



# Souhrn situace v oblasti digitálních závislostí v České republice 2023

Příloha k tiskové zprávě ze dne 27. 6. 2023

## 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 a mobilního telefonu či nadužívání internetu, tj. nadměrné trávení času 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.
- V klasifikacích duševních poruch (DSM-5 a MKN-10) internetová závislost ani porucha spojená s užíváním digitálních technologií zatím nejsou definovány.

## 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 průběhu r. 2022 byla zahájena příprava *Akčního plánu politiky v oblasti závislostí 2023–2025*.
- Digitální hry jsou hodnoceny podle systému PEGI, který má pět doporučených věkových kategorií – od 3, 7, 12, 16 a 18 let. Dodržování těchto věkových kategorií 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 tzv. lootboxy, tj. virtuální balíčky, které může hráč získat v průběhu hry nebo si je zakoupit za virtuální měnu. V některých zemích EU jsou lootboxy klasifikovány jako hazardní hry.
- Většina sociálních sítí umožňuje založit účet od 13 let, některé od 16 let. Rada dětí si zřizuje účet dříve, vědomě tak při registraci uvádí nepravdivé údaje. Časté je používání více profilů současně a zakládání fiktivních profilů.
- Některé sociální sítě jsou předmětem mediálního zájmu s ohledem na obavy, že dlouhodobě shromažďují data o uživateli. Mediálně jsou diskutovány také z pohledu vhodnosti, resp. závadnosti obsahu příspěvků pro děti a dospívající. Nevhodný obsah představují především různé druhy nebezpečných výzev (tzv. dangerous challenges).
- Propagování zboží a služeb na internetu probíhá nejen prostřednictvím reklamy, ale i marketingu na sociálních sítích a prostřednictvím influencerů. Influenceri mají velký vliv zejména na děti a

dospívající, kteří je často napodobují. Skrytá online propagace produktů influencerů je problematická z hlediska marketingu výrobků, které nejsou určeny osobám mladším 18 let.

## 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. Tyto studie používají různé screeningové nástroje, a tedy poskytují různé odhady počtu dospívajících v riziku digitálních závislostí.
- 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.
- V populaci 16letých hrálo podle studie *ESPAD 2019* digitální hry denně celkem 21,9 %, výrazně častěji chlapci (36,9 %) než dívky (6,3 %). Volný čas na sociálních sítích tráví denně 74,2 % studentů.
  - Podle screeningové škály zaměřené na subjektivní vnímání problémů spojených s trávením času na sociálních sítích a hraním digitálních her spadalo do kategorie rizika v souvislosti s hraním her celkem 12,9 % studentů (21,7 % chlapců a 3,8 % dívek).
  - Do kategorie rizika v souvislosti s trávením času na sociálních sítích spadalo 34,1 % studentů (25,2 % chlapců a 43,4 % dívek).
- Čtyři a více hodin denně hraje podle studie *UPOL 2021* celkem 9,1 % studentů ve věku 15–19 let (18 % chlapců a 2 % dívek). Na sociálních sítích tráví 4 a více hodin denně celkem 22,4 %.

## 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 2022* trávili dospělí v běžný pracovní den na internetu v průměru 150 minut, o víkendu 190 minut denně. Hraním digitálních her tráví hráči podle různých studií 90 minut v běžný pracovní den a 120 minut o víkendu, na sociálních sítích tráví 100 minut v běžný pracovní den a 120 minut o víkendu.
  - Muži častěji tráví čas na internetu hraním digitálních her a sledováním pornografie, ženy naopak častěji tráví čas na sociálních sítích a nakupováním.
  - Do rizika digitálních závislostí podle screeningové škály *EIU* spadala odhadem 4 % dospělých (4 % mužů a 5 % žen), v tom 2 % do kategorie vysokého rizika vzniku závislosti. Největší podíl osob v riziku digitální závislosti je ve věkové skupině 15–24 let (18 %) a 25–34 let (9 %). S věkem podíl osob v riziku výrazně klesá.
- Při extrapolaci výsledků na populaci starší 15 let se ukazuje, že v ČR je odhadem 380–445 tis. osob nadměrně užívajících internet. Do kategorie středního rizika spadá odhadem 210–320 tis. osob a do kategorie vysokého rizika spadá odhadem 125–160 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. Zdravotní dopady nadužívání internetu a digitálních technologií nejsou v ČR systematicky monitorovány.
  - > Mezi přímé dopady nadužívání digitálních technologií se řadí narušení denního rytmu, zanedbávání osobní hygieny, jídla a/nebo spánku, únava, bolesti hlavy, očí, zad nebo jiných částí pohybového aparátu a zhoršená orientace v čase.
  - > Mezi dlouhodobé dopady patří pokles fyzické aktivity, obezita, omezení sociálních kontaktů mimo online prostředí a ztráta přátel, konflikty v osobních vztazích, zanedbávání volnočasových aktivit, nesoustředěnost a problémy v práci nebo ve škole.
- > Děti a dospívající v riziku digitálních závislostí 2–6krát častěji než jejich vrstevníci uvádějí zanedbávání volnočasových aktivit, problémy se spánkem nebo jídlem, problémy ve škole (např. horší prospěch) a dopady na čas trávený s kamarády a rodinou. U dospívajících klientů se současně objevuje spojitost s úzkostnými poruchami, ADHD, depresí, sebevražednými myšlenkami, ale i s agresivitou a konzumací 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 nebo pravidelně.
  - > Dívky nejčastěji připouštěly neúspěšné snahy o omezení času tráveného na internetu, chlapci naopak dopady na čas trávený s rodinou, kamarády nebo přípravu do školy.
- > Ve *Výzkumu občanů 2022* uvedla problémy v důsledku užívání internetu v posledních 12 měsících přibližně čtvrtina dospělých – nejčastěji šlo o trávení času na internetu, i když ho/ji to nebaví (28 %), zanedbávání jídla nebo spánku (25 % dospělých) a nepříjemné pocity, když nemohli být na internetu (20 %).
- > 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.
- > Na témata nelátkových závislostí, včetně nadužívání digitálních technologií, bylo ve školním roce 2021/2022 zaměřeno 6 % školních preventivních programů.
  - > Na českých školách bylo ve školním roce 2021/2022 řešeno více než 2,7 tis. případů v souvislosti s digitálními závislostmi a/nebo hraním hazardních her, což představuje 4 % všech evidovaných případů rizikového chování. Nejčastěji byly tyto případy řešeny na druhém stupni ZŠ a na nižším stupni víceletých gymnázií.
- > Pomoc pedagogům zorientovat se v problematice rizik spojených s užíváním digitálních technologií nabízí online vzdělávací modul *Technologie a prevence* s intervencemi zaměřenými na děti, případně jejich rodiče, s cílem včasného zachytu a zmírnění problémů s digitální závislostí.
- > Na stránkách [iprev.cz](https://iprev.cz) byl spuštěn systémový nástroj *Interaktivní platforma podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování (IPREV)*, který mj. podporuje vzdělávání odborníků v prevenci.

## Léčba a intervence u digitálních závislostí

- > V ČR v současné době neexistují léčebné a poradenské služby primárně zaměřené 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.
- > Aktuálně je v ČR odhadováno téměř 300 adiktologických programů různého typu. Podle *Sčítání adiktologických služeb 2020* bylo v ČR celkem 109 programů (37,3 %), které poskytovaly služby osobám nadužívajícím digitální technologie.
- > Podle závěrečných zpráv programů podpořených v dotačním řízení ÚV ČR roste počet programů pracujících s klienty nadužívajícími digitální technologie. Současně vzrostl i počet těchto klientů v podpořených službách, a to z 83 v r. 2017 na 354 klientů v r. 2022.
  - > 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.
- > Některá zdravotnická zařízení vykazují zdravotním pojišťovnám pacienty s digitální závislostí pod dg. F63.8 (jiné nutkové a impulzivní poruchy) – nejčastěji jde o zařízení oboru psychiatrie a klinická psychologie, dále oboru adiktologie, dětské a dorostové psychiatrie a oboru návykové nemoci.
  - > Od r. 2015 je ročně pojišťovnám vykazováno 150–210 osob se závislostí na digitálních technologiích (dg. F63.8). Vzrostly především počty dětí a dospívajících ve věku 10–19 let. Zatímco v l. 2015–2019 dosahoval počet dětí 23–25 ročně, v dalším období již bylo ročně vykázáno 34–46 pacientů v této věkové skupině. V r. 2022 to bylo již 72 pacientů.
- > 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. 2022 využilo linku 86 osob s problémem v oblasti nelátkových závislostí, z toho 12 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.

Tento souhrn situace byl zpracován na základě **Zprávy o digitálních závislostech v České republice 2023**. Zprávu zpracovalo Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti (pracoviště Úřadu vlády ČR). Je součástí informačního balíčku zpráv o závislostech, který je tvořen šesti tematickými zprávami schvalovanými Radou vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí, a Souhrnnou zprávou o závislostech v České republice, předkládanou vládě.

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