



## PŘÍLOHA K TISKOVÉ ZPRÁVĚ z 12. 7. 2022

# Souhrn situace v oblasti digitálních závislostí v ČR

### 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 je obvykle definována jako kompulzivní užívání digitálních technologií, ve kterém je pokračováno i přes negativní důsledky. V oficiálních klasifikacích duševních poruch (DSM-5 a MKN-10) však 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.

### 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. Sociální sítě užívá

rizikově 25–30 % žáků ZŠ a 45–50 % studentů SŠ, výskyt rizikového užívání sociálních sítí je mírně vyšší mezi dívkami a s věkem roste. Čas trávený hraním her i na sociálních sítích je vyšší o víkendech.

- Do rizika závislosti na hraní her spadá 4–12 % dospívajících, do rizika závislosti na sociálních sítích 7–34 % dospívajících. 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.
- Podle screeningové škály *Excessive Internet Use (EIU)* 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 však 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 se objevuje spojitost s úzkostnými poruchami, ADHD, depresí, sebevražednými myšlenkami, ale i s agresivitou a konzumací alkoholu.

## 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 I. 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 nižším stupni víceletých gymnázií.

## 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.
- 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.
- Od r. 2015 je ročně pojišťovněm 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 I. 2015–2019 dosahoval počet dětí 27–30 ročně, v dalším období již bylo ročně vykázáno 36–46 pacientů v této věkové skupině.

Tento souhrn situace je zpracován na základě **Zprávy o digitálních závislostech v České republice 2022**. Zprávu zpracovalo Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti (pracoviště Úřadu vlády ČR) v rámci nového konceptu informačního balíčku zpráv o závislostech, zavedeného v r. 2021.

[Všechny zprávy o situaci v oblasti závislostí](#) jsou zveřejněny na stránkách *drogy-info.cz*.