu. Podle *Sčítání adiktologických služeb 2020* je v ČR celkem 109 programů (37,3 %), které poskytují služby osobám nadužívajícím digitální technologie.
- Podle závěrečných zpráv programů podpořených v dotačním řízení RVKPP / ÚV ČR vzrostl v l. 2017–2021 počet programů pracujících s klienty nadužívajícími digitální technologie z 21 na 37 programů. Současně vzrostl i počet těchto klientů v podpořených službách, a to z 83 na 313 klientů ročně.
- Až na výjimky vykazují klienty s digitální závislostí ambulantní služby, v řadě případů jde o specializované ambulantní programy pro hráče hazardních her a ambulance pro děti a dorost.
- S digitálními závislostmi se služby stále častěji setkávají u dětí a dospívajících (ve věku 10–18 let), jde zejména o nadměrné hraní online her a trávení času na sociálních sítích.
- Některá zdravotnická zařízení vykazují zdravotním pojišťovnám pacienty s digitální závislostí pod dg. F63.8 (jiné nutkavé a impulzivní poruchy), pacienty s dg. F63.8 hlásí nejčastěji zařízení oboru psychiatrie a klinická psychologie, dále oboru adiktologie, dětské a dorostové psychiatrie a oboru návykové nemoci.
- Od r. 2015 je ročně pojišťovnám vykazováno 150–180 osob se závislostí na digitálních technologiích (dg. F63.8). Vzrostly především počty dětí a dospívajících ve věku 10–19 let. Zatímco v l. 2015–2019 dosahoval počet dětí 27–30 ročně, v dalším období již bylo ročně vykázáno 36–46 pacientů v této věkové skupině.
- Od r. 2019 nabízí Národní linka pro odvykání na telefonním čísle 800 350 000 poradenství osobám s jakýmkoliv závislostním problémem včetně nadužívání digitálních technologií. V r. 2020 využilo

linku 76 osob s problémem v oblasti nelátkových závislostí, z toho 21 osob s jiným problémem než hraní hazardních her.

- V ČR je k dispozici několik online poraden, které nabízejí anonymní poradenství také v oblasti digitálních závislostí a poskytují odkazy na další služby.

Dopady pandemie COVID-19 v oblasti nadužívání digitálních technologií

- V dospělé populaci ČR došlo v době nouzového stavu v souvislosti s pandemií COVID-19 ke zvýšení míry užívání internetu a hraní digitálních her a nárůstu času tráveného na sociálních sítích.
- Řada aktivit dětí se v souvislosti s distanční výukou a omezením volnočasových aktivit přesunula do online prostředí. Došlo k výraznému nárůstu množství volného času, který děti a dospívající tráví užíváním digitálních technologií.
- Více než polovina chlapců (56–58 %) a přibližně třetina dívek (27–35 %) tráví hraním digitálních her více času než před pandemií. Celkem 44–48 % chlapců a 47–58 % dívek ve věku 11–15 let tráví více času na sociálních sítích.
- Dopady digitálních závislostí je potřeba vnímat také v kontextu duševního zdraví – často je v souvislosti s pandemií COVID-19 zmiňován nárůst výskytu úzkostí, změn nálad, depresí, agresivního chování, domácího násilí apod.), a to jak u dospělých, tak u dětí a dospívajících.
- U osob nadužívajících digitální technologie mohlo dojít v souvislosti s pandemií ke zhoršení tohoto problému a k zvýšené potřebě vyhledat pomáhající služby.
- Během pandemie se zvýšila nabídka i využívání poradenských a léčebných služeb poskytovaných prostřednictvím internetu.