



TISKOVÁ ZPRÁVA

Nadužívání digitálních technologií roste, v riziku je čtvrtina mladých. Dospělí tráví na internetu přes 2 hodiny denně – většinou hraním her a na sociálních sítích.

Praha, 22. 8. 2024 – Nadužívání digitálních technologií, které je často příčinou zdravotních poruch a negativních sociálních dopadů na jednotlivce i jejich okolí, se týká poměrně velké části populace. Mezi dětmi a dospívajícími navíc dlouhodobě roste. Dnes zveřejněná Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2024 přináší nová data, která umožňují sledovat a analyzovat dlouhodobý vývoj.

Až 25 % dětí ve věku 11–15 let a téměř 15 % dospívajících ve věku 15–19 let hraje rizikově, tedy 4 a více hodin denně, digitální hry. Sociální sítě užívá rizikově až 30 % dětí a téměř 50 % dospívajících. O víkendech je čas strávený hraním her i čas na sociálních sítích přibližně 2–3krát delší. Zatímco výskyt rizikového hraní her je 2–3krát vyšší mezi chlapci a klesá s věkem, výskyt rizikového užívání sociálních sítí je vyšší u dívek a s věkem roste.

„Do kategorie závislosti na hraní her spadá podle různých screeningových škál odhadem 5–9 % dětí a až 5–13 % dospívajících. Do kategorie problematického užívání sociálních sítí spadá 5–13 % dětí ve věku 11–15 let a až 34 % studentů ve věku 15–16 let,“ říká vedoucí Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti Pavla Chomynová, a doplňuje: „Nadměrné užívání digitálních technologií má řadu negativních dopadů na jednotlivce i jejich okolí. Děti a dospívající v riziku digitálních závislostí uvádějí 2–6krát častěji než jejich vrstevníci zanedbávání volnočasových aktivit, problémy se spánkem nebo jídlem, problémy ve škole nebo dopady na čas trávený s kamarády a rodinou.“

Dospělá populace tráví na internetu podle různých studií v běžný pracovní den v průměru 130–150 minut a o víkendu až 160–190 minut denně, a to nejčastěji hraním digitálních her a na sociálních sítích. V kategorii rizika závislosti na internetu a digitálních technologiích se nachází celkem 4–6 % české populace ve věku 15 a více let (4–7 % mužů a 4–5 % žen), v tom 1–2 % spadá do kategorie vysokého rizika. Nejvyšší podíl osob v riziku je ve věkové skupině 15–24 let. Odhaduje se, že v ČR je přibližně 360–540 tis. osob v riziku digitálních závislostí. Do kategorie vysokého rizika spadá odhadem 140–180 tis. osob starších 15 let.

Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2024 přibližuje nadměrné užívání digitálních technologií jako závažný veřejnozdravotní problém, který má řadu negativních dopadů na jednotlivce i jejich okolí.

Ředitelka Odboru protidrogové politiky Lucia Kiššová říká: *„Rostoucí počet osob v riziku digitálních závislostí představuje výzvu pro systém prevence a léčby závislostí. V oficiálních klasifikacích duševních poruch zatím internetová závislost není zařazena, což komplikuje sledování počtu osob, které se obracejí na léčbu a poradenské služby v souvislosti s nadužíváním digitálních technologií,“* a doplňuje: *„Lidé s problémy v oblasti nadužívání digitálních technologií mohou využívat sítě adiktologických služeb, které poskytují poradenství a péči všem klientům se závislostní poruchou.“*

Adiktologická prevence zaměřená na děti a mládež zahrnuje prevenci digitálních závislostí a je součástí širšího rámce školské prevence rizikového chování. Na témata nelátkových závislostí, včetně nadužívání digitálních technologií, je ve školách zaměřeno 6 % školních preventivních programů. V ČR neexistují léčebné a poradenské služby zaměřené pouze na klienty s problémy spojenými s nadužíváním digitálních technologií.

Podle závěrečných zpráv programů podpořených v dotačním řízení Úřadu vlády ČR však roste počet programů pracujících i s klienty nadužívajícími digitální technologie. 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.

Podrobnější informace

Přílohy k tiskové zprávě:

Souhrn Zprávy o digitálních závislostech v České republice 2024

Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2024 - plné znění zprávy (PDF) najdete na webu *drogy-info.cz* v sekci [Zprávy, odborné publikace a časopis – Zprávy o situaci](#) a na stránce Rady vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí pod záložkou [Výroční zprávy, publikace, metodiky](#).

Přehled situace – úvodní kapitola zprávy (html) - pod záložkou [Přehled situace](#), na úvodní stránce *drogy-info.cz*.

Kontakt pro média

Mgr. Pavla Chomynová, vedoucí Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti

M +420 702 087 862, E-mail pavla.chomynova@vlada.gov.cz

Žádosti o rozhovor a otázky je možno zasílat také prostřednictvím Davida Hluštíka, david.hlustik@vlada.gov.cz, +420 602 244 776.