



Souhrn situace v oblasti digitálních závislostí v České republice 2024

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.
- › Digitální závislost bývá obvykle definována jako kompulzivní užívání digitálních technologií, ve kterém je pokračováno i přes jeho negativní důsledky.
 - › Obecně zahrnuje nadužívání počítače, tabletu a/nebo mobilního telefonu, tj. nadměrné trávení času na internetu vyhledáváním informací, užíváním sociálních sítí, hraním digitálních her, sledováním filmů a seriálů, sledováním pornografie či online nakupováním.
 - › Konsensus ohledně definice digitální závislosti však dosud neexistuje. Stejně jako u jiných závislostních poruch patří mezi příznaky digitální závislosti změny nálady, zvyšování tolerance, symptomy z odnětí a relaps.
- › V klasifikacích duševních poruch (DSM-5 a MKN-10) internetová závislost ani porucha spojená s užíváním digitálních technologií zatím nejsou definovány.
 - › Porucha spojená s hraním digitálních her (gaming disorder) je zařazena v 11. revizi Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11).

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*. V dubnu 2023 byl vládou schválen *Akční plán politiky v oblasti závislostí 2023–2025*.
- › Digitální hry jsou hodnoceny podle systému PEGI, ten má pět doporučených věkových kategorií (3, 7, 12, 16 a 18 let). Dodržování těchto věkových kategorií však nemá oporu v legislativě.
 - › Hráčská porucha je nejčastěji spojena s MMORPG hrami, které umožňují hrát hru ve stejném čase několika tisícům hráčů najednou.
 - › Běžnou součástí digitálních her se staly 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.
- › Většina sociálních sítí umožňuje založit si účet od 13 let, některé od 16 let. Řada dětí si zřizuje účet dříve, vědomě tak při registraci uvádějí nepravdivé údaje. Časté je používání více profilů současně a zakládání fiktivních profilů.
 - › Některé sociální sítě jsou předmětem mediálního zájmu s ohledem na ochranu osobních údajů. Mediálně jsou diskutovány také z pohledu vhodnosti, resp. závadnosti obsahu příspěvků pro děti a dospívající.
 - › V prostředí sociálních sítí probíhá reklama na zboží a služby i jejich marketing. Problematická je skrytá online propagace produktů influencers, a to zejména z hlediska marketingu výrobků, které nejsou určeny osobám mladším 18 let.
- › Aktivity odborné a občanské veřejnosti v oblasti nadužívání digitálních technologií jsou často na pomezí iniciativ a preventivních kampaní. V posledních letech roste množství výzkumných aktivit a projektů zaměřených zejména na dospívající, z grantových zdrojů je podporován také rozvoj služeb pro děti ohrožené nadměrným používáním digitálních technologií.

Užívání digitálních technologií mezi dětmi a mládeží

- Nadužívání digitálních technologií mezi dětmi a dospívajícími není systematicky monitorováno, téma hraní digitálních her a užívání sociálních sítí je však sledováno v řadě studií, v nichž se používají různé screeningové nástroje. Poskytují tedy různé odhady počtu dospívajících v riziku digitálních závislostí.
- V populaci 16letých podle studie *ESPAD 2019* celkem 74 % studentů trávilo čas denně na sociálních sítích (72 % chlapců a 76 % dívek).
 - Podle screeningové škály zaměřené na subjektivní vnímání problémů spojených s trávením času online spadalo 34 % studentů (25 % chlapců a 43 % dívek) do kategorie rizika v souvislosti s trávením času na sociálních sítích a 13 % (22 % chlapců a 4 % dívek) do kategorie rizika v souvislosti s hraním her.
- Digitální hry hrálo rizikově (tj. čtyři a více hodin denně) podle studie *UPOL 2021* ve všední den celkem 9 % studentů ve věku 15–19 let (18 % chlapců a 2 % dívek). Na sociálních sítích trávilo 4 a více hodin denně celkem 22 % dospívajících (18 % chlapců a 26 % dívek).
- Podle studie *HBSC 2022* hrálo digitální hry (tj. hry na počítači, tabletu, konzoli atd.) každý den 48 % 11–15letých chlapců a 16 % dívek.
 - Do kategorie problémového hraní digitálních her spadalo podle škály *IGD* celkem 13 % chlapců a 5 % dívek.
 - Na základě škály *SMDS* bylo odhadnuto, že do kategorie problematického užívání sociálních sítí spadá 5–7 % chlapců a 7–13 % dívek ve věku 11–15 let.

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 78 % dospělé české populace. Mobilní telefon používá 99 % populace, internet v mobilním telefonu 78 %.
- Podle *Výzkumu občanů 2023* trávili dospělí v běžný pracovní den na internetu v průměru 150 minut denně, o víkendu 180 minut. Hraním digitálních her trávili hráči 90 minut v běžný pracovní den a 120 minut o víkendu, na sociálních sítích 100 minut v běžný pracovní den a 120 minut o víkendu.
- Podle *Národního výzkumu 2023* hrála rizikově (tj. 4 a více hodin denně) digitální hry v běžný pracovní den celkem 2 % respondentů a o víkendu 5 %, přičemž mužů bylo přibližně 5–6krát více. Na sociálních sítích nebo chatovacích aplikacích trávila 4 a více hodin ve všední den 4 % dospělých a o víkendu 6 %, v případě sociálních sítí šlo téměř 2krát častěji o ženy.
- Dlouhodobě spadá podle screeningové škály *EIU* do kategorie rizika digitálních závislostí 4–6 % dospělé populace (4–7 % mužů a 3–6 % žen), z toho do vysokého rizika 1–2 %.
 - Největší podíl osob v riziku digitálních závislostí je ve věkové skupině 15–24 let (11–22 %) a 25–34 let (8–11 %). S věkem podíl osob v riziku výrazně klesá.
- Při extrapolaci výsledků na populaci starší 15 let bylo podle studií realizovaných v r. 2023 v ČR odhadem 330–450 tis. osob nadměrně užívajících internet, v tom do kategorie vysokého rizika spadalo odhadem 120–165 tis. osob starších 15 let.

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.
 - 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 jídelm, 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, depresivními symptomy, sebevražednými myšlenkami, ale i s agresivitou a konzumací návykových látek.
 - > Podle studie mezi pražskými žáky a studenty ve věku 11–19 let od r. 2019 roste podíl těch, kteří zaznamenali problémy spojené s internetovými aktivitami, současně roste i podíl studentů, kteří uvádějí problémy opakovaně.
 - > Podíl studentů uvádějících pravidelné problémy se v r. 2023 podstatně zvýšil, to jak v souvislosti s hraním digitálních her, tak s trávením času na sociálních sítích i v důsledku sledování videí.
 - > Chlapci i dívky shodně uvádějí nejčastěji dopady na čas trávený s rodinou, kamarády nebo na přípravu do školy.
- > Podle *Národního výzkumu 2023* roste výskyt problémů v souvislosti s nadužíváním internetu také v dospělé populaci. Nejčastějším důvodem problémů bylo trávení času na sociálních sítích (44 %), hraní digitálních her (26 %) a surfování na internetu (23 %).
 - > Mladí dospělí (ve věku 15–34 let) uvádějí přibližně 2krát častější problémy související s užíváním internetu než obecná populace starší 15 let.
- > Ve *Výzkumu občanů 2023* uvedla problémy v důsledku užívání internetu v posledních 12 měsících téměř třetina dospělých – nejčastěji šlo o trávení času na internetu, i když ho/ji to nebaví (31 %), zanedbávání jídla nebo spánku (24 %) a neúspěšné snahy omezit čas trávený na internetu (22 %).
- > Klienti adiktologických služeb 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 posledních letech vznikají samostatné programy zaměřené na nadužívání technologií.
- > Na témata nelátkových závislostí, včetně nadužívání digitálních technologií, je ve školách zaměřeno 6 % školních preventivních programů.
 - > Na českých školách bylo ve školním roce 2022/2023 řešeno téměř 5 tis. případů v souvislosti s digitálními závislostmi a/nebo hraním hazardních her, což představuje 5 % všech evidovaných případů rizikového chování.
- > s intervencemi zaměřenými na děti, případně jejich rodiče, s cílem včasného zachytu a zmírnění problémů s digitální závislostí.
- > Na stránkách iprev.cz byl spuštěn systémový nástroj *Interaktivní platforma podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování* (IPREV), který mj. podporuje vzdělávání odborníků v prevenci.
- > Na pomezí prevence a léčby jsou programy indikované prevence pracující s jednotlivci, u kterých se vyskytují projevy nadužívání digitálních technologií. Intervence zaměřené na dospívající pracují se sebekontrolou a kontrolovaným užíváním, posílením emoční inteligence a sociálních kompetencí a zvládnutím stresu a emocí.

Léčba a intervence u digitálních závislostí

- > V ČR v současné době neexistují léčebné a poradenské služby zaměřené pouze na klienty s problémy spojenými s nadužíváním digitálních technologií.

- > Léčba a další intervence pro lidi nadužívající digitální technologie, resp. v riziku vzniku a rozvoje digitálních závislostí, jsou zaměřeny na snížení množství času věnovaného digitálním technologiím a zvýšení kontroly nad jejich používáním.
 - > K efektivním přístupům u dospívajících patří motivační terapie, kognitivně-behaviorální terapie a psychodynamická terapie. Nedílnou součástí by měla být také rodinná terapie.
- > Aktuálně je v ČR odhadováno téměř 300 adiktologických programů různého typu. Podle *Sčítání adiktologických služeb 2023* bylo v ČR celkem 125 programů (41 %), které poskytovaly služby také osobám nadužívajícím digitální technologie.
- > Podle závěrečných zpráv programů podpořených v dotačním řízení Úřadu vlády ČR roste počet programů pracujících s klienty nadužívajícími digitální technologie. V r. 2023 poskytovalo služby osobám v riziku digitálních závislostí celkem 41 služeb, dohromady vykázaly 264 klientů.
 - > Klienty s digitální závislostí vykazují nejčastěji 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. U dětí a dospívajících zpravidla jde o závislost v kombinaci s dalšími duševními potížemi.
- > Některá zdravotnická zařízení oboru psychiatrie a adiktologie vykazují zdravotním pojišťovným pacienty s digitální závislostí pod dg. F63.8 (jiné nutkové a impulzivní poruchy).
 - > Od r. 2015 je ročně pojišťovným vykazováno 90–180 osob se závislostí na digitálních technologiích (dg. F63.8). Vzrostly především počty dětí a dospívajících ve věku 10–19 let. Zatímco v l. 2015–2021 dosahoval počet dětí 13–32 ročně, v posledních dvou letech již bylo ročně vykázáno 50–95 pacientů v této věkové skupině.
 - > Hospitalizováni pro dg. F63.8 jsou každoročně pouze jednotky osob (12 v r. 2022 a 6 v r. 2023).
- > 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. 2023 využilo linku 84 osob s problémem v oblasti nelátkových závislostí, z toho 15 osob s jiným problémem než hraní hazardních her.
- > V ČR je k dispozici několik online poraden, které poskytují anonymní poradenství také v oblasti digitálních závislostí a odkazují na další služby.
- > Počet hlášených klientů s digitální závislostí se v posledních letech zvyšuje, avšak vzhledem k rozsahu nadužívání internetu a digitálních technologií v populaci zůstává relativně nízký.
 - > Mezi překážky bránící klientům ve vyhledání léčby patří přetrvávající přesvědčení, že nadužívání technologií není závažný fenomén, a nízká informovanost o dostupných službách.
 - > Na straně poskytovatelů služeb se jako hlavní bariéry jeví absence doporučených postupů v oblasti prevence a léčby digitálních závislostí, nedostatek personálu a nedostatek finančních prostředků na rozvoj služeb.
- > V posledním desetiletí se rozvíjí privátní sektor služeb, ty nejsou hrazeny z veřejných zdrojů a jejich klienti nejsou hlášeni do informačních systémů o klientech adiktologických služeb.

Tento souhrn situace byl zpracován na základě **Zprávy o digitálních závislostech v České republice 2024**, která je součástí informačního balíčku zpráv o závislostech. Zprávu zpracovalo Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti (pracoviště Úřadu vlády ČR).

Všechny zprávy o situaci v oblasti závislostí jsou zveřejněny na stránkách **drogy-info.cz**.