



# Digitální závislosti v České republice

Pavla Chomynová/NMS

Konference Mládež v riziku: Závislosti a nízkoprahové služby  
Kadaň, 3.10.2024



**Konconsensus ohledně definice digitální závislosti dosud neexistuje.**

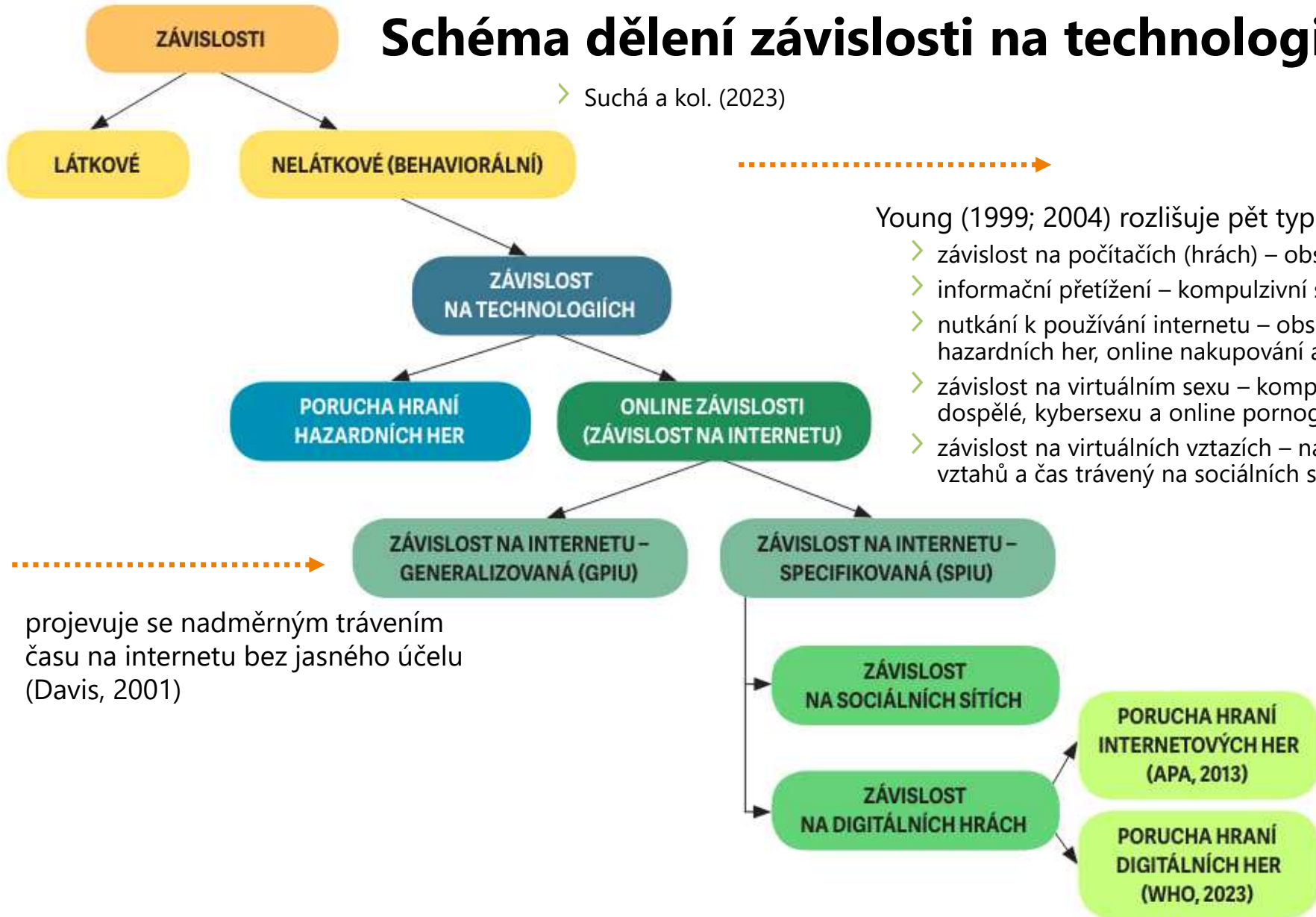


# Různé koncepty a přístupy



# Schéma dělení závislosti na technologiích

Suchá a kol. (2023)



Young (1999; 2004) rozlišuje pět typů internetové závislosti:

- zavislost na počítačích (hrách) – obsesivní hraní digitálních her,
- informační přetížení – kompulzivní surfování na internetu,
- nutkání k používání internetu – obsesivní hraní online hazardních her, online nakupování a obchodování,
- závislost na virtuálním sexu – kompulzivní užívání stránek pro dospělé, kybersexu a online pornografie,
- závislost na virtuálních vztazích – nadměrné zapojení do online vztahů a čas trávený na sociálních sítích.

projevuje se nadměrným trávením času na internetu bez jasného účelu (Davis, 2001)



**Užívání digitálních technologií — nadužívání — závislost?**



# Kritéria behaviorálních „závislostí“

Griffiths (2000):

- **význačnost**, kdy aktivita na internetu se stane nejdůležitější v životě a dominuje kognitivním a emocionálním procesům i chování,
- **změny nálad**, kdy online aktivita ovlivňuje subjektivní prožívání (tj. po zapojení se do aktivity se zlepší nálada),
- **tolerance**, kdy k navození původní nálady jsou potřeba větší dávky internetové aktivity,
- **abstinenční příznaky**, tj. negativní pocity, když je činnost na internetu ukončena nebo nemůže probíhat,
- **konflikt**, a to interpersonální nebo intrapersonální,
- **recidiva**, tj. tendence vrátit se k nadměrnému používání internetu i po obdobích kontroly.

Vercillo (2020) závislost na internetu definuje jako **kompulzivní užívání internetu, ve kterém je pokračováno i přes jeho negativní důsledky.**

Internetová závislost má tři komponenty:

- (1) **kompulzivní užívání**,
- (2) rostoucí **toleranci** a abstinenční příznaky a
- (3) **problémy** způsobené tímto užíváním (vztahové, zdravotní, pracovní, finanční).



# Digitální závislosti

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

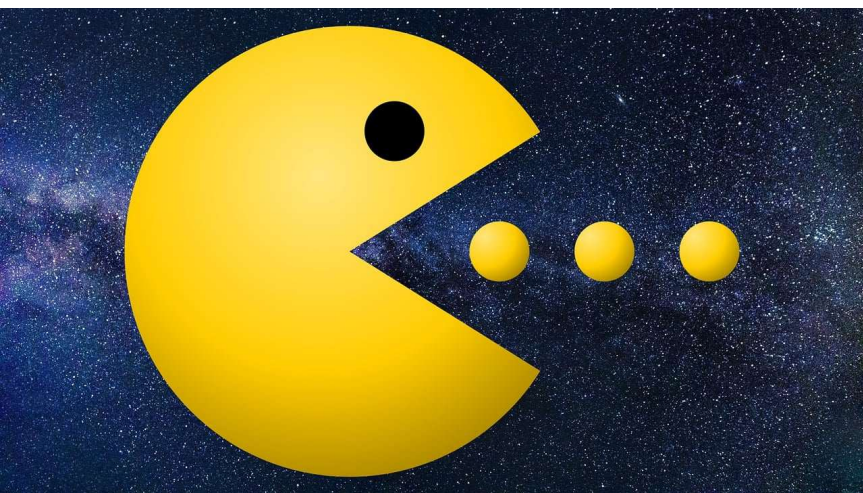


Národní monitorovací  
středisko pro drogy  
a závislosti

**Zpráva**  
o digitálních závislostech  
v České republice 2024

>2024

# Hraní digitálních her a sociální sítě: novinka?



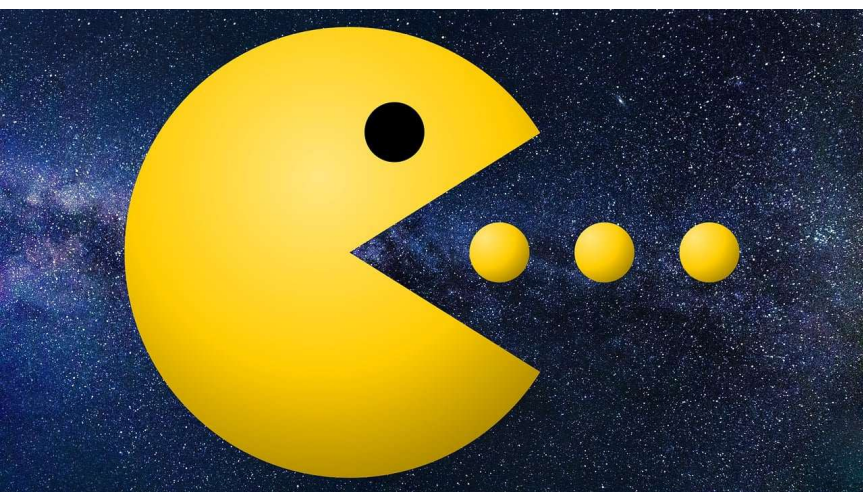
**Gaming**  
= nadměrné hraní  
digitálních her



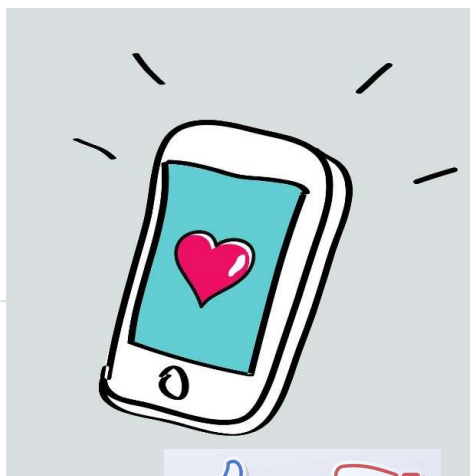
**Sociální sítě**  
= nadměrné  
trávení času



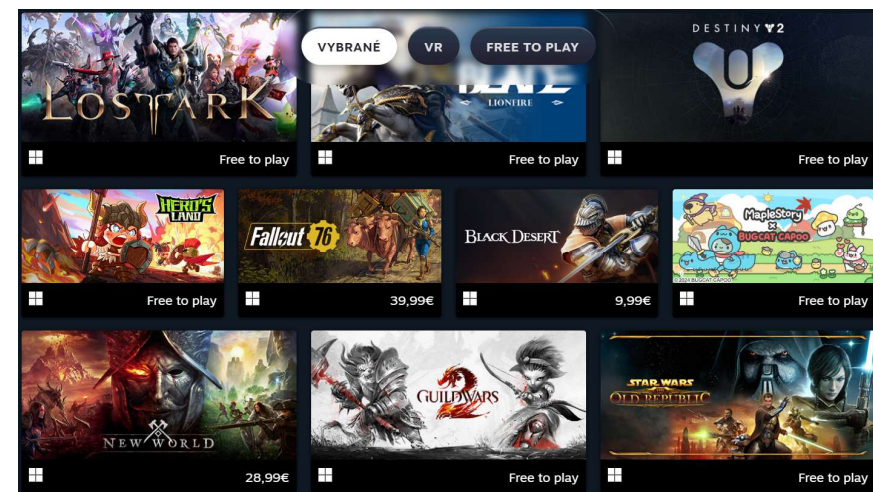
# Roste nabídka a dostupnost her i sociálních sítí



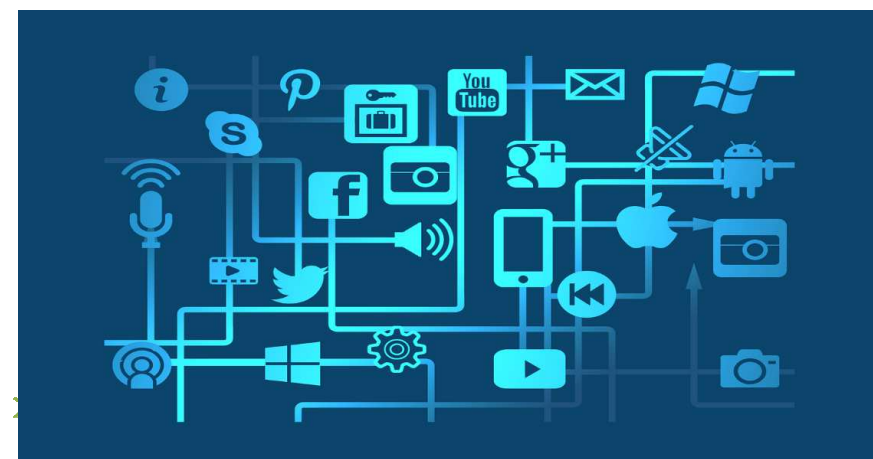
dostupnost 24/7  
mobilní internet  
vysoká nabídka her  
rychlá odměna/lajky



XXXXXX

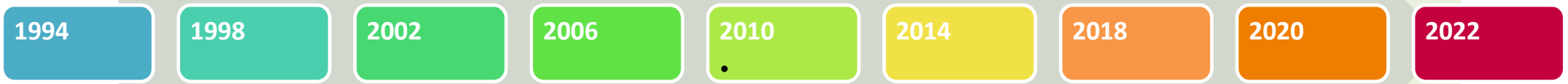


NAJDI  
SPOLUŽÁKY



# Studie zaměřené na výskyt rizikového chování v populaci dětí a dospívajících

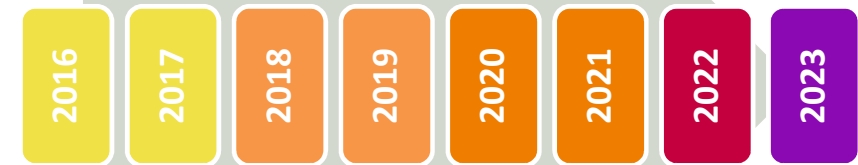
## HBSC



## ESPAD



## PCPP



## UPOL



**různá míra pokrytí rizikového chování**  
**různé dotazníky**  
**různé screeningové nástroje**  
**různé věkové skupiny dětí a dospívajících**

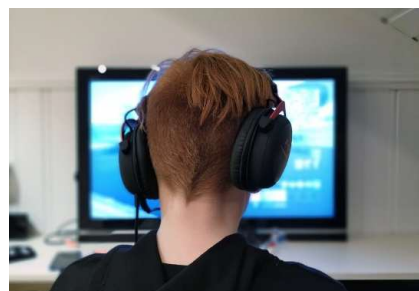
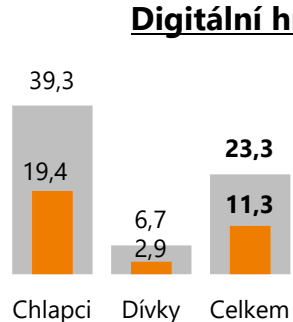
# Digitální hry a sociální sítě 2018/2019

**Za rizikové je považováno trávení 4 a více hodin denně s technologiemi.**

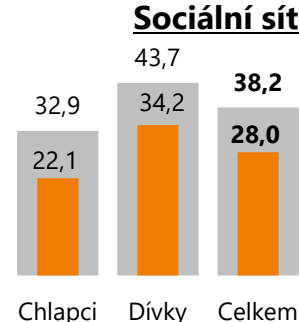
(Holstein et al., 2014)

ESPAD  
2019

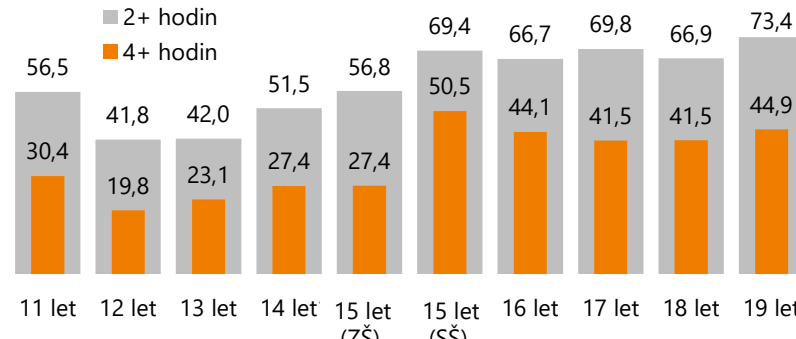
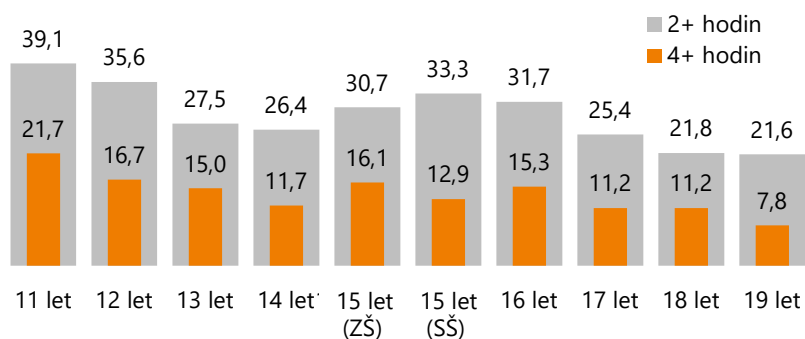
## Digitální hry



## Sociální sítě



UPOL  
2018



Zdroj: studie ESPAD 2019 (Chomynová et al., 2020), studie UPOL 2018 (Chomynová et al., 2019)

# Různé screeningové škály poskytují různé odhady podílu dospívajících v riziku digitální závislosti.

Škála **Internet Gaming Disorder** = **3,7 %** dospívajících ve věku 11–19 let

**Dotazník hraní digitálních her** = **7,8 %** závislost, **12,7 %** problémoví hráči

Škála subjektivního vnímání rizika spojeného s hraním her = **13 %** studentů 15–16 let a **12 %** studentů 17–18 let

UPOL 2018

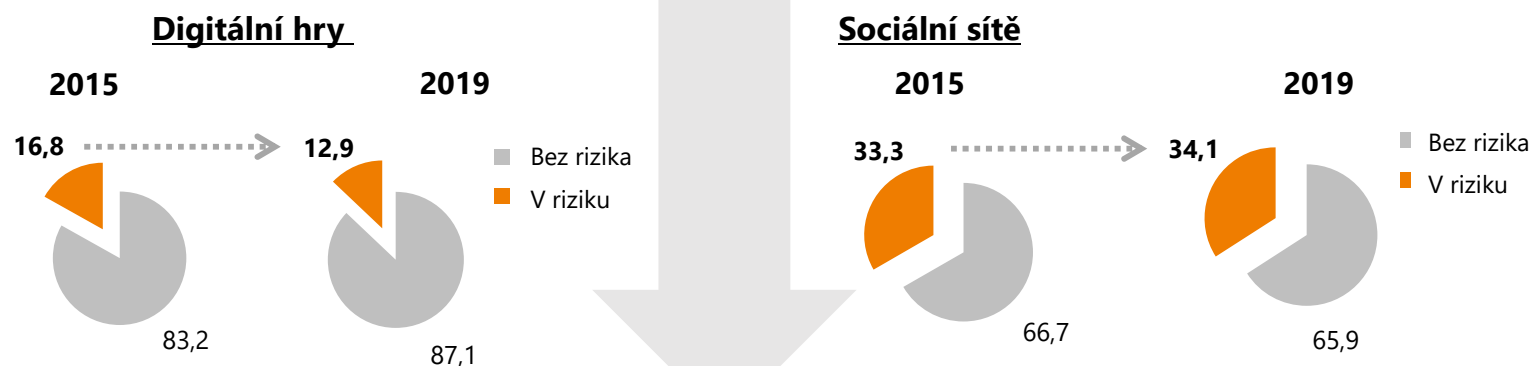
ESPAD 2019

Škála **Social Disorder Media Scale** = **3–7 %** dětí ve věku 11–15 let

Škála subjektivního vnímání rizika spojeného se sociálními sítěmi = **34 %** studentů 15–16 let a **27 %** studentů 17–18 let

HBSC 2018

ESPAD 2019



Zdroj: studie ESPAD 2015 a 2019 (Chomynová et al., 2020)

**Odhadem až 25 % dospívajících se nachází v riziku digitální závislosti.**

**= cca 200 tis. v riziku**

**8%**  
Každý dvanáctý má problém  
8 % dětí ve věku 11–15 let patří mezi problematické uživatele sociálních sítí.

**Jak mladí Češi využívají sociální sítě?**  
23% INTENZIVNÍ  
18% NEAKTIVNÍ  
51% UŽIVATELÉ  
8% PROBLEMATIČTÍ

**Češi? Světově „podprůměrní“**  
Česká republika se řadí mezi země s nižším počtem intenzivních i problematických uživatelů, než je běžné v Evropě a ve světě.

**Virtuální kámoši**  
21 % dětí je každodenně v kontaktu s přáteli, se kterými se poprvé potkali na internetu.

**Piki, piki, nehraju**  
Hry na počítači, tabletu nebo mobilu vůbec nehraje  
♂ 5% CHLAPCŮ  
♀ 28% DÍVEK

**Hrajeme spolu**  
15 % mladých Čechů hraje alespoň 1x týdně počítačové hry společně s rodinou.

**Kluci (si) hrajou**  
Každý den hraje počítačové hry 48 % chlapců. U dívek je to jen 16 %.

**Propařené dny a noci?**  
♂ 13% KLUKŮ  
♀ 5% HOLEK

**PROBLEMATICKÉ HRANÍ**

Věk	11-15 let	16-17 let	18-24 let
Chlapci	3,2	5,2	6,7
Články	11,2	16,2	15,2

**JAK JSI NA TOM SE SÍTĚMI A GAMINGEM?**  
VYZKOUŠEJ NAŠE INTERAKTIVNÍ TESTY!  
[zdravagenerace.cz/reporty/socialni-site-a-gaming](http://zdravagenerace.cz/reporty/socialni-site-a-gaming)

**14 588** školáků  
**11-15** věk dětí  
**246** škol v ČR  
**774** tříd  
SŘEK PAT

**www.zdravagenerace.cz**

# Digitální hry a sociální sítě 2022

8 % v r. 2022  
5 % v r. 2018

[Zdravagenerace.cz](http://Zdravagenerace.cz)

Zdroj: Studie HBSC 2022 (Kalman and Bađura, 2023)

**Holky, bacha!  
aneb Sítě jako dívčí doména.**

**Žádné sítě,  
žádný problém? Omyl!  
Virtuální kámoši.**

**Kluci (si) hrajou.**

**Problematické hraní?  
13 % kluků, 5 % dívek**

**České děti nespí. S  
nedostatečným spánkem  
souvisí obezita i sociální jet lag.**

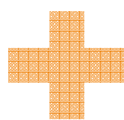
**Méně pijí a kouří. Děti ale  
objevily vaping a holdují  
energetickým nápojům.**

**Pětina českých dětí je  
zdravotně negramotná.**



# Dopady nadužívání digitálních technologií

**přímé: zdravotní,  
zanedbávání spánku,  
hygieny, únava**

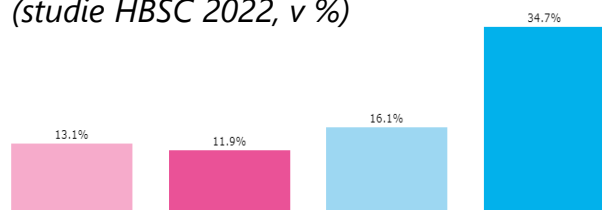


**dlouhodobé: sociální, omezení kontaktů,  
zanedbávání práce, školy, volnočasových  
aktivit, konflikty s rodiči a přáteli**

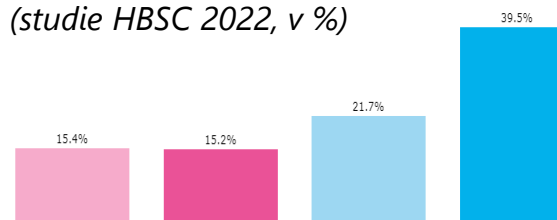
**U dospívajících spojitost s úzkostnými poruchami, ADHD,  
depresivními stavy, sebevražednými myšlenkami, ale i s  
agresivitou a konzumací alkoholu.**



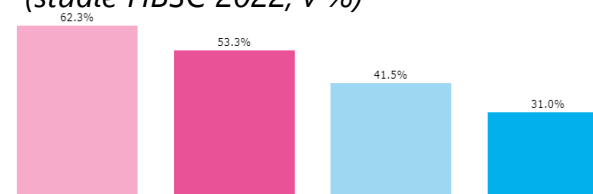
**Výskyt depresivních stavů**  
(studie HBSC 2022, v %)



**Pocity osamělosti**  
(studie HBSC 2022, v %)



**Plnění spánkových doporučení**  
(studie HBSC 2022, v %)



Zdroj: Studie HBSC 2022 (Kalman and Bađura, 2023)

[Zdravagenerace.cz](https://www.zdravagenerace.cz)

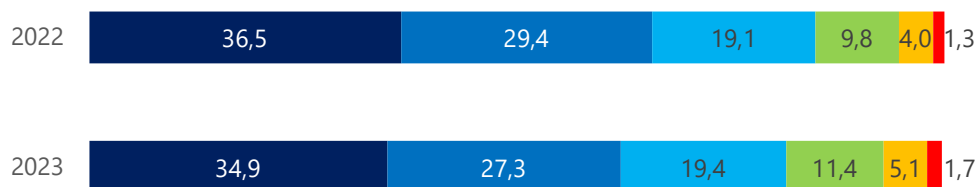


# Nadužívání internetu 2022/2023

## Škála Excessive Internet Use (EIU)

- (1) zanedbávání jídla nebo spánku kvůli internetu,
- (2) nepříjemné pocity při nemožnosti být na internetu,
- (3) trávení času na internetu, i když ho/ji to nebaví,
- (4) zanedbávání rodiny, přátel, práce, školy, koníčků kvůli aktivitám na internetu a
- (5) neúspěšné pokusy o omezení času na internetu.

## Výskyt problémů v důsledku nadměrného trávení času na internetu (škála EIU) mezi žáky ZŠ a SŠ v Praze, srovnání let 2022 a 2023, v %



■ Žádné ■ 1 kritérium ■ 2 kritéria ■ 3 kritéria ■ 4 kritéria ■ 5 kritérií

Zdroj: RCHPS 2022 a 2023 (Petrenko and Líbal, 2023 a 2024)

<http://www.prevence-praha.cz/>

## Šetření rizikového chování a duševního zdraví žáků 2. stupně ZŠ a SŠ v Praze (2022):

**14%**

žáků vykazuje příznaky vysoké míry úzkosti, dalších 15% žáků pak střední míru úzkosti.

**10,6%**

žáků vykazuje příznaky těžké deprese, dalších 11,4% žáků středně těžké deprese.

Tito žáci a žákyně (častěji se jedná o dívky) vykazují hodnoty, při kterých je doporučena konzultace odborníka a případně další intervence, což vytváří obrovský tlak na kapacitu daných služeb.

## DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ŽÁKŮ JE VELMI ŠPATNÉ

### MÍRA PŘÍZNAKŮ ÚZKOSTI

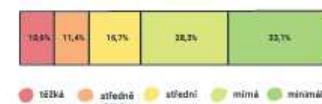


Úzkost je kombinace emocí zahrnujících strach, zlé předtuchy a obavy. Vraťte se k úzkosti mohou být

## NEJOHROŽENĚJŠÍ SKUPINOU Z HLEDISKA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ A WELLBEINGU JSOU DÍVKY STARŠÍ 14 LET

## DÍVKY JSOU 5X OHROŽENĚJŠÍ RIZIKEM ROZVINUTÍ PORUCH PŘÍJMU POTRAVY NEŽ CHLAPCI.

### MÍRA PŘÍZNAKŮ DEPRESE



Ilustrace by Storyart



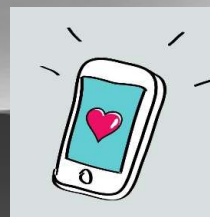
Centrum sociálních služeb Praha (CSPP)  
Právní centrum primární prevence  
[www.prevence-praha.cz](http://www.prevence-praha.cz)

Šetření rizikového chování a duševního zdraví žáků 2. stupně ZŠ a SŠ v Praze

Projekt je financován od 2016  
Každý rok spoluprací cca 11 000 žáků ve věku 11 až 21 let.  
Nejnovější data pochází z listopadu a prosince 2022

Data zpracoval  
Anežka Šedáková a t.o.  
[www.wire.cz](http://www.wire.cz)

# Vliv pandemie COVID-19?



**zhoršení duševního zdraví populace**, nejvíce u dospívajících, mladých dospělých do 24 let, ale i rodičů (zejména matek) s dětmi

**zvýšení depresivity a úzkostných stavů u dětí a dospívajících**

**zvýšení výskytu poruch spánku**, související se stresem, úzkostí a nedostatkem pohybu a pobytu venku v důsledku opatření proti COVID-19

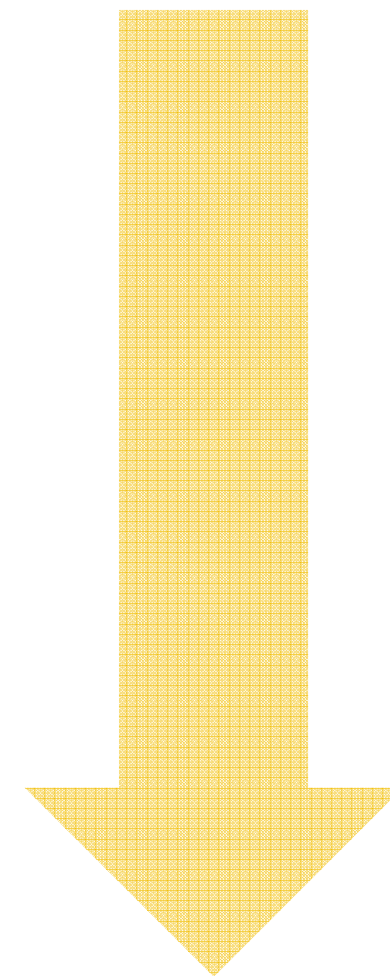
**snížení míry užívání návykových látek v době lockdownu**, vzrostlo nicméně u ohrožených adolescentů nebo těch, které již měli problémy s užíváním návykových látek v minulosti

**nárůst počtu hodin strávených u obrazovek** (tzv. screen time), digitální závislost, sociální sítě a gaming

**změna životního stylu v důsledku uzavření škol a volnočasových zařízení** – nedostatek pohybu, zvýšení podílu sedavého chování a změny stravovacích návyků

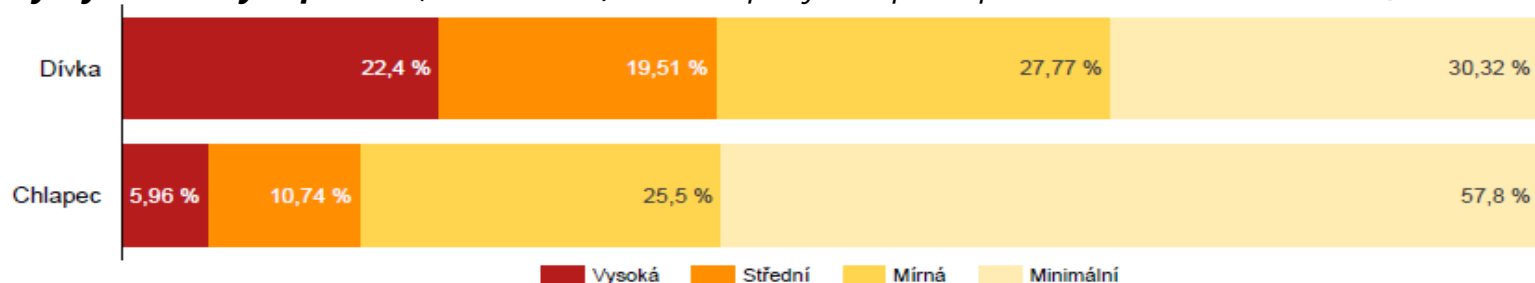
**zvýšení výskytu domácího násilí v rodinách, zvýšení výskytu násilí vůči dětem**

*Zdroj: Orlíková a kol. (2022)*

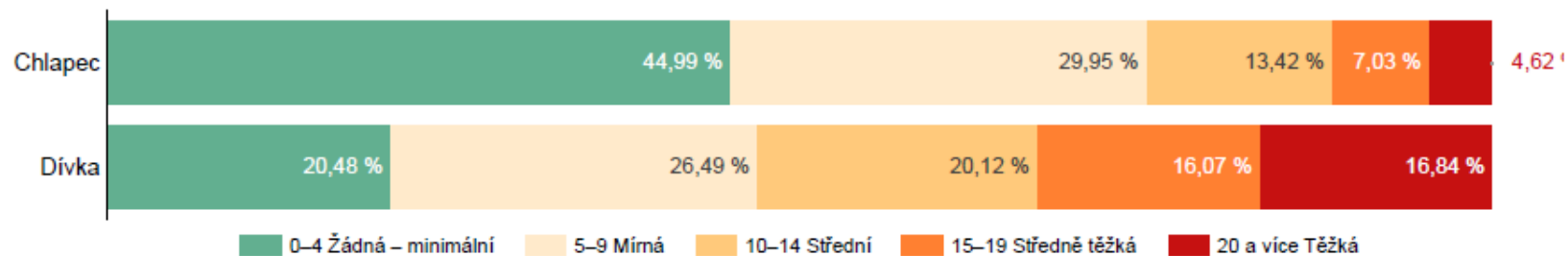


# Duševní zdraví dospívajících po pandemii (úzkostnost GAD-7, depresivita PHQ-9)

**Výskyt úzkostných poruch** (škála GAD-7) mezi dospívajícími podle pohlaví – studie RCHPŠ 2022, v %



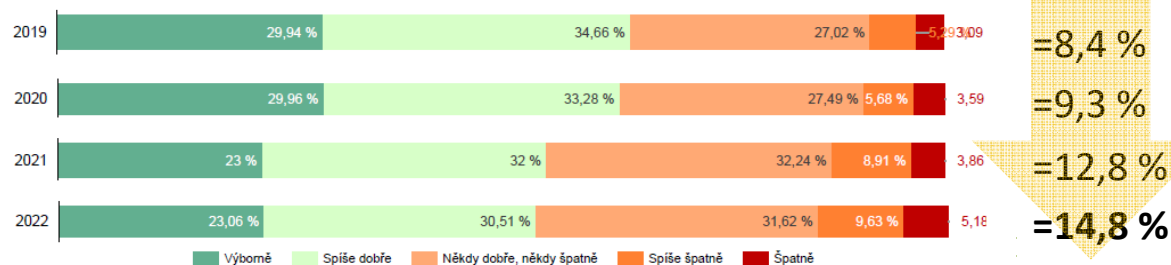
**Výskyt depresivních poruch** (škála PHQ-9) mezi dospívajícími podle pohlaví – studie RCHPŠ 2022, v %



**Celková životní spokojenost** mezi dospívajícími – studie RCHPŠ 2019–2022, (Jak se celkově cítíš spokojen?) v %

**Šetření rizikového chování a duševního zdraví žáků 2. stupně ZŠ a SŠ v Praze (2022):**

Zdroj: RCHPŠ (Petrenko et al. 2023)



# Nadužívání digitálních technologií mezi dospělými

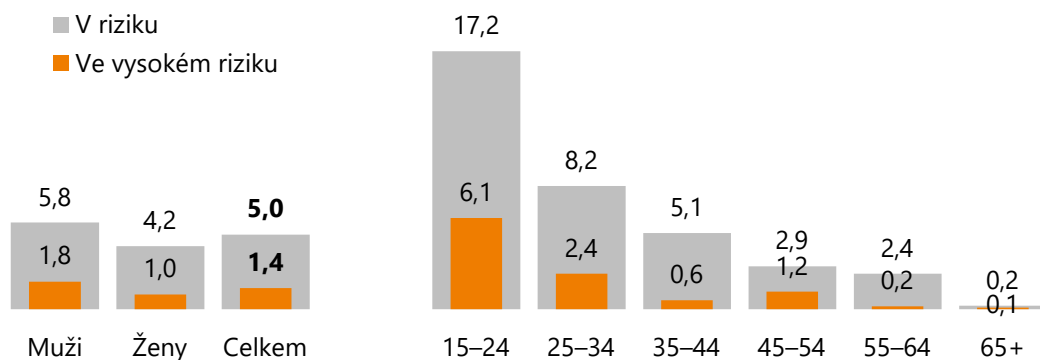
## V populaci dospělých 15+ let:

Hraní digitálních her **80–100 minut** v běžný pracovní den a **110–130 minut** o víkendu, na sociálních sítích **70–90 minut** v běžný pracovní den a **90–110 minut** o víkendu.



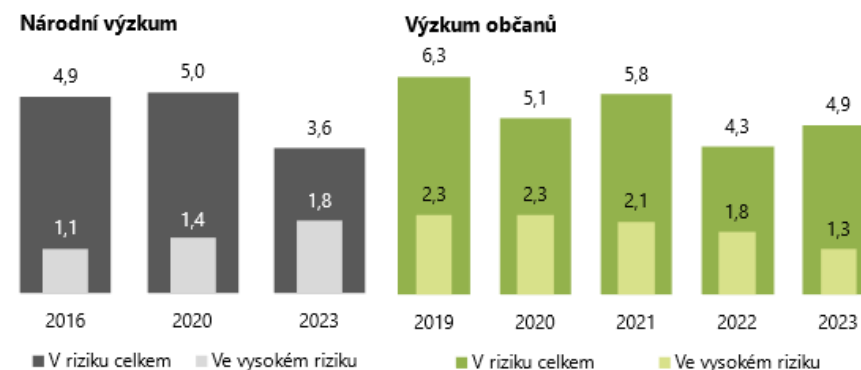
Národní výzkum užívání návykových látek (2016, 2020, 2023)  
Výzkum občanů (2019–2023)

## 5–6 % v riziku digitální závislosti podle škály EIU



Zdroj: Národní výzkum užívání návykových látek 2020 (Chomynová a Mravčík, 2021), Dvořáková a Chomynová, 2024), NMS (2024)

**445 tis. osob** (95% CI: 375–510 tis. osob)  
v tom 125 tis. osob ve vysokém riziku



# Roste počet klientů v riziku digitální závislosti v kontaktu s adiktologickými službami.



**Neexistují specifické služby** pro klienty v riziku digitální závislosti.

---

## **Sčítání adi. služeb 2020:**

**109 adiktologických programů (37 %)** poskytuje služby osobám nadužívajícím digitální technologie.

## **Sčítání adi. služeb 2023:**

**125 adiktologických programů (41 %)** poskytuje služby osobám nadužívajícím digitální technologie.

# Roste počet klientů v riziku digitální závislosti v kontaktu s adiktologickými službami.

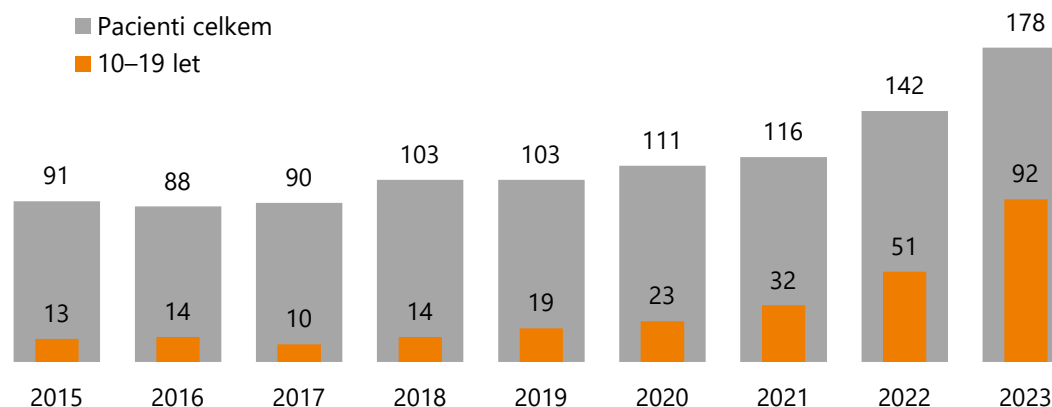


**Neexistují specifické služby** pro klienty v riziku digitální závislosti.

V klasifikacích duševních poruch (DSM-5 a MKN-10) internetová závislost ani porucha spojená s užíváním digitálních technologií **není definována**.

Ročně je zdravotním pojišťovnám vykazováno **150–180 osob** se závislostí na digitálních technologiích (dg. F63.8).

Počty pacientů **s hlavní nebo vedlejší dg. F63.8** (jiné nutkavé a impulzivní poruchy) v ambulantní péči v l. 2015–2023 – vybrané odbornosti psychiatrie a adiktologie



Zdroj: NRHZS (ÚZIS, 2024)

## Sčítání adi. služeb 2020:

**109 adiktologických programů (37 %)** poskytuje služby osobám nadužívajícím digitální technologie.

## Sčítání adi. služeb 2023:

**125 adiktologických programů (41 %)** poskytuje služby osobám nadužívajícím digitální technologie.

## Reklama, influencing

Skrytá reklama a propagace produktů influencerů, cílená na děti, problematická zejména v souvislosti s propagací produktů, které nejsou určeny mladším 18 let.

## Politika

Politika v oblasti nadužívání digitálních technologií je v ČR součástí integrované politiky v oblasti závislostí.

Prevence digitálních závislostí je součástí širšího rámce prevence rizikového chování.

## Digitální hry

Součástí digitálních her se staly tzv. lootboxy s prvky hazardu.

## Řešení

Řešení by mělo zahrnovat monitoring situace a dopadů, vzdělávání veřejnosti, včasnou detekci rozvoje závislosti i nabídku pomáhajících služeb a odborné adiktologické léčby.



Národní monitorovací  
středisko pro drogy  
a závislosti



**Zpráva**  
o tabákových  
a nikotinových výrobcích  
v České republice 2023

>2023



**Zpráva**  
o alkoholu  
v České republice 2023

>2023



**Zpráva**  
o problematickém užívání  
psychoaktivních léků  
v České republice 2023

>2023



**Zpráva**  
o nelegálních drogách  
v České republice 2023

>2023



**Zpráva**  
o hazardním hraní  
v České republice 2024

>2024

## Zpráva

o digitálních závislostech  
v České republice 2024

Mgr. Pavla Chomynová

Národní monitorovací středisko pro  
drogy a závislosti

[pavla.chomynova@vlada.gov.cz](mailto:pavla.chomynova@vlada.gov.cz)

>2024

**drogy-info.cz**

[www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz)

[rvkpp.vlada.cz](http://rvkpp.vlada.cz)

[www.vlada.gov.cz](http://www.vlada.gov.cz)

[www.koureni-zabiji.cz](http://www.koureni-zabiji.cz)

[www.alkohol-skodi.cz](http://www.alkohol-skodi.cz)

[www.hazardni-hrani.cz](http://www.hazardni-hrani.cz)

**Národní linka pro odvykání: 800 35 00 00**



**Souhrnná zpráva**  
o závislostech  
v České republice



>2023

## > Zdroje:

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

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.

DAVIS, R. A. 2001. A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.

DVOŘÁKOVÁ, P. & CHOMYNOVÁ, P. 2024. Národní výzkum užívání návykových látek 2023. *Zaostřeno*, 10, 1-32.

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.

GRIFFITHS, M. 2000. Does internet and computer 'addiction' exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 211-18.

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, 1-20.

CHOMYNOVÁ, P., DOLEJŠ, M. & SUCHÁ, J. 2019. Vybrané položky dotazníku ESPAD pro studii zaměřenou na hraní digitálních her mezi adolescenty. Nепublikováno.

CHOMYNOVÁ, P., DVOŘÁKOVÁ, Z., ČERNÍKOVÁ, T., ORLÍKOVÁ, B., GROHMANNOVÁ, K., FRANKOVÁ, E., ROUBALOVÁ, M. & GALANDÁK, D. 2024. Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2024. Praha: Úřad vlády České republiky.

CHOMYNOVÁ, P. & MRAVČÍK, V. 2021. Národní výzkum užívání návykových látek 2020. *Zaostřeno*, 7, 1-20.

KALMAN, M. & BAĐURA, P. 2023. Online svět patří (k) mladé generaci! HBSC studie v ČR. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

## > Zdroje:

- KUSS, D. J. & LOPEZ-FERNANDEZ, O. 2016. Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World J Psychiatry*, 6, 143-76.
- MORAHAN-MARTIN, J. & SCHUMACHER, P. 2000. Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior* 16, 13-29.
- ORLÍKOVÁ, B., SOBĚHART, R., ROD, A., FANTA, M. & KOL, A. 2022. Efektivita systému adiktologických služeb v České republice v souvislosti s pandemií Covid-19. Souhrnná zpráva o výzkumu. Nepublikováno.
- PETRENKO, R. & LÍBAL, M. 2024. Výsledky šetření o rizikovém chování žáků 2. stupně ZŠ a SŠ v Praze v r. 2023. Praha: Centrum sociálních služeb Praha.
- SUCHÁ, J., AIGELOVÁ, E., PIPOVÁ, H., CHARVÁT, M., DOLEJŠ, M., VÁCLAVKOVÁ, N. & BABILONOVÁ, T. 2024. *Užívání internetu, sociálních sítí a digitálních her: teoretická východiska, diagnostika a strategie intervence*, Praha: Togga ve spolupráci s Univerzitou Palackého v Olomouci.
- SUISSA, A. J. 2015. Cyber addictions: toward a psychosocial perspective. *Addictive Behaviors*, 43, 28-32.
- TEWILDT, B. T. 2011. Internet Dependency: Symptoms, Diagnosis and Therapy. In: CORNELIUS, K. & HERMANN, D. (eds.) *Virtual Worlds and Criminality*. Berlin Heidelberg: Springer.
- ÚSTAV ZDRAVOTNICKÝCH INFORMACÍ A STATISTIKY ČR 2024. Údaje z Národního registru hrazených zdravotních služeb. Nepublikováno.
- VERCILLO, K. 2020. *Internet Addiction*, Greenwood: ABC-CLIO.
- YOUNG, K. S. 1999a. Internet addiction: Evaluation and treatment. *BMJ*, 1999, 9910351.
- YOUNG, K. 1998a. *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction--and a Winning Strategy for Recovery*, New York: Wiley.
- YOUNG, K. S. 2004. Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48, 402-415.