

Kulatý stůl na téma „Vliv digitálních technologií na děti a dospívající – čemu je potřeba věnovat pozornost“

Jaroslava Suchá

e-mail | jaroslava.sucha@lf1.cuni.cz

Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, Klinika adiktologie

Pod záštitou místopředsedkyně Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR PhDr. Olgy Richterové, Ph.D., a ve spolupráci s Nadací Sirius proběhl 27. ledna 2025 v Poslanecké sněmovně kulatý stůl, který se zaměřil na vliv a užívání digitálních technologií u dětí a dospívajících.



Obrázek 1 | Uvítání na kulatém stole. Zdroj: Kancelář Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR, foto: Lukáš Janičina

Po přivítání a úvodním slově místopředsedkyně a ředitelky Nadace Sirius, Ing. Mgr. Dany Lipové, následovaly čtyři prezentace, které se daného tématu dotýkaly z různých úhlů pohledu. Kulatý stůl byl zahájen tématem podstaty problémového užívání digitálních technologií a s ním souvisejících negativních dopadů na duševní zdraví. Toto téma představily Mgr. Jaroslava Suchá, Ph.D., a Mgr. Terezie Babilonová z Kliniky adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Příspěvek v první řadě poukázal na historický diskurz, na mezigenerační názorovou rozdílnost a na důležitost porozumění tématu užívání digitálních technologií přímo v kontextu současné doby. Byly v něm zmíněny neurobiologické faktory a související zranitelnost dětí a dospívajících obecně ve vztahu k online rizikovému chování. Dále byly nastíněny

oblasti duševního zdraví, jako jsou například pocíťovaná osamělost, problémy se spánkem, depresivita či úzkostnost, u nichž je naznačována souvislost s problémovým užíváním digitálních technologií. Dalším z témat bylo rozlišení bezproblémového, problémového a závislostního užívání digitálních technologií. Byly zmíněny designové mechanismy, které jsou implementovány do digitálních technologií tak, aby zvyšovaly čas trávený jejich konzumací. Tyto mechanismy byly následně zasazeny do kontextu dopaminového systému odměny, který byl zmíněn v úvodu tohoto příspěvku. V rámci dílčí problematiky užívání smartphonů byl mimo jiné představen tzv. security blanket effect, tedy v překladu „efekt bezpečné deky“, který poukazuje na to, že užívání digitálních technologií často slouží jako prostředek ke zvládnutí stresu a úzkosti, čímž může vést k navození pocitu bezpečí, uklidnění či obecně k eskapismu od reálných problémů. Nechybělo ani poukázání na používání mobilních telefonů ve školách a na jeho možná pozitiva i negativa. Přednášku uzavřelo představení výsledků z realizované výzkumné studie zaměřené na užívání sociálních sítí, hraní digitálních her a obecně užívání internetu, kdy bylo mj. upozorněno na rozšířenost nakupování lootboxů v digitálních hrách mezi českými dospívajícími, přičemž tato forma mikrotransakcí byla označena za možný rizikový faktor přispívající k rozvoji problémového hraní digitálních her.

Následující příspěvek, který představila Mgr. Jana Klusáková Sedová z Onfine, z. s., navázal důležitým tématem zaměřujícím se na význam prevence pro digitální wellbeing dětí. V rámci preventivního působení v rámci online technologií bylo akcentováno několik bodů, mezi nimiž byla zmíněna například včasnost a samotná kvalita preventivních programů, stejně jako jejich dlouhodobost i pozitivní a konstruktivní přístup bez zastrasování, který je současně evidence-based. Bylo zdůrazněno, že prevence rizikového online chování může fungovat, je-li realizována kvalitně a systematicky. Byla představena konkrétní ukázka programu zaměřeného na digitální výchovu. V závěru byla zmíněna doporučení, která by byla aktuálně potřebná. Mezi nimi zazněla např.

systémová změna v poskytování prevence a v nastavení jejího financování. Důraz by se měl dále klást na systémovou změnu ve vzdělávání, a to ve směru propojení s rozvojem komplexní digitální kompetence v Rámcové vzdělávací programu nebo většího důrazu na vzdělávání a metodickou podporu pedagogů. Jako poslední doporučení zaznělo širší a efektivnější zapojení pečujících osob.



Obrázek 2 | Představení programu kulatého stolu. Zdroj: Kancelář Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR, foto: Lukáš Janičina

Předposlední příspěvek s názvem „Co dělat, když má moje dítě problém?“ představila PhDr. Eva Aigelová, Ph.D., z Katedry psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého. V úvodu byly představeny odlišnosti rizikového chování spojeného s užíváním digitálních technologií od rizikového chování souvisejícího s konzumací návykových látek. Následně bylo konkrétně uvedeno, kam a na koho se lze obracet v systému péče v případě výskytu obtíží v důsledku nadměrného užívání digitálního prostředí. Bylo poukázáno na limity týkající se monitoringu těchto služeb, a to i v návaznosti na 10. revizi Mezinárodní klasifikace nemocí, která oproti 11. revizi neobsahovala pro digitální závislosti žádnou samostatnou diagnostickou jednotku. Byla zmíněna studie *Sčítání adiktologických služeb* z roku 2023, do níž se zapojilo 304 adiktologických služeb různých typů z celé ČR. Celkem 125 služeb (41 %) uvedlo, že jejich cílovou skupinou jsou také osoby s nelátkovou závislostí jinou než z oblasti hazardního hraní (do této kategorie spadají i osoby v riziku nadměrného užívání internetu a dalších behaviorálních závislostí). Bylo také zmíněno důležité téma bariér v poskytování služeb v této oblasti, kam patří mj. dlouhé čekací lhůty, dále složitá situace zdravotnických adiktologických ambulancí, kam je v současnosti vyžadována žádanka od psychiatra, což se ukazuje jako systémově problematické zejména s ohledem na nedostatek psychiatrů a jejich omezenou kapacitu přijímat do péče osoby se závislostí. Jako funkční řešení bylo navrženo umožnit do budoucna vystavovat tyto žádanky také praktickým lékařům. Za další významnou překážku v praxi adiktologických ambulancí bylo označeno frekvenční omezení zdravotních výkonů hrazených z veřejného zdravotního pojištění, které omezuje možnosti pravidelné a intenzivní práce s klienty. Opět bylo nastíněno i funkční řešení, kterým by mohlo být navýšení jednak této frekvence, jednak bodového ohodnocení výkonu.

V závěru byl shrnut efektivní přístup k léčbě digitálních závislostí s poukázáním na to, že tradiční abstinenčně orientovaný přístup k léčbě závislostí není v případě digitálních závislostí uplatňován. Léčba a další intervence cílí zejména na snížení množství času věnovaného digitálním technologiím a na zvýšení kontroly nad jejich používáním. Cílem léčby je zjistit příčinu problému a najít možnosti jeho řešení a zvládání. V závěru byla zdůrazněna spolupráce s rodinou klienta.

V posledním příspěvku zaznělo cenné představení zkušeností z praxe s klienty potýkajícími se s problémy v oblasti užívání digitálního prostoru. Příspěvek byl zahájen otázkou „Co se děje na straně dětí?“, na niž přednášející Mgr. Zuzana Pavelcová poskytla bližší vysvětlení, když uvedla, že děti a dospívající hledají v digitálním prostoru únik z reality, možnost na chvíli zapomenout na svá trápení a starosti, ale také možnost zlepšovat své dovednosti či zažívat zábavu. Děti mohou mít v online světě pocit vlivu, pocit, že si mohou dovolit být autentické a nemusejí se za to stydět. Zároveň byl zdůrazněn významný a neopomenutelný faktor, a to navazování a udržování vztahů s kamarády, které děti v tomto prostředí mají. Byly jmenovány rizikové faktory související s problémovým užíváním digitálních technologií, mezi něž patří například nízká schopnost regulace emocí, strach z promeškání (fear of missing out – FoMO), nižší vnímaná



Obrázek 3 | Zleva Jana Klusáková Sedová, Dana Lipová, Olga Richterová. Zdroj: Kancelář Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR, foto: Lukáš Janičina

sociální kompetentnost ústící v obtížnější budování vztahů v reálném světě či konvergence digitálních technologií (propojení různých platform), jež podporuje dlouhodobé setrvání v digitálním prostředí. Mezi rizikovými faktory na straně rodičů byly zmíněny nedostatečná kontrola a nejasně nastavená pravidla, i naopak přehnaná kontrola a restrikce. Zde byl blíže rozveden nefunkční autoritářský přístup rodičů a nerespektování sociální motivace dětí k užívání digitálních technologií, jež mohou nakonec vyústit v jejich tajné užívání ze strany dětí a v jejich nedůvěru vůči pečovatelům. K rizikovým faktorům patří dále slabé emoční napojení a nízká míra vřelosti ve vztazích rodiče–dítě. Jako poslední z rizikových faktorů bylo vzpomenueno nedostatečné vedení dětí jejich rodiči k seberegulaci a k nalézání vhodných přístupů ke zvládání emočního napětí a impulzů.

Naopak mezi principy efektivního digitálního rodičovství byla zmíněna mj. otevřená komunikace, funkční pravidla a limity, citlivost v nalézání rovnováhy mezi monitoringem dítěte a respektem k jeho soukromí, důležitost prevence od raného věku a rodičů jako hlavního vzoru pro užívání digitálních technologií. Příspěvek uzavřela Zuzana Pavelcová slovy: „Digitální rodičovství spočívá v odvaze nejprve nastavovat hranice a říkat ne, a poté s důvěrou nechat děti objevovat online i offline svět.“

Na přednášky navázala diskuse, v níž se zúčastnění věnovali tématům spojeným s různou mírou škodlivosti obsahu sociálních sítí, včetně agresivního a pornografického materiálu. Opakovaně byla zdůrazněna potřeba komplexních preventivních programů, které by zapojovaly děti, rodiče i pedagogy. Diskutovány byly rovněž projevy závislostního chování a jejich odlišení od excesivního užívání digitálních technologií. Zazněl také apel na posilování digitální gramotnosti a rozvíjení kompetencí vedoucích ke zdravému a vyváženému využívání těchto technologií. V diskusi zaznívala důležitost systematické edukace všech zúčastněných – dětí, rodičů, pedagogů i zdravotnických pracovníků – a výzva k intenzivnější integraci těchto témat do praxe i vzdělávacích systémů. V této souvislosti byla zmíněna i možnost zapojení pediatriů do preventivních aktivit a potřeba jejich dalšího vzdělávání v dané oblasti.

Závěrem lze říci, že kulatý stůl potvrdil rostoucí význam tématu digitálních technologií u dětí a dospívajících napříč odbornými i laickými kruhy. Toto setkání poukázalo na to, že včasná, koordinovaná a mezioborová spolupráce napříč oblastmi vzdělávání, zdravotnictví a rodinného prostředí hraje klíčovou roli. Zazněla řada konkrétních doporučení směřujících k systémovým změnám v oblasti prevence, vzdělávání i poskytování péče, která mohou přispět k efektivnějšímu zachycení a řešení rizikového digitálního chování. Kulatý stůl tak přinesl cenné podněty pro další odbornou diskusi i praktické kroky v této dynamicky se vyvíjející oblasti.