Zaostřeno

4

Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti

listopad 2022

DIGITÁLNÍ ZÁVISLOSTI V ČESKÉ REPUBLICE

Problematika digitálních závislostí představuje závažný veřejnozdravotní a společenský problém, jehož význam v posledních letech v souvislosti s dostupností nových technologií, chytrých telefonů a neomezeného internetového připojení stále roste. Toto číslo Zaostřeno přináší přehled hlavních zjištění a trendů o nadužívání digitálních technologií, tj. nadměrném trávení času na internetu, zejména na sociálních sítích a hraním digitálních her, publikovaných ve Zprávě o digitálních závislostech v České republice 2022. Zpráva kromě základního vymezení pojmů, popisu národní strategie a politiky v této oblasti, uvádí výsledky populačních i dalších výběrových studií, shrnuje dostupné informace o zdravotních a sociálních dopadech nadužívání digitálních technologií, popisuje situaci v oblasti prevence a předkládá data ze zdravotnické statistiky týkající se léčby i data ze sítě adiktologických služeb pracujících se skupinou klientů s problémy v oblasti nadužívání digitálních technologií.

Digitální závislosti: vymezení pojmů

Nadměrné užívání digitálních technologií je komplexní a závažný veřejnozdravotní fenomén. Týká se poměrně velké části populace a je příčinou zdravotních poruch a negativních sociálních dopadů na uživatele i jejich okolí. Typickým dopadem dlouhodobého nadužívání internetu je vznik závislostní poruchy.

I přesto, že termín „internetová závislost“ (v angličtině internet addiction) byl poprvé použit americkým psychiatrem Goldbergem v r. 1995, konsensus ohledně definice digitální závislosti dosud neexistuje (Pezoa-Jares a kol., 2012; Kuss, 2016; Almourad a kol., 2020). V literatuře se tak setkáváme s různým označením tohoto fenoménu. Mluví se o závislosti na internetu (Young, 1998; teWildt, 2011), patologickém užívání internetu (Morahan-Martin a Schumacher, 2000), problematickém užívání internetu (Davis a kol., 2002), kompulzivním používáním počítačů (Shapira a kol., 2000), virtuální závislosti (Greenfield a kol., 2007), kyberzávislosti (Suissa, 2015) i poruše spojené s užíváním internetu (American Psychiatric Association, 2013). Spory panují o tom, zda jde o „duševní poruchu“, a také o používání termínu „závislost“ (van den Brink, 2017; Petry a kol., 2018).

Obsah

Digitální závislosti: vymezení pojmů
Politika v oblasti digitálních závislostí
Reklama na internetu a influencing
Digitální hry, sociální sítě a chatovací aplikace
Míra a vzorce užívání digitálních technologií mezi dětmi a mládeží
Míra a vzorce užívání digitálních technologií v dospělé populaci
Dopady pandemie COVID-19 v oblasti užívání digitálních technologií
Zdravotní a sociální dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií
Prevence digitálních závislostí
Léčba a intervence pro osoby s digitální závislostí

V tomto textu používáme jako zastřešující termín „digitální závislosti“, tímto termínem označujeme behaviorální závislosti, které jsou spojené s kompulsivním, obsesivním, nadměrným či škodlivým užíváním digitálních zařízení (tj. telefonů, tabletů, počítačů či herních konzolí) a digitálních technologií či platforem

(internetu, sociálních sítí či digitálních her). Obecně jde o nadužívání počítače a mobilního telefonu či nadužívání internetu, zahrnuje nadměrné trávení času vyhledáváním informací, užíváním sociálních sítí a chatovacích aplikací, hraním digitálních her, sledováním filmů a seriálů, sledováním pornografie či online nakupováním.

V oficiálních klasifikacích duševních poruch zatím internetová závislost či porucha spojená s užíváním internetu není zařazena. V páté revizi *Diagnostického a statistického manuálu (DSM-5)* Americké psychiatrické asociace (American Psychiatric Association, 2013) je však zmíněna porucha spojená s hraním digitálních her na internetu *(internet gaming disorder, IGD)*, a to v sekci doporučující další zkoumání. Nejde tedy zatím o oficiální diagnózu. Porucha spojená s hraním digitálních her *(gaming disorder)* je však zařazena v 11. revizi *Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11)* Světové zdravotnické organizace, která byla schválena v r. 2019 a na konci r. 2022 by měla plně nahradit MKN-10.

Porucha spojená s hraním her *(gaming disorder)* je charakterizována jako zhoršená kontrola nad hraním (internetových) digitálních her, upřednostňování hraní před ostatními zájmy a každodenními činnostmi a pokračování ve hraní či navyšování času stráveného hraním i přes jeho vnímané negativní důsledky. ×

Politika v oblasti digitálních závislostí

> Politika v oblasti závislostí od r. 2014 integruje témata legálních a nelegálních návykových látek a nelátkových závislostí. Politika v oblasti nadužívání moderních technologií a digitálních závislostí je její součástí od r. 2019.

Hlavním strategickým dokumentem určujícím zaměření politiky v oblasti závislostí je *Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2027*, která byla schválena vládou ČR v květnu 2019. Oproti předešlé strategii se kromě alkoholu, tabáku, nelegálních drog a hazardního hraní nově a podrobněji zaměřuje na další témata, která dosud nebyla koordinovaně řešena – především

Digitální závislosti v číslech

74,4 % dospělých osob, tj. přibližně **6,5 mil.** osob, používá internet denně

98,8 % dospělé populace používalo mobilní telefon v posledních 3 měsících, v tom **76,6 %** chytrý telefon (smartphone); **87,2 %** používalo internet v mobilu

70,4 % dospělých osob sledovalo videa na YouTube, **68,1%** trávilo čas na sociálních sítích a **23,8 %** hrálo digitální hry v posledních 3 měsících

51,4 % 11letých, **69,6 %** 13 letých, **78,8 %** 15letých a **80,2 %** 17letých má založený profil na některé ze sociálních sítí

21,9 % 16letých studentů hraje denně digitální hry, **74,2 %** tráví čas denně na sociálních sítích

22,5 % dospívajících ve věku 11-19 let hraje digitálních hry několikrát do týdne a **25,6 %** denně; **28,4 %** se hraní digitálních her ve svém volném čase vůbec nevěnuje

11,3 % 16letých stráví v běžný všední den hraním her 4 a více hodin (**23,3 %** o víkendu),

28,0 % 16letých tráví 4 a více hodin denně na sociálních sítích (**38,2 %** o víkendu), **16,3 %** tráví 4 a více hodin sledováním videí na YouTube (**33,3 %** o víkendu)

5,2 % 11–15letých žáků a **2,9 %** 15–19letých studentů podle škály IGD (Internet Gaming Disorder) splňuje kritéria závislosti na hraní digitálních her

3–4 % 11letých, **5–7 %** 13letých a **4–7%** 15letých žáků/studentů spadá do rizika nadužívání sociálních sítí podle screeningové škály Social Disorder Media Scale (SDMS)

34,1 % šestnáctiletých studentů se nachází ve vysokém riziku podle škály zaměřené na subjektivní vnímání problémů spojených s trávením času na sociálních sítích a **12,9 %** ve vysokém riziku v souvislosti s hraním digitálních her

130–150 minut v průměru tráví ve svém volném čas dospělí na internetu ve všední den a **160–180 minut** o víkendu; **80–100 minut** ve všední den a **110–130 minut** o víkendu tráví volný čas hraním digitálních her, **70–90 minut**, resp. **90–110 minut** na sociálních sítích

17,0–25,1 % dospělé populace tráví 4 a více hodin denně ve volném čase na internetu v běžný pracovní den, **23,0–33,0 %** o víkendu

5–6 % dospělé populace spadá do kategorie rizika digitální závislosti podle škály Excessive Internet Use (EIU), tj. přibližně **445 tis.** osob, z toho **1–2 %** spadá do kategorie vysokého rizika vzniku závislosti, tj. odhadem **125 tis.** osob

7,8 % školních preventivních programů bylo zaměřeno na témata hraní hazardních her a nadužívání digitálních technologií ve školním roce 2020/2021

2 357 případů v souvislosti s digitálními závislostmi a/nebo hraním hazardních her, což představuje **5 %** všech evidovaných případů rizikového chování, bylo řešeno ve školním roce 2020/2021 na českých školách

150–180 osob se závislostí na digitálních technologiích (dg. F63.8) je od r. 2015 ročně vykazováno pojišťovnám v ČR

nadužívání psychoaktivních léčivých přípravků a také na oblast nadužívání moderních technologií.

Na novou strategii navazují akční plány integrující všechna závislostní témata a pokrývají vždy tříleté období. Do konce r. 2021 platil *Akční plán Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2021* (Akční plán). V současné době se připravuje navazující akční plán na následující období.

Aktivity Akčního plánu zaměřené specificky na digitální technologie a digitální závislosti zahrnovaly:

- konceptualizovat přístup k informování veřejnosti o vybraných aktuálních tématech souvisejících s novými technologiemi a internetem;
- podporovat projekty zaměřené na harm reduction v oblasti nadužívání počítačových her, internetu apod.;
- na základě analýzy situace navrhnout opatření vedoucí ke zvýšení ochrany dětí a mladistvých na internetu a při používání nových komunikačních technologií;
- analyzovat situaci a navrhnout vhodná opatření, včetně legislativních, zaměřená na regulaci rizikových digitálních her a rizikových prvků v digitálních hrách (např. využívání lootboxů v digitálních hrách);
- analyzovat a monitorovat situaci v oblasti nadužívání internetu a nových technologií a výsledky pravidelně zveřejňovat ve výročních zprávách.

Reklama na internetu a influencing

Přestože sociální sítě byly vytvořeny pro komunikaci mezi jednotlivci, firmy je často prostřednictvím firemních profilů využívají pro marketing a reklamu. Reklama může probíhat buď prostřednictvím klasických placených příspěvků na sociálních sítích, např. Facebook Ads, nebo prostřednictvím tzv. influencerů.

Influencer je osoba, která dokáže své fanoušky ovlivňovat svými názory a chováním. Kromě světových a národních celebrit se ve světě sociálních sítí vyskytují i malí influenceři, tzv. mikroinfluenceři, kteří mají jen kolem tisícovky sledovatelů. Influencer, který má velké množství sledujících (tzv. followerů), si často domlouvá placenou spolupráci s firmami a výrobci – tento způsob reklamy je označován jako *influencer marketing*.

Digitální platformy (např. Facebook, Instragram atd.) přinesly problém s rozlišením mezi obsahem, který odráží legitimní politickou debatu nebo názor, a obsahem, který se snaží propagovat konkrétní produkty nebo značky. Také může být obtížné rozlišit mezi komerčním a uměleckým zobrazením užívání závislostních produktů.

Kromě skryté online propagace produktů je problémem reklamy prostřednictvím influencerů také fakt, že reklama cílí na osoby mladší 18 let, pokud jsou tyto osoby primárními sledovateli influencerů. Poměrně častá je třeba propagace alternativních tabákových a nikotinových výrobků, které jsou dávány do souvislosti se zdravým životním stylem, případně jsou prezentovány nezletilým jako zdravá alternativa ke kouření běžných cigaret.

Studii zaměřenou na problematiku skryté reklamy na internetu realizovala v r. 2018 Fakulta sociálních věd UK v Praze (ve spolupráci s agenturou Ipsos) mezi 330 dětmi a dospívajícími ve věku 9–15 let. Více než polovina dotázaných (58 %) sledovalo youtubery a blogery často, dalších 42 % je sledovalo občas. Děti si v rámci výzkumu prohlédly obrázek, který představuje typickou formu propagace – zobrazuje konkrétní (propagovanou) značku v přirozeném životním stylu influencerů. Pouze každé desáté dítě (11 %) rozpoznalo, že jde o sponzorovaný obsah. Podle poloviny z nich bylo hlavním cílem ukázat influencera, který se má dobře, pouze 31 % dětí vybralo možnost, že se jedná o reklamu.

Kodex influencera

V září r. 2020 vznikl z iniciativy Sdružení pro internetový rozvoj (SPIR) tzv. etický *Kodex influencera*, který obsahuje pravidla pro správné označování spolupráce (resp. reklamy) na sociálních sítích. *Kodex* je založen na prvku samoregulace a představuje sadu doporučení pro zadavatele reklamy a influencery, kterými by se měli řídit, aby výsledky spolupráce byly v souladu se zákonem. V souvislosti s alkoholickými, tabákovými a dalšími výrobky je zde pro případ, kdy publikum influencera tvoří alespoň z jedné čtvrtiny osoby mladší 18 let (nebo influencer takový dojem vytváří), doporučení, aby influencer nezprostředkovával reklamu na tyto produkty. Tvůrci kodexu upozorňují, že spolupráce značek a influencerů je reklama, která by měla být označená, a že skrytá reklama je nelegální (ferovyinfluencer.cz).

Digitální hry a sociální sítě a chatovací aplikace

Digitální hry

Digitální hry jsou elektronické hry, které lze hrát prostřednictvím různých platforem, jako jsou osobní počítače, herní konzole (Playstation, Xbox či Nintendo), tablety, mobilní telefony či internetové prohlížeče.

Digitální hry lze hrát o samotě (proti počítači) v tzv. singleplayer módu. Velké popularitě se ale ve světě počítačových her těší ty, které dokáží v jednom okamžiku propojit více hráčů v tzv. multiplayer režimu. Umožňují totiž hrát tutéž hru ve stejném čase i několika tisícům hráčům najednou.

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.

Přestože digitální hry mají na hráče řadu pozitivních dopadů, někteří z nich tráví hraním tak velké množství času, že to výrazně negativně ovlivňuje jejich rodinný či pracovní život, koníčky, duševní či fyzické zdraví. Tzv. hráčská porucha *(gaming disorder)* je nejčastěji spojena s MMO hrami, z nichž

Esport

V řadě zemí se hraní digitálních her stalo kulturním fenoménem a v hraní těchto her se pořádají turnaje na amatérské, poloprofesionální a profesionální úrovni. Existují i týmy hráčů počítačových her věnující se tomuto tzv. esportu profesionálně. Turnaje v hraní her (např. League of Legends, Fortnite či Dota), navštěvují tisíce diváků, přičemž na internetu mohou tyto turnaje prostřednictvím streamovacích herních platforem (Twitch či Youtube Gaming) sledovat až miliony diváků.

nejpopulárnější jsou hry MMORPG, MOBA a battle royale. Mezi nejpopulárnější patří World of Warcraft, Destiny, Final Fantasy (MMORPG), League of Legends, Dota 2 (MOBA), Fortnite či PUBG (battle royale).

Běžnou součástí digitálních her se v posledních 10 letech staly tzv. lootboxy neboli virtuální balíčky, které může hráč získat v průběhu hry nebo si je zakoupit za virtuální měnu, přičemž se v těchto balíčcích skrývá náhodně určená výhra v různých formách: výhody ve hře (např. lepší zbraně či vylepšené vlastnosti) či vizuální vylepšení (skiny). Celosvětový výzkum 463 nejhranějších počítačových her dostupných na nejpopulárnější herní platformě Steam ukázal, že nějakou formu lootboxů obsahovalo v r. 2019 celkem 71 % nejhranějších her (oproti 4 % v r. 2010).

V některých zemích EU jsou lootboxy klasifikovány jako hazardní hry (např. od r. 2018 v Belgii a Nizozemsku). Řada herních společností tak musela odstranit možnost jejich nákupu ze svých her a některé hry přestaly být v těchto zemích prodávány.

Hodnocení digitálních her a věková doporučení

Hry na evropském trhu jsou hodnoceny prostřednictvím systému PEGI (Pan-European Game Information), který zákazníkům poskytuje informace sloužící k rozhodování o nákupu hry. PEGI 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. Systém PEGI též obsahuje informace o tom, zda jsou ve hře používány vulgární výrazy a zda se objevují prvky diskriminace, užívání drog, strašidelné či hororové prvky, hazardní hraní, sex, násilí. Rovněž obsahuje informace o tom, zda hra umožňuje nákup digitálního zboží (včetně virtuální měny či lootboxů) a zda vyžaduje online interakci s dalšími hráči.

Sociální sítě

Sociální sítě, někdy také označované jako společenské sítě nebo komunitní sítě (anglicky *social network* nebo *community network*), jsou rychle se rozvíjející formou online komunikace, která je založena na zpětné vazbě a aktivní komunikaci s ostatními. Jde o webové aplikace, které umožňují vytvoření vlastního profilu, propojení s ostatními uživateli a vzájemné sdílení digitálního obsahu. Komunikace mezi uživateli sociálních sítí může probíhat buď soukromě mezi dvěma uživateli, nebo (častěji) hromadně mezi více uživateli.

Celosvětově patří mezi nejužívanější sociální sítě Facebook (s celkovým počtem 2,9 mld. aktivních uživatelů), YouTube (2,6 mld.), WhatsApp (2 mld.), Instagram (1,5 mld.), Weixin/WeChat (1,3 mld.), TikTok (1 mld.), Facebook Messenger (988 mil.), Douyin (600 mil.), QQ (574 mil.) a Sina Weibo (573 mil). Mezi nejužívanější sociální sítě v ČR patří Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram a TikTok.

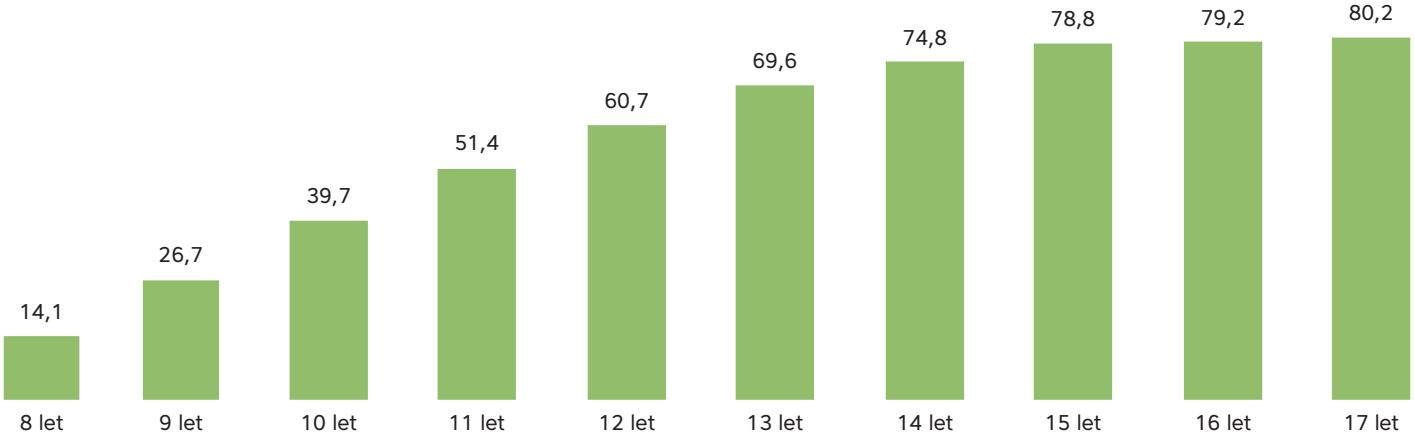
Většina sociálních sítí (např. Facebook, TikTok či Twitter) umožnuje založit účet od 13 let – cílem stanovení věkové hranice je dát dětem dostatek času, aby získaly potřebnou dávku kritického myšlení, zkušeností i znalostí o internetovém prostředí a sociálních sítích, a ochránit je tak před nevhodným obsahem. Děti si navíc málokdy uvědomují, jaké následky může mít zveřejňování různých informací na síti, sdílení osobních údajů, fotografií nebo videí.

I přes již zmíněný věkový limit 13 let má v ČR podle studie *České děti v kybersvětě 2019* (Kopecký a Szotkowski, 2019) v 8 letech zřízený profil 14,1 % dětí, v 10 letech 39,7 %, v 11 letech se jedná již více než polovinu (51,4 %). Zároveň je tedy zřejmé, že míra používání sociálních sítí roste s věkem, přičemž od cca 15 let je prevalence používání sociální sítí prakticky konstantní – Graf 1.

Chatovací aplikace

Mezi sociální sítě bývají řazeny i chatovací aplikace, označované také jako aplikace pro zasílání okamžitých zpráv (tzv. instant messaging) nebo jako komunikátory. Aplikace

GRAF 1
Podíl dětí používajících sociální sítě podle věku – studie České děti v kybersvětě 2019, v %



jsou zdarma ke stažení na internetu, k jejich používání stačí uživatelům přístup k internetu a propojení s telefonním číslem, případně profilem na sociálních sítích. Chatovací aplikace vznikly jako alternativa k zasílání SMS zpráv. Podporovány jsou také hovory a videohovory, zasílání fotografií a krátkých videí. K nejčastěji používaným patří WhatsApp, Facebook Messenger a iMessage. ×

Míra a vzorce 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.

Mezinárodní srovnání s ČR umožňují tři studie zaměřené na životní styl dospívajících – (1) studie *HBSC (The Health Behaviour in School-aged Children)* zaměřená na žáky ZŠ ve věku 11, 13 a 15 let, (2) studie *ESPAD (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách)* prováděná v pravidelných 4letých intervalech mezi 15–16letými žáky ZŠ a studenty SŠ a (3) studie *EU Kids Online* realizovaná mezi 9–17letými žáky/studenty na přelomu r. 2017/2018. Dále jsou v rámci ČR k dispozici výsledky dalších jednorázových, ale i opakovaných školních studií s celonárodním nebo regionálním pokrytím.

TABULKA 1
Podíl respondentů trávících 4 a více hodin denně hraním digitálních her v běžný pracovní den a víkendu – studie HBSC 2018, v %

Pohlaví	Věkové skupiny	Pracovní den	Víkendový den
Chlapci	11 let (n=2 207)	16,9	45,9
	13 let (n=2 369)	24,0	39,7
	15 let (n=2 232)	27,8	26,4
Dívky	11 let (n=2 173)	6,9	11,0
	13 let (n=2 285)	10,1	15,5
	15 let (n=2 111)	8,5	12,2

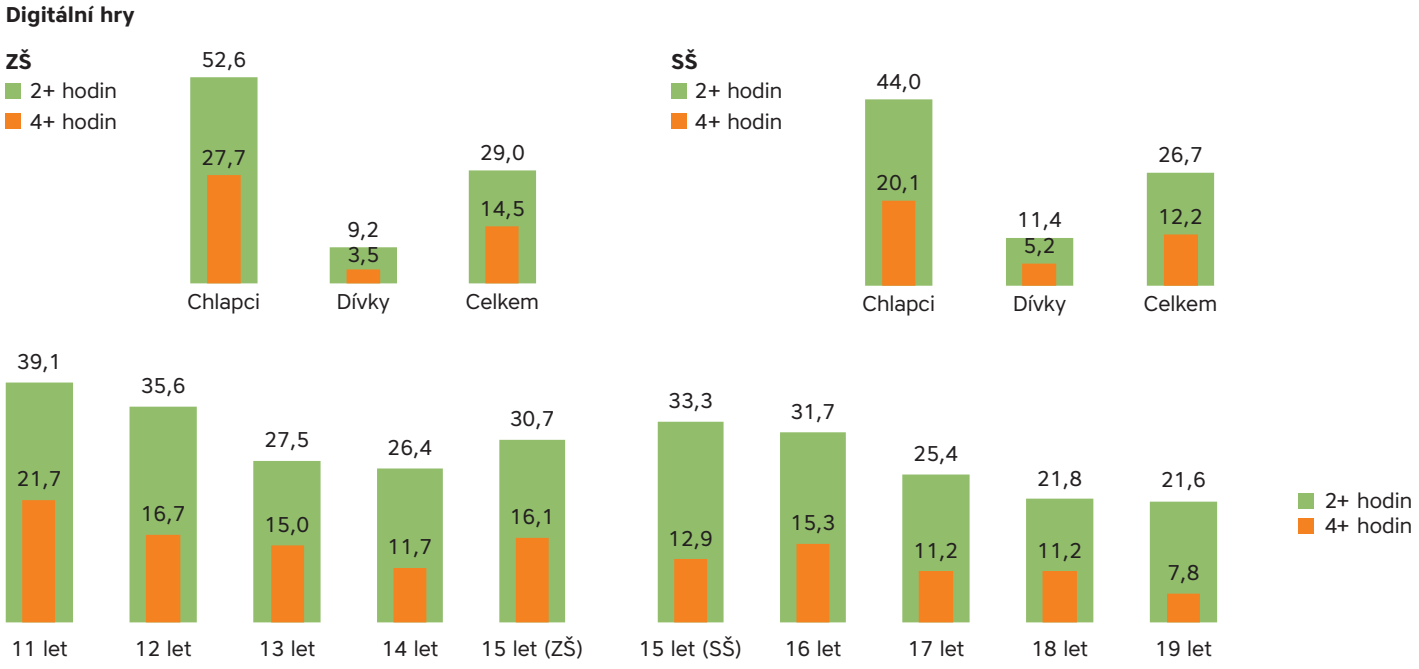
Podle studie *HBSC 2018* trávili chlapci hraním digitálních her (tj. her na počítači, tabletu, konzoli atd.) v průměru 2krát více času než dívky (denně 2,5 hod. chlapci a 1,2 hod. dívky), přičemž mezi chlapci se průměrná doba hraní prodlužuje s jejich zvyšujícím se věkem – v průměru 2,1h u 11letých, 2,6h u13letých a 2,8h u15letých chlapců. Oproti tomu u dívek byly rozdíly *podle věku* (1,0-1,3h), celkově nejnižší průměrný čas trávily hraním 15leté dívky (1,0h).

Celkem 4 a více hodin denně, tj. dvojnásobek doby, která je podle autorů Holstein a kol. (2014) považována za rizikovou, hrálo v pracovní den 16,9 % 11letých, 24,0 % 13letých a 27,8 % 15letých chlapců. Míra prevalence rizikového hraní mezi chlapci je oproti dívkám 2–3krát vyšší, přičemž o víkendech jsou rozdíly mezi oběma pohlavími v míře výskytu nadměrného hraní ještě výraznější – Tabulka 1.

Na sociálních sítích byli v intenzivním online kontaktu (tzn. v průběhu téměř celého dne) shodně chlapci i dívky nejčastěji se svými blízkými přáteli, z toho nejvíce tímto způsobem komunikovaly 15leté dívky (31,0 %). Zvyšující se míra výskytu intenzivní online komunikace v závislosti na věku byla zjištěna jak u chlapců, tak u dívek, a to zejména u skupiny blízkých přátel (Univerzita Palackého v Olomouci, 2019).

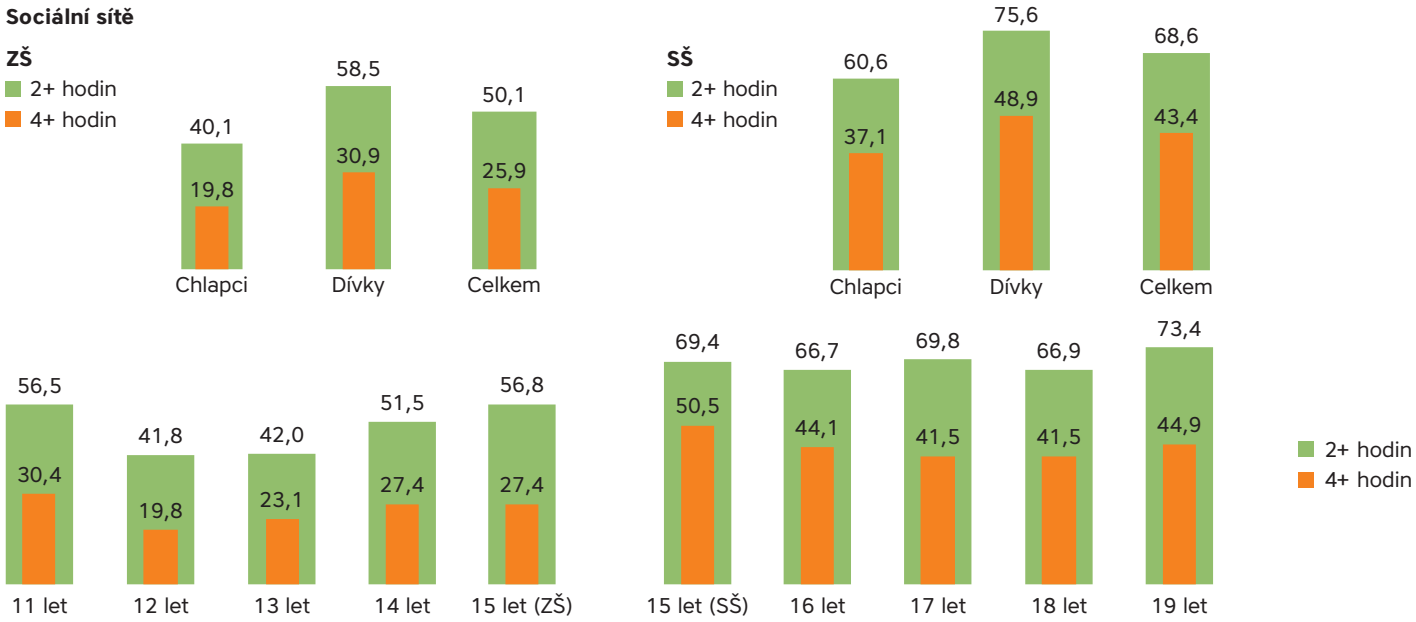
Podle studie *Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018* realizované Katedrou psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci 25,6 % dospívajících (ve věku 11–19 let) hrálo digitální hry denně (42,2 % chlapců a 9,6 % dívek), dalších 22,5 % hrálo několikrát týdně (30,1 % chlapců a 15,2 % dívek) (Suchá a kol., 2018; Suchá a kol., 2019).

GRAF 2
Trávení času hraním digitálních her mezi žáky ZŠ a studenty SŠ – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %



GRAF 3

Trávení času na sociálních sítích her mezi žáky ZŠ a studenty SŠ – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %



Celkem 14,5 % žáků ZŠ (27,7 % chlapců vs. 3,5 % dívek) ve věku 11–15 let a 12,2 % studentů SŠ (20,1 % chlapců vs. 5,2 % dívek) ve věku 15–19 let hrálo hry v běžný všední den 4 hodiny nebo více – Graf 2. Čas trávený hraním her je u chlapců tedy vyšší na ZŠ, zatímco u dívek je mírně vyšší na SŠ.

Na sociálních sítích ve všední den trávilo 4 hodiny nebo více 25,9 % žáků ZŠ a 43,4 % studentů SŠ. Čas trávený na sociálních sítích je významně vyšší u dívek, a to zejména u studentek SŠ (48,9 %). V případě sociálních sítí je věk 15 let a přechod ze ZŠ na SŠ významným faktorem, kdy mezi studenty narůstá podíl těch, kteří tráví čas na sociálních sítích – 27,4 % 15letých žáků ZŠ vs. 50,5 % 15letých studentů SŠ – Graf 3.

Trávení času na internetu (hraním her, na sociálních sítích a sledováním videí na YouTube), resp. nadměrné trávení času s digitálními technologiemi, bylo mezi 16letými žáky a studenty ZŠ a SŠ sledováno v r. 2019 také v rámci mezinárodní studie *ESPAD (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách)* realizované NMS (Chomynová a kol., 2020).

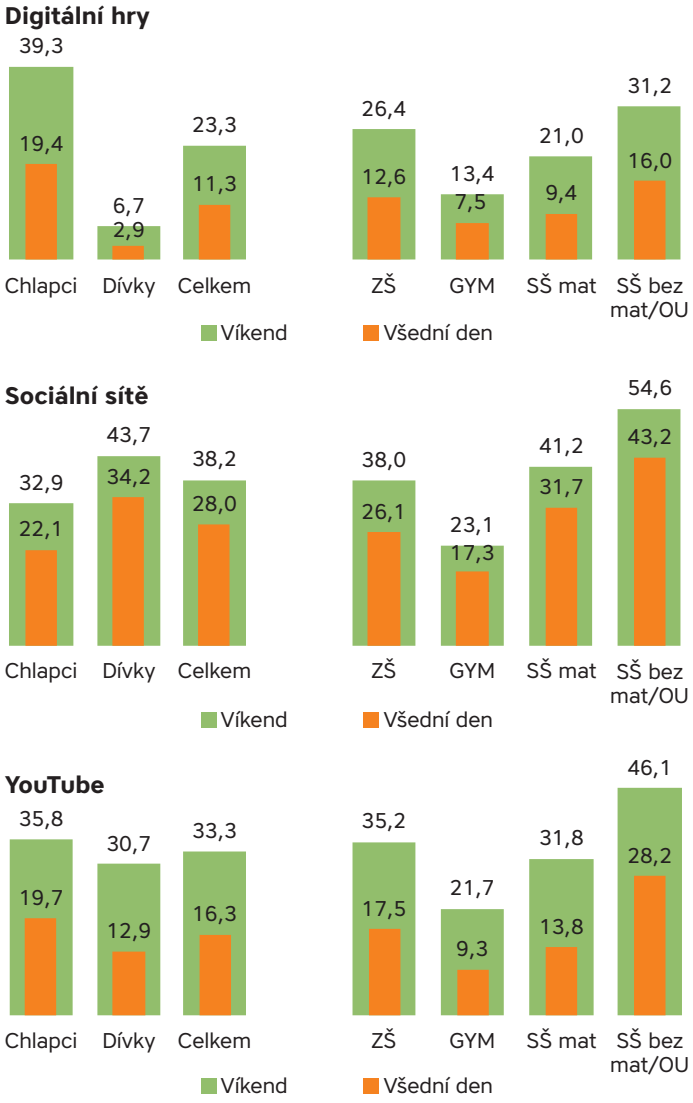
Digitální hry hrálo 7 dní v týdnu celkem 21,9 % studentů, výrazně častěji chlapci (36,9 % oproti 6,3 % dívek), přičemž téměř polovina dívek (46,3 %) v posledních 7 dnech digitální hry vůbec nehrála. Podstatně vyšší podíl studentů uvádělo aktivní trávení času na sociálních sítích – celkem 74,2 %, zároveň pouze 1,5 % dospívajících na nich v posledních 7 dnech vůbec nebyla.

Ve všední den trávilo hraním her více než 4 hodiny denně celkem 11,3 % studentů, přičemž o víkendu jich takto hrálo prakticky 2krát více (23,3 %). Ještě vyšší podíl 16letých uváděl nadměrné trávení času na sociálních sítích (např. Facebook, Instagram, WhatsApp, Twitter, Skype nebo Messenger) – 4 hodiny a více trávilo na sítích ve všední den celkem 28,0 % dospívajících (o víkendu pak 38,2 %). Nadměrné sledování videí na YouTube uvedlo v pracovní den celkem 16,3 % studentů, o víkendu pak 33,3 % – Graf 4.

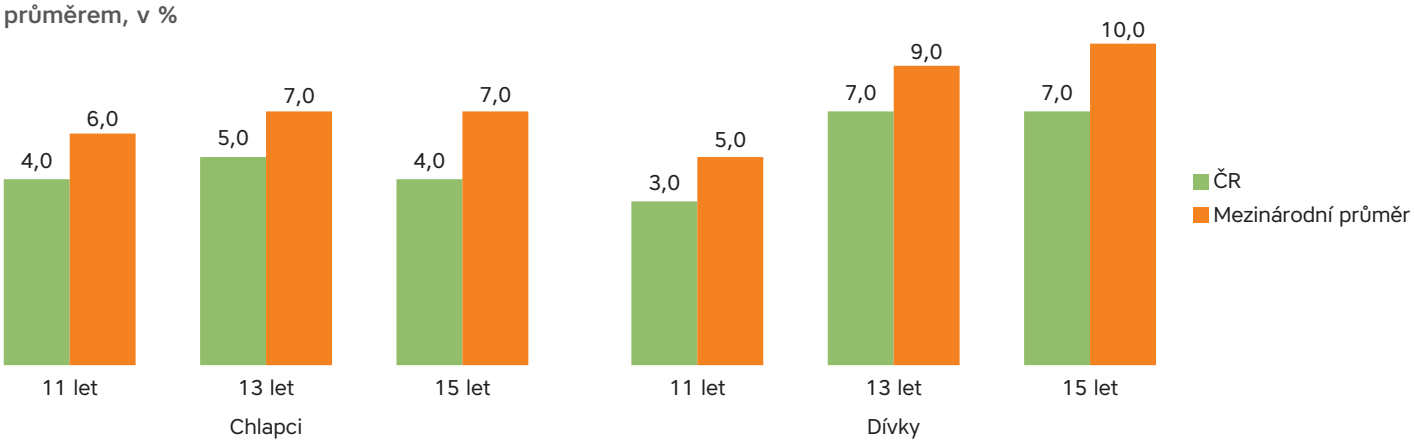
Hraní digitálních her je výrazně rozšířenější mezi chlapci, zatímco dívky tráví podstatně více času na sociálních sítích.

GRAF 4

Nadměrné trávení času (4 a více hodin denně) hraním digitálních her a na sociálních sítích, ve všední den a o víkendu – studie ESPAD 2019, v %



GRAF 5
Podíl studentů v riziku nadužívání sociálních sítí podle pohlaví a věku – studie HBSC 2018, srovnání ČR s mezinárodním průměrem, v %

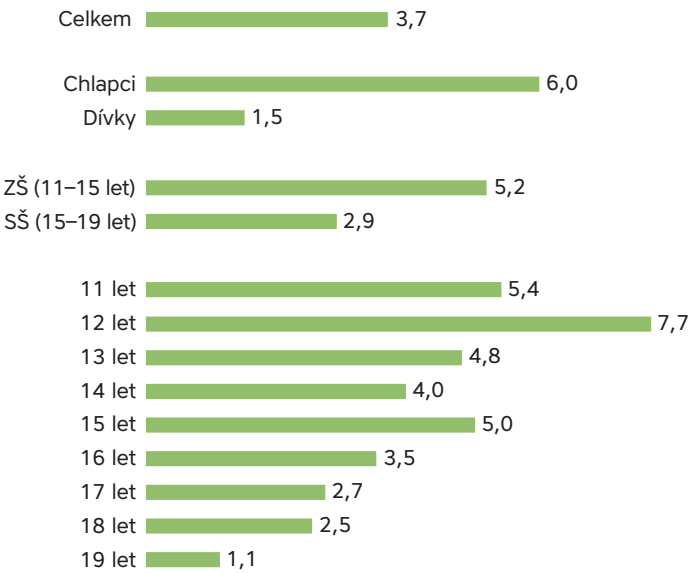


Nadměrné trávení času na internetu, ať už se jedná o hraní digitálních her, trávení času na sociálních sítích či při sledování videí YouTube, je nejméně rozšířené u studentů gymnázií, a naopak velmi časté je mezi studenty odborných učilišť, ale také mezi žáky 9. tříd základních škol.

Nadužívání digitálních technologií a riziko závislosti u dětí a dospívajících
K odhadu počtu dětí a dospívajících v riziku digitálních závislostí jsou v různých výzkumech používané specifické screeningové škály. Použité škály se však navzájem liší a neposkytují tak srovnatelné odhady nadužívání digitálních technologií v jednotlivých skupinách dětí a mládeže.

V rámci studie *HBSC 2018* byla použita 9položková screeningová škála *Social Disorder Media Scale (SDMS)* (van den Eijnden a kol., 2016) zaměřená na výskyt problémů spojených s užíváním sociálních sítí v posledních 12 měsících (např. snaha o omezení času na sociálních sítích, zanedbávání jiných aktivit, časté hádky s okolím, užívání sociálních sítí jako forma útěku před nepříjemnými pocity). Pokud respondent odpoví kladně na 6 z 9 sledovaných položek, spadá do kategorie rizika nadužívání sociálních sítí.

GRAF 6
Podíl studentů v riziku závislosti na hraní digitálních her (škála IGD) – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %



Nadužívání sociálních sítí mezi českými adolescenty ve věku 11–15 let byl na poměrně nízké úrovni (3–7 %) – z toho nejvyšší míru prevalence vykazovaly shodně 13leté a 15leté dívky (7 %). Výskyt nadužívání sociálních sítí u chlapců byl ve všech věkových kategoriích relativně konstantní, 4–5 %. V porovnání s mezinárodním průměrem studie byla v ČR odhadována nižší prevalence nadužívání sociálních sítí (Inchley a kol., 2020) – Graf 5.

Ve studii *Hraní digitálních her 2018* byla pro zmapování počtu dospívajících nacházejících se v riziku závislosti na hraní her využita 9položková screeningová škála IGD *(Internet Gaming Disorder)* zaměřená na výskyt problémů spojených s hraním her v posledních 12 měsících (Pontes a Griffiths, 2015).

- neustálé myšlenky na hru,
- výskyt nepříjemných pocitů při nemožnosti hrát hry,
- trávení stále většího množství času hrou,
- neúspěšný pokus o kontrolu účasti ve hře,
- nezájem o koníčky v souvislosti s trávením času hraním,
- pokračování ve hře i přes výskyt negativních dopadů hraní,
- lhaní rodinným příslušníkům, terapeutům atd. o množství času tráveného hraním her,
- hraní jako forma úniku před nepříjemnými pocity (napětí, neklid aj.)
- ztráta sociálních vtahů, zaměstnání, školy nebo jiných aktivit v souvislosti s hraním.

Pokud respondent odpoví kladně na 5 z 9 sledovaných položek, spadá do kategorie rizika závislosti na hraní her (nachází se tedy v riziku IGD).

Do kategorie rizika závislosti na hraní her dle škály IGD spadalo celkem 3,7 % respondentů (6,0 % u chlapců a 1,5 % u dívek) (Suchá a kol., 2019). Výskyt symptomů IGD je podstatně vyšší mezi žáky ZŠ (5,2 %) než mezi studenty SŠ (2,9 %). Nejvyšší výskyt poruchy související s hraním digitálních her byl sledován u 11letých (5,4 %) a 12letých respondentů (7,7 %), s věkem výskyt rizika závislosti na hraní her klesá – Graf 6.

Součástí studie *ESPAD* v l. 2015 i 2019 byly dvě 3položkové škály zaměřené na subjektivní vnímání problémů spojených s trávením času na sociálních sítích a hraním digitálních her (Holstein a kol., 2014):

- myslím si, že trávím moc času hraním her / na sociálních sítích,
- mám špatnou náladu, když nemůžu hrát hry / být na sociálních sítích,
- rodiče si myslí, že trávím moc času hraním her / na sociálních sítích.

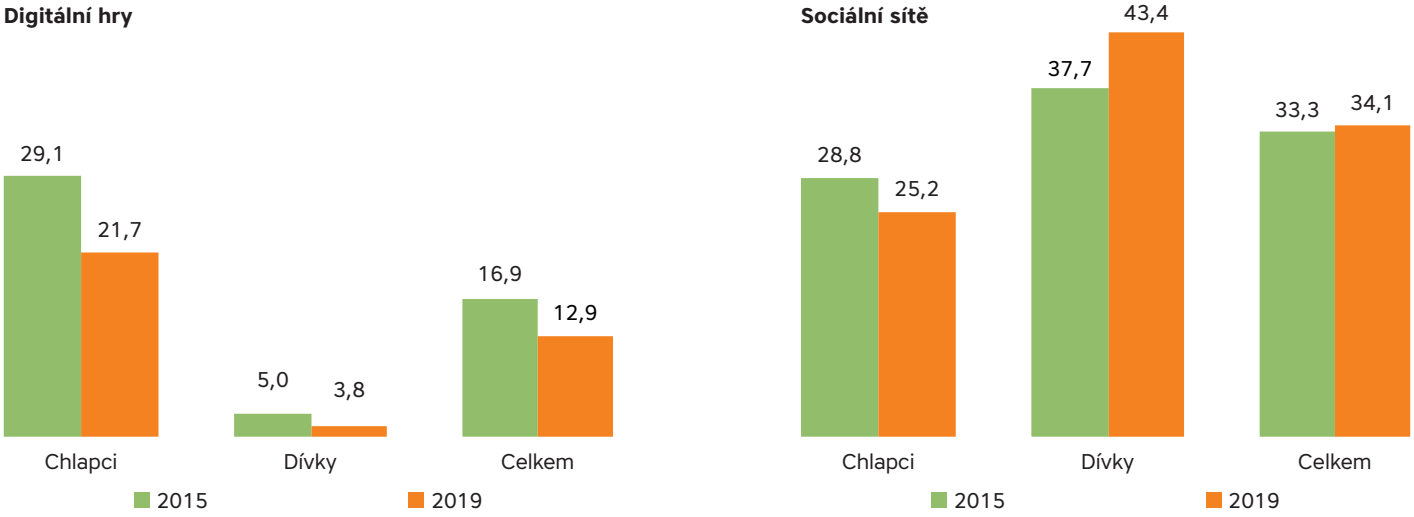
V případě že respondent odpoví kladně na dvě nebo více odpovědí, spadá do kategorie vysokého rizika vzniku problému v souvislosti s hraním her resp. s trávením času na sociálních sítích.

Ve vysokém riziku se tak v r. 2019 v souvislosti s hraním her nacházelo celkem 12,9 % studentů, přičemž podíl chlapců v riziku byl v porovnání s dívkami téměř 6krát vyšší (21,7 % chlapců a 3,8 % dívek). Oproti tomu podstatně větší procento dívek než chlapců spadalo do rizika v souvislosti s trávením času na sociálních sítích – 43,4 % dívek vs. 25,2 % chlapců (Chomynová a kol., 2020).

Ve srovnání s r. 2015 se snížil podíl studentů spadajících do rizika v souvislosti s hraním digitálních her (z 16,9 % na 12,9 %). Celkový podíl 16letých spadajících do rizika v souvislosti s trávením času na sociálních sítích zůstal prakticky stejný (33,3 % v r. 2015 a 34,1 % v r. 2019) – Graf 7.

GRAF 7

Podíl studentů v riziku rozvoje problémů v souvislosti s hraním digitálních her a trávením času na sociálních sítích – studie ESPAD 2015 a 2019, v %



Míra a vzorce 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 celopopulačních studií:

- od r. 2016 je téma součástí *Národního výzkumu užívání návykových látek (Národní výzkum)*,
- od r. 2019 jsou vybrané otázky zařazovány do *Výzkumu názorů a postojů občanů České republiky k otázkám zdravotnictví a k problematice zdraví (Výzkum občanů)*,
- od r. 2005 jsou součástí *Výběrového šetření o využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci (VŠIT)*.

Podle *VŠIT 2021* používalo v ČR internet v posledních 3 měsících 82,7 % osob starších 16 let, což představuje odhadem 7,3 mil. lidí, v tom 74,4 % (odhadem 6,5 mil. osob) používalo internet denně (Český statistický úřad, 2021). Denní používání internetu uváděli nejčastěji respondenti ve věku 16–24 let (98,2 %), přičemž používání internetu s věkem klesá (37,9 % ve věkové skupině 65–74 let a 14,8 % ve věku 75+ let). Mobilní telefon používá 98,8 % populace, internet v mobilním telefonu 72,1 %. Sociální sítě používá 56,3 % dospělých, častěji ženy (58,0 % vs. 54,4 % mužů), 58,2 % sleduje videa na YouTube a 19,7 % hraje digitální hry (26,5 % mužů a 13,3 % žen) – Tabulka 2.

Podle studií *Národní výzkum* i *Výzkum občanů* realizovaných v l. 2019–2021 trávili respondenti na internetu (mimo práci a studium) v běžný pracovní den 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 trávili hráči 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 (Chomynová a Mravčík, 2021; Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a INRES-SONES, 2021).

TABULKA 2

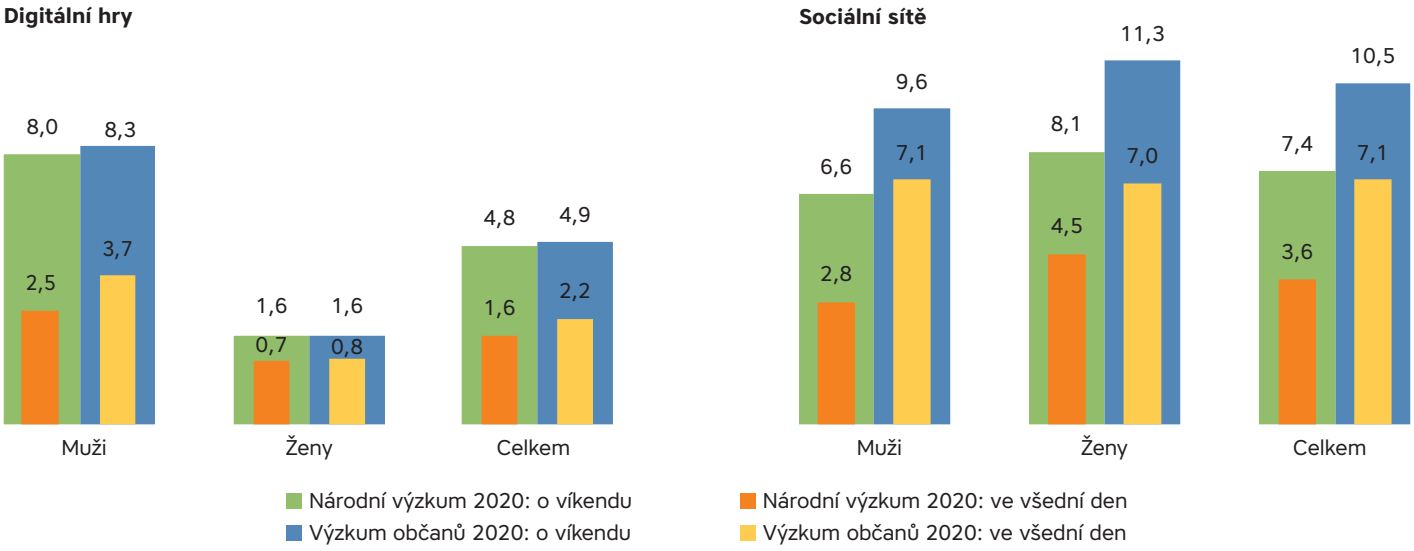
Používání digitálních technologií v populaci ČR starší 16 let – Výběrové šetření o využívání informačních a komunikačních technologií 2021, v %

Používání digitálních technologií	Věková skupina 16+ let			16–24 let	25–34 let	35–44 let	45–54 let	55–64 let	65–74 let	75+ let
	Muži	Žen	Celkem							
Používání internetu denně nebo téměř denně	76,1	72,8	74,4	98,2	97,4	93,8	87,3	68,5	37,9	14,8
Používání mobilního telefonu	98,8	98,7	98,8	99,5	99,8	99,7	99,4	99,4	98,5	92,7
Chytrý telefon (smartphone)	77,3	76,0	76,6	99,2	97,9	96,0	91,0	73,4	40,0	14,5
Internet v mobilním telefonu	73,3	71,0	72,1	98,3	96,8	94,0	86,3	65,8	30,4	8,4
Posílání emailů	79,6	77,4	78,5	96,3	96,3	95,7	91,5	78,1	49,1	17,7
Telefonování přes internet	52,5	54,9	53,7	80,9	78,9	68,3	55,7	46,4	24,8	8,1
Zasílání zpráv přes internet	66,7	68,4	67,6	97,2	94,8	88,2	78,5	57,7	27,4	8,4
Používání sociálních sítí	54,4	58,0	56,3	95,4	92,9	75,7	59,9	37,6	13,9	5,6
Sledování videí na YouTube	60,7	55,9	58,2	93,3	88,1	76,6	62,9	46,4	19,4	6,4
Hraní her na internetu	26,5	13,3	19,7	56,8	34,5	23,5	14,2	8,6	3,5	2,0
Stahování placených her, nákup doplňků do her	6,1	1,4	3,7	13,2	7,8	3,8	2,2	0,6	0,3	–
Nákup na internetu	55,7	59,1	57,5	73,5	83,2	78,2	65,4	49,1	25,0	6,2

Pozn.: Používání digitálních technologií bylo zjišťováno v horizontu posledních 3 měsíců

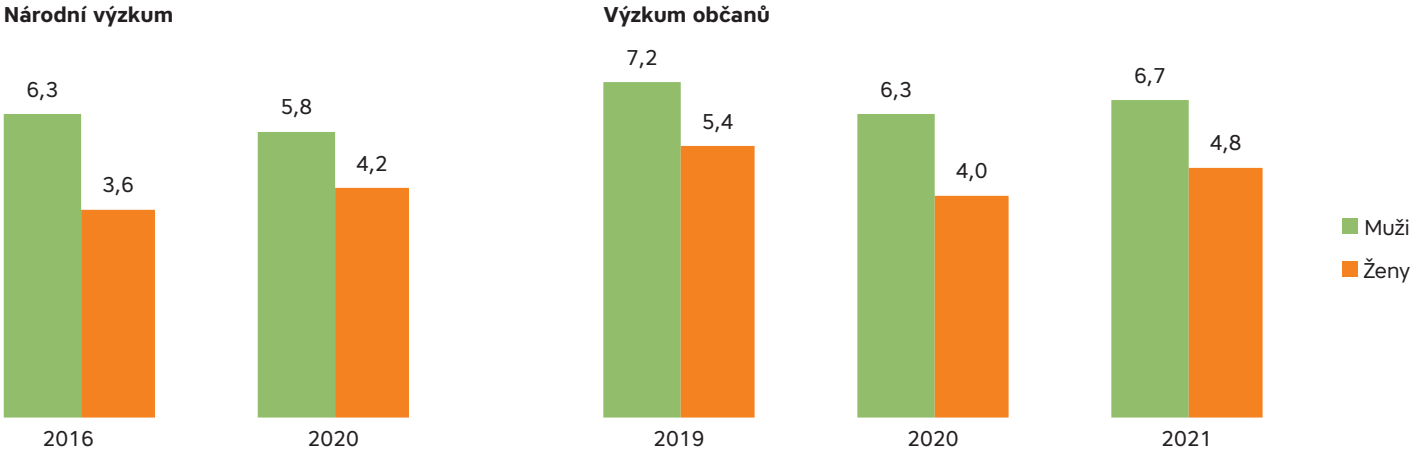
GRAF 8

Podíl respondentů, kteří tráví 4 a více hodin denně na sociálních sítích a hraním digitálních her – Národní výzkum 2020 a Výzkum občanů 2020, %



GRAF 9

Podíl dospělých starších 15 let v riziku digitální závislosti (škála EIU) podle pohlaví v letech 2016–2021 – studie Národní výzkum a Výzkum občanů, v %



Přibližně pětina respondentů (17,0–19, 4 %) v r. 2020 trávila na internetu ve volném čase v běžný pracovní den čtyři a více hodin denně, tj. nadměrně/rizikově, o víkendu pak téměř čtvrtina z nich (23,0–23,9 %). Na sociálních sítích trávilo 4 a více hodin denně v běžný pracovní den 3,6–7,1 % dotázaných a 7,4-10,5 % o víkendu, hraním her 1,6–2,2 % respondentů v běžný den a přibližně 5,0 % o víkendu – Graf 8.

Podle výsledků z *Výzkumu občanů 2021* prevalence nadměrného trávení času na internetu mezi respondenty populace 15 let+ mírně vzrostla (25,1 % pracovní den a 33 % o víkendu). Čtyři a více hodin trávilo na sociálních sítích 10,2 % dospělých (14,9 % o víkendu) a nadměrně hrálo digitální hry 4 % dospělé populace resp. 5,7 % o víkendu.

Nadužívání digitálních technologií a riziko závislosti v dospělé populaci

Jak v *Národním výzkumu*, tak ve *Výzkumu občanů*, byla pro odhad podílu osob v riziku digitální závislosti použita 5položková screeningová škála Excessive Internet Use (EIU) (Blinka a kol., 2015; Škařupová, 2015; Škařupová a kol., 2015), která je založená na výskytu sledovaných zdravotních a sociálních dopadů.

Výsledky *Výzkumu občanů* (2019–2021) korespondují se zjištěními *Národního výzkumu 2016 a 2020*. V dospělé populaci se nachází odhadem 5–6 % osob v riziku digitálních závislostí (6–7 % mužů a 4–5 % žen) – Graf 9. Z genderového hlediska se podíl osob v riziku digitální závislosti mezi jednotlivými roky výrazně neměnil. Nejvyšší riziko vzniku a rozvoje digitálních závislostí lze sledovat 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 významně klesá – pouze 1–2% ve věkové skupině 65+ let.

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 studiemi konzistentní a v několika posledních letech stabilní. ×

Dopady pandemie COVID-19 v oblasti užívání digitálních technologií

> Řada studií upozorňuje na výrazný nárůst množství času, který děti a dospívající tráví s digitálními technologiemi v souvislosti s pandemií COVID-19 – roste čas trávený na internetu hraním digitálních her i na sociálních sítích.

Studie *HBSC Lockdown 2020* realizovaná v ČR mimo rámec mezinárodní studie podrobněji sledovala dopad pandemie a souvisejících opatření na trávení volného času, pohybovou aktivitu, rodinnou situaci dospívajících aj. Součástí dotazníku byly rovněž otázky týkající se nadměrného hraní digitálních her a trávení času na sociálních sítích a chatovacích aplikacích (Baďura, 2022).

Více než polovina chlapců (56,0–58,4 %) uváděla, že strávila hraním digitálních her více času než před pandemií COVID-19. Zároveň pouze 27,2–35,0 % dívek uvedlo častější hraní během této doby, tedy cca 2krát méně. Na sociálních sítích trávilo více času 44,3–47,3 % chlapců. Mezi dívkami byly rozdíly ve vnímání doby strávené na sociálních sítích výraznější – 46,9 % 11letých dívek podle svého názoru trávilo na sociálních sítích více času než před epidemií, u 15letých dívek dosáhla prevalence téměř 60 % – Tabulka 3.

Mezi dospělou populací mapovala změny v užívání internetu v době nouzového stavu na jaře 2020 v souvislosti s pandemií COVID-19 online část *Národního výzkumu užívání návykových látek 2020*. Ukázalo se, že v dospělé populaci ČR došlo v době nouzového stavu na jaře 2020 ke zvýšení množství času tráveného na internetu, hraním her i na sociálních sítích (Chomynová a Mravčík, 2021) – Graf 10. Zatímco v případě užívání návykových látek zvýšili intenzitu užívání (frekvenci užívání a užívanou dávku) zejména ti, kteří látky intenzivně užívali již před nouzovým stavem, v případě hraní digitálních her a sociálních sítích došlo k nárůstu míry hraní, resp. užívání sociálních sítí, ve všech skupinách. ×

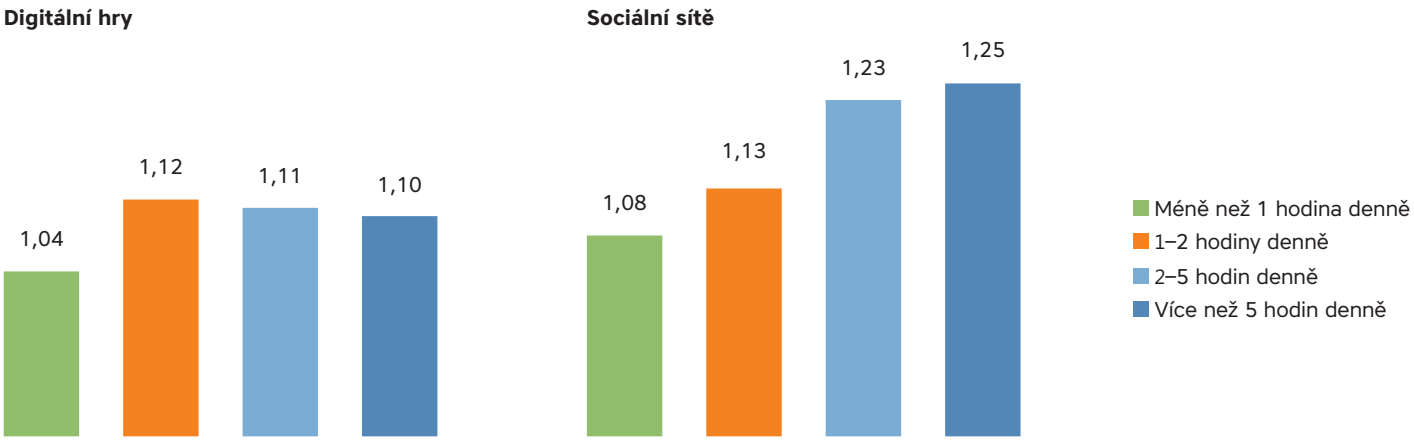
TABULKA 3

Subjektivní hodnocení délky času stráveného hraním digitálních her a na sociálních sítích během pandemie COVID-19 – HBSC Lockdown 2020, v %

Způsob trávení času on-line	Chlapci			Dívky		
	11 let (n=531)	13 let (n=629)	15 let (n=414)	11 let (n=549)	13 let (n=706)	15 let (n=611)
Hraní digitálních her						
Méně času	10,7	15,9	10,5	24,9	30,0	21,7
Asi tak stejně	33,3	25,8	31,1	40,2	42,9	50,2
Více času	56,0	58,4	58,4	35,0	27,2	28,1
Sociální sítě a chatovací aplikace						
Méně času	16,4	14,5	9,2	16,3	9,8	9,6
Asi tak stejně	37,0	41,2	43,5	36,8	32,9	31,9
Více času	46,6	44,3	47,3	46,9	57,3	58,5

GRAF 10

Změny v míře hraní digitálních her a užívání sociálních sítí v dospělé populaci během pandemie COVID-19 podle množství času tráveného na internetu denně – Národní výzkum 2020, index



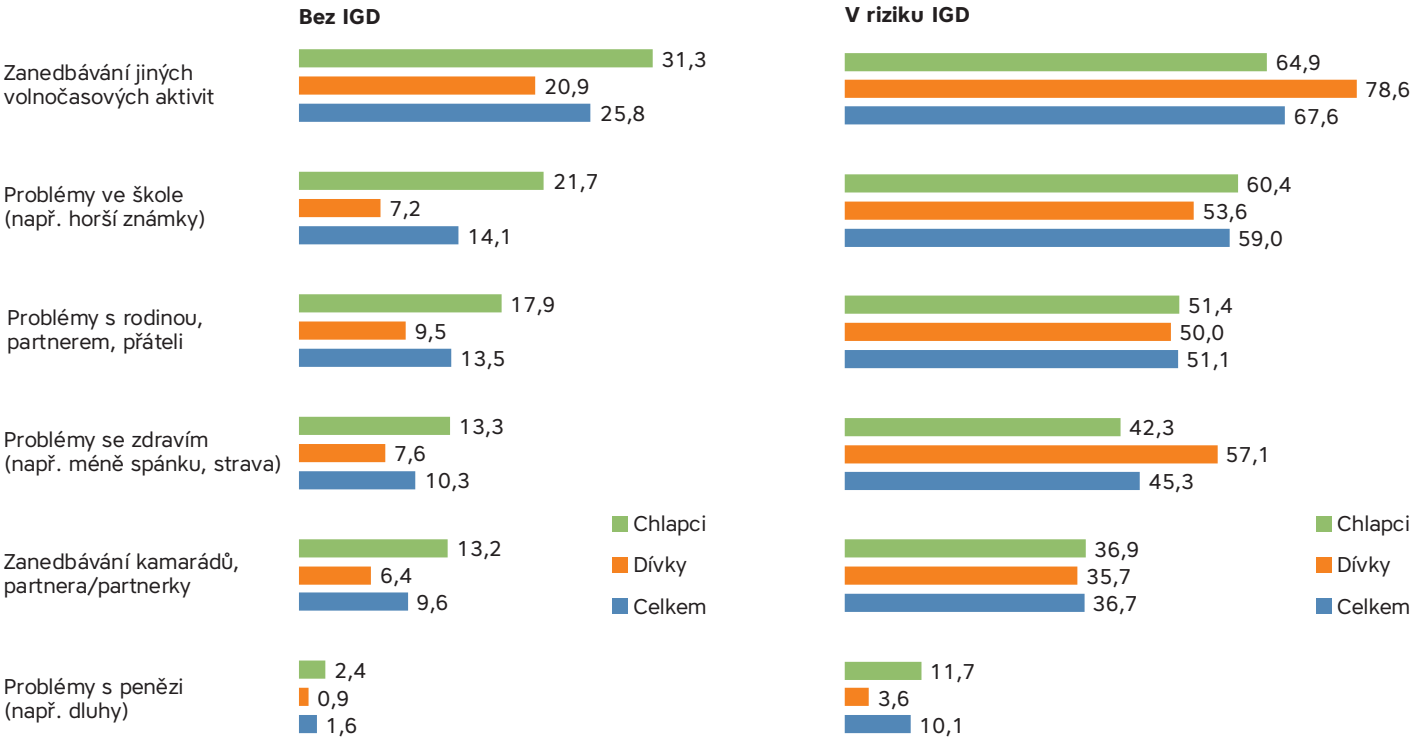
Pozn.: Vypočítán byl index změny v intenzitě aktivit. Hodnota 1,0 odpovídá tomu, že nedošlo ke změně, hodnoty >1,0 naznačují nárůst intenzity hraní digitálních her a užívání sociálních sítí

Zdravotní a sociální dopady a souvislosti nadužívání digitálních technologií

> Zdravotní a sociální dopady lze rozlišovat na přímé a dlouhodobé. Mezi přímé dopady nadměrného užívání 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 změna životního stylu, pokles fyzické aktivity, obezita, problémy a konflikty v osobních vztazích, zanedbávání povinností, nesoustředěnost, snížená výkonnost a z toho pramenící problémy ve škole nebo v práci aj.

GRAF 11

Dopady hraní her uváděné chlapci a dívkami v riziku IGD a mimo riziko IGD – studie Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018, v %



Zdravotní dopady nadužívání internetu a digitálních technologií nejsou v ČR systematicky monitorovány. K dispozici jsou v ČR informace z průřezových dotazníkových studií realizovaných na reprezentativních vzorcích dětí a mládeže a průzkumů mezi dospělými, a informace o výskytu zdravotních a sociálních dopadů a souvislostí u osob nadužívajících digitální technologie, které jsou v kontaktu s adiktologickými službami.

V r. 2018 byla v rámci studie *Hraní digitálních her mezi českými adolescenty 2018* srovnávána skupina dospívajících (11–19 let), kteří spadají do kategorie rizika hraní internetových her (na základě screeningové škály *Internet Gaming Disorder, IGD)*, a skupina dospívajících, kteří v riziku v souvislosti s hraním her nejsou (Suchá, 2020).

Chlapci i dívky spadající do rizika IGD uváděli nejčastěji zanedbávání jiných volnočasových aktivit (64,9 % chlapci a 78,6 % dívky). Jako druhý nejčastější dopad hraní her uváděly dívky problémy se zdravím (57,1 %), chlapci problémy ve škole (60,4 %). Přibližně polovina chlapců a dívek (51,4 % a 50,0 %) připustilo problémy s rodinou nebo přáteli a více jak třetina z nich (36,9 % chlapců a 35,7 % dívek) zanedbávání kamarádů nebo partnera/partnerky. Dospívající v riziku IGD uváděli sledované problémy významně častěji (cca 2–6krát) oproti vrstevníkům, kteří podle kritérií DSM-5 poruchu hraní internetových her (IGD) nevykazovali. Ve skupině bez IGD vykazovali chlapci ve všech sledovaných kategoriích problémy ve vyšší míře než dívky – Graf 11.

Online studie NMS Závislosti na digitálních technologiích 2022

V květnu 2022 realizovalo NMS dotazníkový průzkum v adiktologických službách na téma *Závislosti na digitálních technologiích*. Sběr dat probíhal formou online dotazníku (CAWI), osloveny byly všechny služby v ČR, které byly ve studii *Sčítání adiktologických služeb 2020* identifikovány jako adiktologické.

Osloveno bylo celkem 388 programů, 254 programů se zapojilo do průzkumu a 36 z nich (14,2 %) v r. 2021 pracovalo s klienty, jejichž primárním problémem byly digitální technologie, tj. počítačové hry, internet a/nebo sociální sítě (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti a ppm factum research, 2022).

Celkový počet klientů v riziku digitálních závislostí uvedený těmito programy byl 67 osob (35 mužů, 25 žen, u 7 osob nebylo uvedené pohlaví). K hlavním problémům klientů patřilo hraní her na mobilním telefonu (28 odpovědí), na počítači nebo herních konzolích (22), trávení času na sociálních sítích – na Facebooku, Instagramu, TikToku (20), online komunikace – vyřizování emailů, sledování zpráv, videohovory (12), sledování, nahrávání a sdílení videí na YouTube a sociálních sítích (10) a online pornografie a/nebo kybersex (9).

Ze somatických dopadů nadužívání internetu a digitálních technologií bylo nejčastěji uváděno zanedbávání spánku (časté nebo velmi časté u 69,5 % klientů s digitální závislostí) a problémy se spánkem (63,9 %). Z dopadů v psychické oblasti pak byly nejčastěji zmiňovány nepříjemné pocity při nemožnosti být online (časté nebo velmi časté u 61,1 % klientů s digitální závislostí), zanedbávání práce nebo školy (58,3 %), problémy se soustředěním (55,6 %), zanedbávání přátel nebo koníčků (52,8 %) a zanedbávání rodiny (52,8 %) – Tabulka 4.

Podle pracovníků služeb je naprostá většina rodin klientů přesvědčena o tom, že jejich blízcí tráví s digitálními technologiemi příliš mnoho času (77,7 %), zároveň pouze 38,9 % klientů připouští, že tráví příliš času online a používáním digitálních technologií.

Na online dotazníkový průzkum navázala v květnu 2022 fokusní skupina s vybranými zástupci programů, které uvedly práci s klienty s digitálními závislostmi, konkrétně s adiktology a terapeuty, kteří se věnují přímé práci s klienty, příp. i s osobami blízkými těchto klientů. Podle účastníků se s problémem nadužívání moderních technologií služby stále častěji setkávají u dětí a dospívajících ve věku 10–18 let (průměrný věk klientů 15,5 roku). V některých případech tito klienti tvoří až 40 % klientely dětských adiktologických ambulancí.

U dospívajících se současně objevuje spojitost s úzkostnými poruchami, ADHD, depresí, sebevražednými myšlenkami, ale i s agresivitou a konzumací alkoholu. Virtuální svět je pak často formou úniku od osobních problémů (např. problémů v komunikaci, pocitů prázdnoty) u dětí a dospívajících, kteří v reálném životě zažívají negativní zkušenosti (spojené např. se šikanou, obezitou a narušením vlastního sebepojetí). V případě sociálních sítí je patrné časté kontrolování, zda je k dispozici nový obsah, a potřeba udržovat online sociální kontakt s okolím, který často slouží jako alternativa k blízkému a intimnímu vztahu.

TABULKA 4
Výskyt problémů spojených s nadužíváním digitálních technologií u klientů adiktologických služeb – studie Závislosti na digitálních technologiích 2022, %

	Často	Velmi často
Zdravotní problémy		
Zanedbávání spánku	52,8	16,7
Problémy se spánkem (usínáním, častým buzením)	47,2	16,7
Zanedbávání hygieny	11,1	0,0
Zanedbávání jídla	19,4	5,6
Bolesti hlavy, zad a/nebo pohybového aparátu	16,7	5,6
Přibývání na váze, obezita	5,6	2,8
Psychické problémy a dopady na okolí		
Nepříjemné pocity při nemožnosti být on-line	50,0	11,1
Zanedbávání práce nebo školy	38,9	19,4
Problémy se soustředěním, udržením pozornosti	30,6	25,0
Zanedbávání přátel nebo koníčků	41,7	11,1
Zanedbávání rodiny	41,7	11,1
Neúspěšná snaha o omezení času na internetu	33,3	8,3
Trávení času on-line i bez zábavy	16,7	13,9
Finanční problémy	19,4	5,6

Pracovníci adiktologických služeb v poslední době zaznamenávají změny ve skladbě klientů, i v jejich chování a v aktivitách, kterým se věnují. Častěji než dříve se objevují mladí muži či adolescenti, kteří se věnují nadměrnému investování na burzách do kryptoměn, na významu nabývá gaming obsahující prvky hazardu, objevují se hráči počítačových her nově sázející na esport a mladiství toužící a zkoušející vydělávat jako youtubeři či influenceři.

Výskyt problémů spojených s nadužíváním digitálních technologií mezi dětmi a mládeží je od r. 2016 sledován také v rámci každoroční studie Centra sociálních služeb Praha zaměřené na rizikové chování žáků 2. stupně ZŠ a SŠ v Praze (Petrenko a Líbal, 2022).

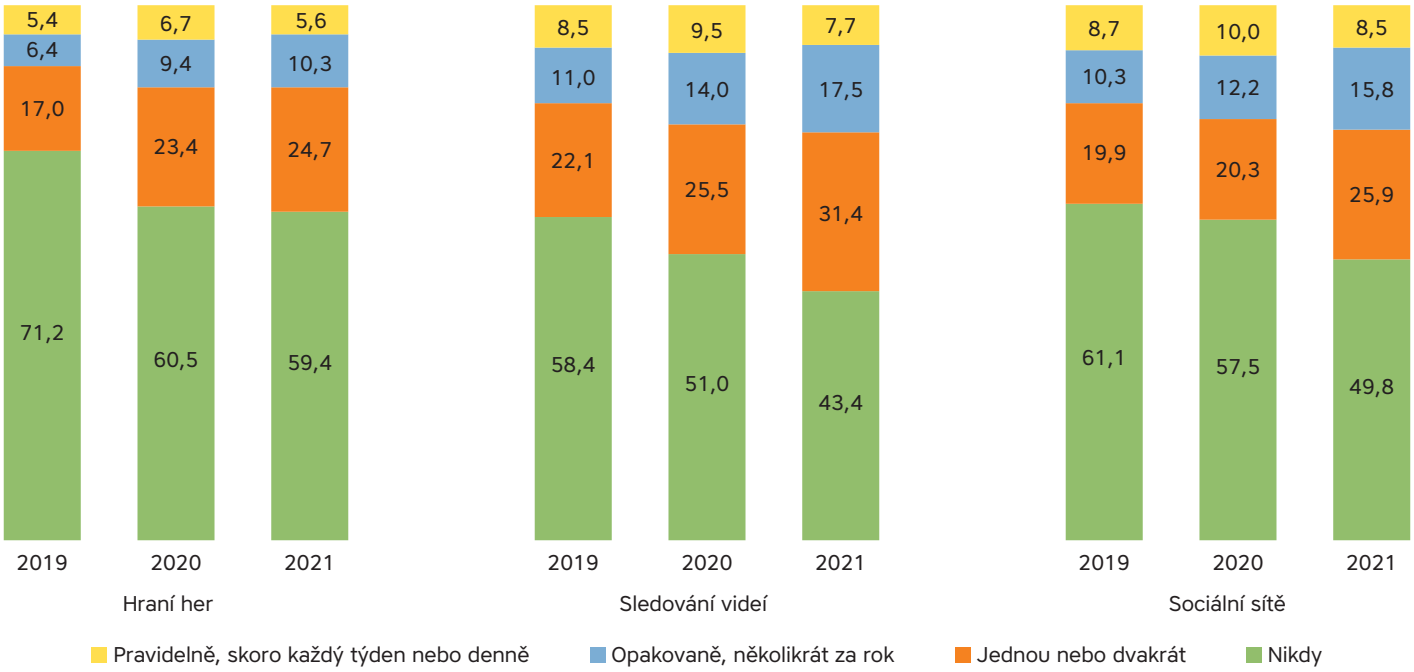
Podle výsledků studie v r. 2021 uvedlo opakované problémy v souvislosti s hraním digitálních her, tzn. několikrát za rok nebo častěji, celkem 15,9 % žáků a studentů ZŠ/SŠ (22,9 % chlapců a 8,6 % dívek), shodně přibližně čtvrtina chlapců a dívek v souvislosti se sledováním videí a 24,3 % (17,6 % chlapců vs. 31,1 % dívek) v souvislosti s trávením času na sociálních sítích. Pravidelné problémy spojené s hraním her, tj. skoro každý týden nebo denně, připustilo 5,6 % dospívajících (8,4 % chlapců vs. 2,6 % dívek), v důsledků trávení času na sociálních sítích celkem 8,5 % (6,0 % chlapců oproti 11,1 % dívek) a potíže ve spojení se sledováním videí celkem 7,7 % (8,2 % chlapců a 7,2 % dívek).

V l. 2019–2021 rostl podíl studentů, kteří uváděli opakované problémy. Nicméně se však zdá, že pravidelný výskyt problémů uvádí dlouhodobě stejný podíl dospívajících – Graf 12.

Výskyt problémů spojených s nadužíváním digitálních technologií v dospělé populaci byl podrobně sledován již v rámci *Národního výzkumu užívání návykových látek 2016* a následně i v r. *2020*. V obou vlnách studie byla do výzkumu zařazena shodná sada otázek týkající se dopadů užívání internetu obecně. Baterie se skládala z pěti otázek zaměřených na výskyt problémů v posledních 12 měsících:

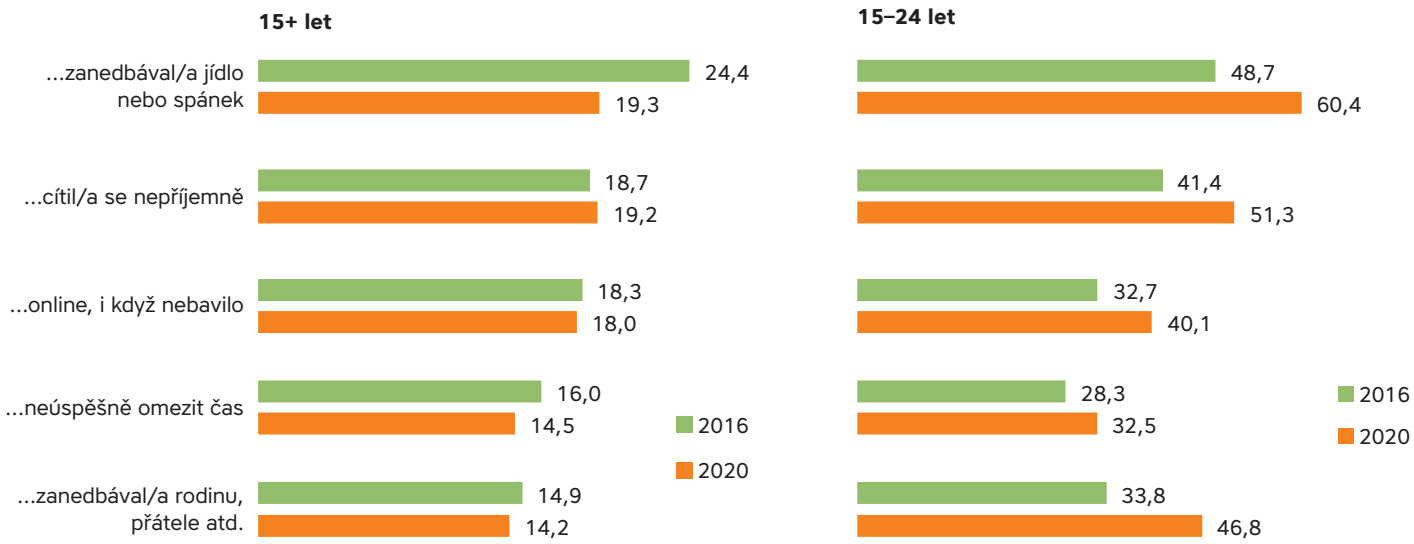
GRAF 12

Výskyt problémů spojených s internetovými aktivitami mezi dětmi a dospívajícími v Praze v letech 2019–2021 – studie Centra sociálních služeb Praha, v %



GRAF 13

Výskyt vybraných problémů v souvislosti s nadužíváním internetu v posledních 12 měsících v populaci ve věku 15+ let a 15–24 let – Národní výzkum 2016 a 2020, v %



> Zanedbal/a jste kvůli aktivitám na internetu jídlo nebo spánek?

> Cítil/a jste se nepříjemně, když jste nemohl/a být online (na internetu)?

> Přistihl/a jste se, že trávíte čas online, i když Vás to moc nebaví?

> Snažil/a jste se omezit čas, který trávíte online (na internetu), ale neúspěšně?

> Zanedbával/a jste svou rodinu, přátele, práci, školu nebo koníčky kvůli aktivitám na internetu?

Celkem 19,3 % populace starší 15 let (23,0 % mužů a 15,8 % žen) uvedlo, že kvůli času na internetu zanedbalo v posledních 12 měsících jídlo nebo spánek. 19,2 % dotázaných (22,3 % mužů a 16,2 % žen) se cítilo nepříjemně, když nemohlo být na internetu a 18,0 % respondentů (20,2 % mužů a 16,0 % žen) se přistihlo, že tráví čas na internetu, i když ho/ji to nebaví. Celkem 14,5 % dospělých (16,3 % mužů a 12,7 % žen) se v posledních 12 měsících pokoušelo omezit čas trávený online a 14,2 % (17,6 % mužů vs. 10,9 % žen) připustilo, že zanedbávalo kvůli aktivitám na internetu svoji rodinu, přátele, práci, školu nebo své koníčky (Chomynová a Mravčík, 2021).

Mezi r. 2016 a 2020 se podstatně zvýšila prevalence výskytu problémů v důsledku nadměrného užívání internetu v nejmladší věkové skupině 15–24 let, a to v případě všech sledovaných dopadů – Graf 13. Výskyt problémů v důsledku užívání internetu mezi nejmladšími respondenty je dlouhodobě 2–3krát vyšší než v obecné populaci celkem.

Zdravotní a sociální dopady nadužívání technologií v dospělé populaci 15+ let byly sledovány také ve *Výzkumu občanů 2021*, jelikož využívá totožnou baterii otázek. Výsledky studie ukazují, shodně s *Národním výzkumem*, dlouhodobě neměnnou prevalenci výskytu nepříjemných pocitů při nemožnosti být online (20,1%) a zanedbávání rodiny, přátel atd. (16,6 %). Oproti tomu se značně zvýšil podíl dospělých (26,2 %), kteří uváděli zanedbávání jídla nebo spánku. ×

Prevence digitálních závislostí

> Adiktologická prevence zaměřená na děti a mládež zahrnuje prevenci digitálních závislostí u dětí a mládeže a je součástí širšího rámce školské prevence rizikového chování v působnosti Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT). Hlavním strategickým dokumentem pro oblast prevence v resortu školství je *Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019–2027*. Základním metodickým dokumentem je *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních*. Od r. 2015 je jedna z příloh tohoto metodického doporučení věnována problematice digitálních závislostí, tzv. netolismu.

V l. 2020 a 2021 byla prevence ve školním prostředí ovlivněna opatřeními souvisejícími s pandemií COVID-19. Výuka probíhala z velké části distanční formou a vstup externích lektorů do škol byl omezený. Došlo k rozvoji on-line preventivních aktivit.

Od r. 2016 je v provozu elektronický Systém evidence preventivních aktivit (SEPA) vytvořený Klinikou adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze ve spolupráci s NÚV. Přestože školy nemají povinnost systém používat, jde o nejrozšířenější nástroj sledování realizovaných preventivních aktivit v ČR.

Alespoň částečné údaje za školní rok 2020/2021 v systému vykázalo celkem 37,2 % ZŠ a SŠ (2 002 škol v ČR). Z analýzy dat SEPA vyplývá, že školy realizovaly 6 400 samostatných preventivních programů, přičemž na prevenci nelátkových závislostí (tj. na prevenci hazardního hraní a nadužívání digitálních technologií) bylo zaměřeno 7,8 % programů (Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN, 2022).

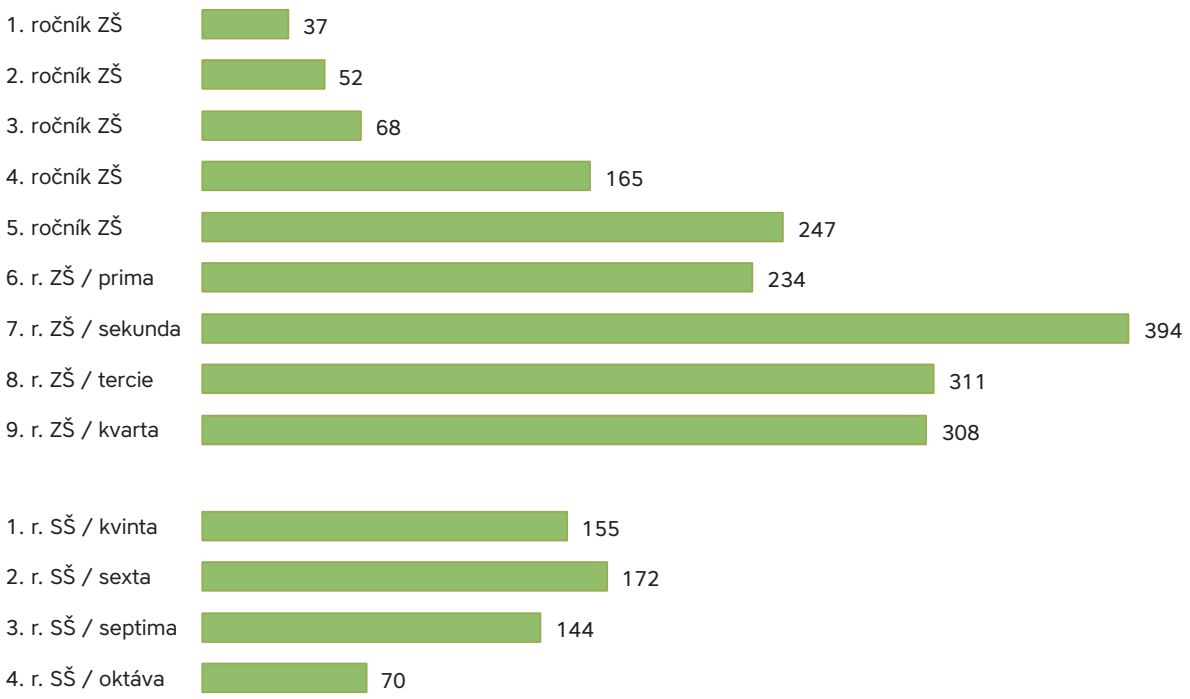
V systému SEPA je sledován také počet řešených případů výskytu rizikových forem chování na školách. Ve školním roce 2020/2021 bylo v kategorii nelátkové závislosti (hazardní hraní, online hazardní hraní a digitální závislosti) hlášeno 2 357 řešených případů, což představuje 5,1 % všech evidovaných případů rizikového chování. Nadužívání digitálních technologií a digitální závislosti byly nejčastěji řešeny u žáků druhého stupně ZŠ a odpovídajících ročníků víceletých gymnázií. Nejčastěji byly případy nelátkových závislostí řešeny v 7. ročníku ZŠ / sekundě osmiletých gymnázií (celkem 394 případů) – Graf 14.

Klinika adiktologie ve spolupráci s Pedagogickou fakultou UK a Filozofickou fakultou UK v r. 2021 vyvinula online vzdělávací modul *Technologie a prevence (TeP)* pro školní metodiky prevence a další pedagogické pracovníky (v délce 4 hod). Cílem *TeP* je pomoci pedagogům rychle se zorientovat v problematice rizik spojených s používáním digitálních technologií a provést několik rychlých preventivních intervencí zaměřených na děti, případně jejich rodiče, s cílem včasného záchytu a zmírnění problémů s digitální závislostí. Součástí *TeP* jsou také podpůrné materiály, např. informační letáky pro rodiče.

Od r. 2016 je v ČR ustanovena Česká národní koalice pro digitální pracovní místa (DigiKoalice), tvořená zástupci státních institucí, soukromého sektoru oblasti informačních a komunikačních technologií, vzdělávacích a výzkumných institucí, neziskových organizací, zřizovatelů škol a školských zařízení a dalších subjektů. Cílem DigiKoalice je zvýšit digitální gramotnost občanů ČR.

V r. 2021 byl v rámci poradní skupiny DigiKoalice vytvořen *Katalog kyberprevence DigiKoalice*, který nabízí přehled 99 certifikovaných a 43 necertifikovaných programů pro žáky, 30 programů pro pedagogy a rodiče a 62 různých materiálů (metodik, filmů, pracovních listů, příruček a videokurzů)

GRAF 14
Počet řešených případů nelátkových závislostí (včetně digitálních závislostí) v ZŠ a SŠ ve školním roce 2020/2021 podle ročníku studia



za účelem zvýšit bezpečné chování dětí v online prostoru. Součástí katalogu jsou také programy a materiály zaměřené na oblast digitálních závislostí a hraní online hazardních her. Jelikož kvalita a efektivita zařazených programů a materiálů nebyla posuzována, je katalog doprovozen popisem zásad efektivní prevence, tzv. *Čtrnácti body efektivní kyberprevence*, a doporučením školám konzultovat výběr programů a plánování preventivních aktivit s metodikem prevence z pedagogicko-psychologické poradny. ×

Léčba a další intervence pro osoby s digitální závislostí

> Současná Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) nevymezuje digitální závislosti jako samostatnou diagnostickou jednotku. Nejsou tak tedy k dispozici žádná standardizovaná doporučení pro léčbu závislosti na internetu a digitálních technologiích.

Tradiční abstinenčně 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.

V ČR v současné době neexistují léčebné a poradenské služby přímo zaměřené na klienty s problémy spojenými s nadužíváním digitálních technologií. Klienti mohou využívat

Doporučení pro léčbu závislosti na internetu a digitálních technologiích

Odborná literatura (Young, 1999; Kuss, 2016) doporučuje v rámci individuální psychoterapie intervence zahrnující prvky kognitivně-behaviorálního přístupu:

- Zmapování struktury dne a vzorců používání internetu – cílem je nastavit změnu existujících vzorců chování spojených s nadměrným užíváním internetu a nabídnout jiné činnosti, kterým by se klient věnoval;
- Definování délky času online - sice častěji, ale v kratších časových intervalech. Tato technika umožní klientovi vyhnout se bažení a odvykacím symptomům, a zároveň získat kontrolu nad používáním internetu;
- Využití externích upozornění – k dodržování stanoveného času lze využívat různá externí upozornění, např. časovač;
- Abstinence – je vhodná ve chvíli, kdy se klientovi nedaří omezit internetové aktivity spojené s jeho závislostním chováním;
- Upomínkové karty – kartičky, na které si klient z jedné strany napíše pět hlavních problémů, které mu způsobilo nadměrné používání internetu, a z druhé pět hlavních přínosů, které pro něj bude mít omezení online aktivit;
- Zmapování aktivit, které klient zanedbává kvůli času trávenému na internetu – cílem je obnovit ty činnosti, které mu dříve přinášely příjemné pocity a kterými nahradí pozitivní zážitky spojené s trávením času na internetu.

služeb poskytovaných v rámci sítě adiktologických služeb nebo se mohou obracet také na ambulance klinických psychologů. V případě nadužívání internetu či mobilních telefonů nebo nadměrného hraní her u dětí je možné se obrátit na dětského psychologa, dětského psychiatra či pedagogicko-psychologickou poradnu. Častou volbou představují rovněž dětské adiktologické ambulance.

V r. 2020 byla v ČR realizována studie *Sčítání adiktologických služeb 2020*, které se zúčastnilo 292 programů, z nichž 109 (37,3 %) uvedlo, že poskytuje služby klientům s jinou nelátkovou závislostí než problémy v oblasti hazardního hraní. Do této kategorie spadají osoby v riziku nadměrného užívání internetu a dalších behaviorálních závislostí. Nejvíce takových programů se nacházelo v Ústeckém kraji (19), Praze (15) a Moravskoslezském kraji (14) (Janíková a Nechanská, 2021).

Online průzkum v adiktologických službách *Závislosti na digitálních technologiích 2022* ukázal, že z 254 programů zapojených do průzkumu 36 (14,2 %) v r. 2021 pracovalo s klienty, jejichž primárním problémem byly digitální technologie, tj. počítačové hry, internet a/nebo sociální sítě. Nejčastěji šlo o ambulantní programy pro dospělé (20), ambulance pro děti a dorost (5), programy indikované primární prevence (4) a nízkoprahová zařízení pro děti a mládež (NZDM) (4). Tyto klienty uvedly také 2 doléčovací programy a 1 zařízení rezidenční zdravotnické péče. Výsledky studie uvádí Rámeček: Online studie NMS Závislosti na digitálních technologiích 2022.

Informace o osobách v riziku digitálních závislostí a jim poskytnutých službách jsou dostupné rovněž ze závěrečných zpráv programů v dotačním řízení Úřadu vlády ČR/RVKPP, kde jsou intervence vykazovány v rámci kategorie klientů s jinou nelátkovou závislostí (tj. jinou než hraní hazardních her).

V období l. 2017–2021 vykázalo intervence klientům s problémy s digitálními technologiemi celkem 62 programů žádajících o dotaci Úřadu vlády ČR/RVKPP. V r. 2021 vykázaly programy celkem 318 klientů s problémy v oblasti digitálních závislostí, kteří byli v kontaktu s adiktologickými službami. Od r. 2017 roste počet programů (z 21 v r. 2017 na 37 v r. 2021) i počet osob s digitální závislostí v kontaktu se službami (z 83 na 318 klientů ročně). Kromě rostoucího počtu těchto klientů v adiktologických službách roste také počet klientů služeb v přepočtu na jedno zařízení vykazující klienty – Tabulka 5. 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.

Služby pracující s dospělými klienty uvádějí nárůst klientů s problémy se sledováním pornografie, nakupováním a hraním digitálních her. Mezi dětmi a dospívajícími se především zvyšuje podíl těch, kteří ztrácí kontrolu nad hraním her, sledováním videí a sociálních sítí. Dětští klienti v riziku digitální závislosti jsou v průměru mladší než klienti s látkovou závislostí.

Zároveň některá zdravotnická zařízení vykazují pacienty se závislostí na internetu, mobilním telefonu a digitálních technologiích zdravotním pojišťovnám obecně pod dg. F63.8 (Jiné nutkavé a impulzivní poruchy).

K dispozici jsou data z *Národního registru hrazených zdravotních služeb (NRHZS)*, podle kterého bylo v r. 2021 pojišťovnám vykázáno (bez ohledu na odbornost pracoviště) celkem 169 osob (97 mužů a 72 žen) s hlavní nebo vedlejší diagnózou F63.8 (Jiné nutkavé a impulzivní poruchy), v tom 129 osob s hlavní diagnózou (76,3 %) a 40 osob s vedlejší diagnózou (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2021). Nejvíce klientů spadalo do věkové kategorie 10–19 let (27,2 %), ale také 30–39 let a 40–49 let (18,9 %, resp. 19,5 %).

TABULKA 5

Klienti s nelátkovou závislostí v kontaktu s adiktologickými službami – závěrečné zprávy programů podporovaných v dotačním řízení Úřadu vlády ČR/RVKPP v l. 2017–2021

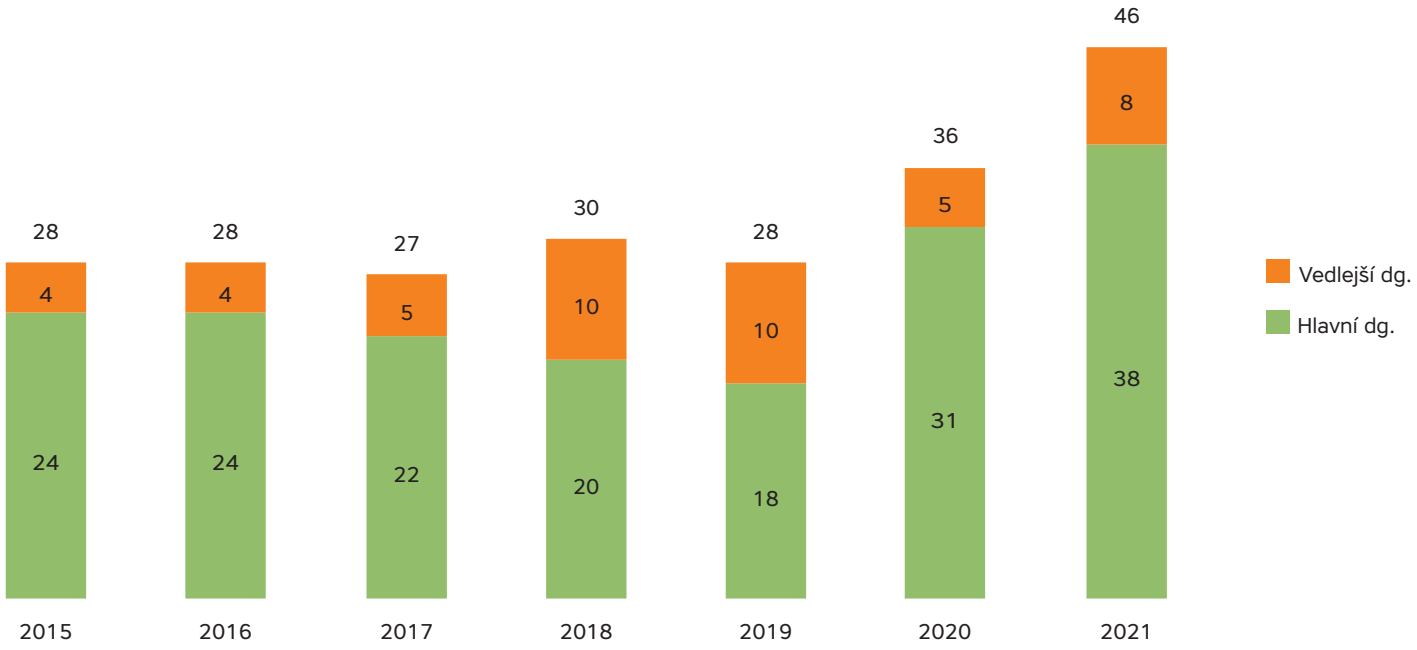
Rok	Počet programů vykazujících klienty s nelátkovou závislostí	Počet klientů s nelátkovou závislostí	Počet klientů v přepočtu na 1 program
2017	21	83	3,95
2018	22	111	5,05
2019	29	165	5,69
2020	38	302	7,95
2021	37	318	8,59

TABULKA 6

Počty klientů s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (Jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v l. 2015–2021

Diagnóza		2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Hlavní dg. F63.8	Muži	66	72	57	68	72	71	72
	Ženy	63	59	57	52	47	64	57
	Celkem	129	131	114	120	119	135	129
Vedlejší dg. F63.8	Muži	18	19	24	32	29	19	25
	Ženy	18	13	12	28	22	16	15
	Celkem	36	32	36	60	51	35	40
Celkem (hlavní nebo sekundární dg. F63.8)	Muži	84	91	81	100	101	90	97
	Ženy	81	72	69	80	69	80	72
	Celkem	**165**	**163**	**150**	**180**	**170**	**170**	**169**

GRAF 15
Počty klientů ve věku 10–19 let s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8 (Jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v l. 2015–2021



Pacienty s dg. F63.8 vykazovaly do NRHZS nejčastěji zařízení oboru psychiatrie a klinická psychologie, dále adiktologie, dětská a dorostová psychiatrie a oboru návykové nemoci.

Mezi lety 2015–2021 bylo ročně pojišťovnám vykazováno 150–180 osob se závislostí na digitálních technologiích, dlouhodobě jde zejména o muže – Tabulka 6. V čase rostou především počty dětí a dospívajících ve věku 10–19 let. Zatímco v l. 2015–2019 dosahoval počet případů 27–30 ročně, v dalším období bylo ročně vykázáno 36–46 pacientů v této věkové skupině – Graf 15.

Vzhledem k tomu že současná Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) nevymezuje digitální závislosti jako samostatnou diagnostickou jednotku, jsou informace o vykazovaných počtech pacientů v NRHZS podhodnocené, neboť pacienty s touto dg. vykazuje do registru jen malý zlomek pracovišť.

Od r. 2019 nabízí Národní linka pro odvykání na tel. 800 350 000 (dříve Linka pro odvykání kouření) služby nejen kuřákům, ale i osobám s jakýmkoliv závislostním problémem, včetně digitálních závislostí. Linku provozuje Úřad vlády ČR ve spolupráci s Českou koalicí proti tabáku. Kromě telefonické linky mohou zájemci využít informace na webu chciodvykat.cz. V r. 2021 využilo linku 76 osob s problémem v oblasti nelátkových závislostí, z toho 21 osob s jiným problémem než hraní hazardních her.

Telefonické poradenství poskytují rovněž adiktologické služby na svých linkách. V ČR je k dispozici také několik online poraden, které nabízejí anonymní poradenství také v oblasti digitálních závislostí a poskytují odkazy na další služby. Využívání online prostředí pro poskytování poradenských a léčebných služeb se zvýšilo během pandemie COVID-19, kdy služby začaly používat různé webové aplikace pro poskytování individuálního i skupinového poradenství a terapie prostřednictvím video konference. Ke komunikaci s klienty používají služby také sociální sítě. ×

Zdroje informací

ALMOURAD, B., MCALANEY, J., SKINNER, T., PLEVA, M. & ALI, R. 2020. Defining Digital Addiction: Key Features From the Literature. *Psihologija*, 53.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION 2013. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*, Arlington, VA: American Psychiatric Association.

BAĎURA, P. 2022. Nepublikované výsledky studie HBSC Lockdown 2020.

BLINKA, L., ŠKAŘUPOVÁ, K., ŠEVČÍKOVÁ, A., WÖLFLING, K., MÜLLER, K. W. & DREIER, M. 2015. Excessive internet use in European adolescents: What determines differences in severity? *International Journal of Public Health*, 60, 249–256.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD 2021. Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi osobami. Praha: Český statistický úřad.

DAVIS, R. A., FLETT, G. L. & BESSER, A. 2002. Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-employment Screening. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 5, 331-45.

GREENFIELD, S. F., BROOKS, A. J., GORDON, S. M., GREEN, C. A., KROPP, F., MCHUGH, R. K., LINCOLN, M., HIEN, D. & MIELE, G. M. 2007. Substance abuse treatment entry, retention, and outcome in women: a review of the literature. *Drug Alcohol Depend*, 86, 1–21.

HOLSTEIN, B., PEDERSEN, T. P., BENDTSEN, P., MADSEN, K. R., MEILSTRUP, C. R., NIELSEN, L. & RASMUSSEN, M. 2014. Perceived Problems with Computer Gaming and Internet Use Among Adolescents: Measurement Tool for Non-clinical Survey Studies. *BMC Public Health*, 14, 361.

CHOMYNOVÁ, P., CSÉMY, L. & MRAVČÍK, V. 2020. Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2019. *Zaostřeno*, 6 (5), 1–20.

CHOMYNOVÁ, P. & MRAVČÍK, V. 2021. Národní výzkum užívání návykových látek 2020. *Zaostřeno*, 7 (5), 1–20.

INCHLEY, J., CURRIE, D., BUDISAVLJEVIC, S., TORSHEIM, T., JAASTAD, A., COSMA, A., KELLY, C., ARNARSSON, A. M. & SAMDAL, O. (eds.) 2020. *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report, Volume 2. Key data.*, Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

JANÍKOVÁ, B. & NECHANSKÁ, B. 2021. Sčítání adiktologických služeb 2020. *Zaostřeno*, 7 (3), 1–20.

KLINIKA ADIKTOLOGIE 1. LF UK A VFN. 2022. *On-line systém evidence preventivních aktivit (SEPA)* [Online]. zpracováno NMS, nepublikováno. Available: https://www.preventivni-aktivity.cz/ [Accessed 13 May 2022].

KOPECKÝ, K. & SZOTKOWSKI, R. 2019. České děti v kybersvětě. Olomouc: Centrum prevence rizikové virtuální komunikace.

KUSS, D. J. 2016. Internet addiction: The problem and treatment. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 185–192.

MORAHAN-MARTIN, J. & SCHUMACHER, P. 2000. Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior* 16, 13–29.

NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & INRES-SONES 2021. Výzkum názorů a postojů občanů k problematice zdravotnictví a zdravého způsobu života v r. 2020. Nepublikováno.

NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI & PPM FACTUM RESEARCH 2022. Závislosti na digitálních technologiích. Nepublikováno.

PETRENKO, R. & LÍBAL, M. 2022. Výsledky šetření o rizikovém chování žáků 2. stupně ZŠ a SŠ v Praze v r. 2021. Praha: Centrum sociálních služeb Praha.

PETRY, N. M., ZAJAC, K. & GINLEY, M. K. 2018. Behavioral Addictions as Mental Disorders: To Be or Not To Be? *Annu Rev Clin Psychol*, 14, 399–423.

PEZOA-JARES, R. W., LIZARINDARI ESPINOZA-LUNA, I. & VASQUEZ-MEDINA, J. A. 2012. Internet Addiction: A Review. *Journal of Addiction Research & Therapy*.

PONTES, H. M. & GRIFFITHS, M. D. 2015. Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137–143.

SHAPIRA, N. A., GOLDSMITH, T. D., KECK, P. E., KHOSLA, U. M. & MCELROY, S. L. 2000. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267–72.

SUCHÁ, J. 2020. *Vývoj psychodiagnostické metody pro zhodnocení rizikového hraní digitálních her u adolescentů a vybrané aspekty související s gamingem*. Ph.D., Univerzita Palackého v Olomouci.

SUCHÁ, J., DOLEJŠ, M. & PIPOVÁ, H. 2019. Hraní digitálních her u českých adolescentů. *Zaostřeno*, 5 (4), 1–16.

SUCHÁ, J., DOLEJŠ, M., PIPOVÁ, H., MAIEROVÁ, E. & CAKIRPALOGLU, P. 2018. *Hraní digitálních her českými adolescenty*, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

SUISSA, A. J. 2015. Cyber addictions: toward a psychosocial perspective. *Addictive Behaviors*, 43, 28–32.

ŠKAŘUPOVÁ, K. 2015. *Internet: From Excess to Addiction*. Ph.D., Masarykova univerzita.

ŠKAŘUPOVÁ, K., ÓLAFSSON, K. & BLINKA, L. 2015. Excessive Internet Use and its association with negative experiences: Quasi-validation of a short scale in 25 European countries. *Computers in Human Behavior*, 53, 118–123.

TEWILDT, B. T. 2011. Internet Dependency: Symptoms, Diagnosis and Therapy. In: CORNELIUS, K. & HERMANN, D. (eds.) *Virtual Worlds and Criminality*. Berlin Heidelberg: Springer.

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI 2019. Využívání sociálních sítí je předpokladem úspěchu mezi vrstevníky. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

ÚSTAV ZDRAVOTNICKÝCH INFORMACÍ A STATISTIKY ČR 2021. Údaje z Národního registru hrazených zdravotních služeb. Nepublikováno.

VAN DEN BRINK, W. 2017. ICD-11 Gaming Disorder: Needed and just in time or dangerous and much too early? *Journal of Behavioral Addictions*, 6, 290–292.

YOUNG, K. 1999. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. Dostupné online: http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf.

YOUNG, K. S. 1998. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1, 237–244.

Doporučená citace

Dvořáková, Z. & Chomynová, P. (2022). Digitální závislosti v České republice. Zaostřeno 8 (4), 1–20.

Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti

OZNÁMENÍ / ODKAZY

České předsednictví v Radě Evropské unie (eu2022.cz):
https://czech-presidency.consilium.europa.eu/cs/

Informace o situaci v oblasti závislostí v ČR:
https://www.drogy-info.cz/.

Veškeré publikace vydané Národním monitorovacím střediskem pro drogy a závislosti, včetně všech čísel Zaostřeno, jsou v elektronické podobě ke stažení na
https://www.drogy-info.cz/publikace/seznam-publikaci/.
Případné objednávky tištěných publikací zasílejte na e-mail: drogyinfo@vlada.cz.

Mapa pomoci
https://www.drogy-info.cz/mapa-pomoci/ – změny kontaktních údajů zasílejte na e-mail: drogyinfo@vlada.cz.

Kalendář akcí
https://www.drogy-info.cz/kalendar-akci/ – informace o vzdělávacích akcích a seminářích v adiktologii nebo zajímavých pro obor adiktologie, které je možno v kalendáři zveřejnit, zasílejte na e-mail: drogyinfo@vlada.cz.

Aplikace UniData k evidenci klientů a intervencí v drogových službách včetně uživatelské podpory:
https://www.drogovesluzby.cz/.

Projekt Systémová podpora rozvoje adiktologických služeb v rámci integrované protidrogové politiky (Projekt RAS):
https://www.rozvojadiktologickychsluzeb.cz/.

Internetová stránka Evropského monitorovacího centra pro drogy a drogovou závislost (EMCDDA):
https://www.emcdda.europa.eu/.

Portál dobré praxe EMCDDA:
https://www.emcdda.europa.eu/best-practice_en

Evropská zpráva o drogách EMCDDA:
https://www.emcdda.europa.eu/publications/edr/trends-developments/2022_en

Národní stránky na podporu odvykání kouření:
https://www.koureni-zabiji.cz/.

Národní stránky pro snížení rizik hazardního hraní:
https://www.hazardni-hrani.cz/.

Národní stránky pro podporu omezení konzumace alkoholu:
https://www.alkohol-skodi.cz/.

Národní linka pro odvykání: 800 35 00 00

Zaostřeno

ISSN 2336-8241

Vydává > **Úřad vlády České republiky**
nábřeží E. Beneše 4, 118 01 Praha 1, IČO 00006599

Adresa redakce > E. Beneše 4, 118 01 Praha 1, tel. 224 002 111
Odpovědný redaktor > Mgr. Lucie Grolmusová
Autoři tohoto čísla > Mgr. Zuzana Dvořáková, Mgr. Pavla Chomynová
Editor tohoto čísla > Mgr. Pavla Chomynová

Toto číslo vyšlo 31. 11. 2022
Vychází nejméně 6× ročně.
Evidenční číslo Ministerstva kultury ČR: E 14088.

ISSN 2336-8241
Neprodejné. Distribuci zajišťuje vydavatel.
© Úřad vlády České republiky, 2022