



Společnost
Podané ruce

Návykové trendy u dětí

Na cestě ke svobodě



Společnost
Podané ruce

Digitální a jiné závislosti u dětí a mládeže

Trendy, rizika a prevence

ÚVOD DO DIGI SVĚTA

- Rozdíl mezi intenzivním používáním a závislostí
 - Vliv na zdraví, vzdělávání, rodinu
 - 88 % Čechů 16+ online (ČSÚ, 2024)
 - 445 000 lidí ohroženo závislostí (NMZ, 2022)
-

JAK SE MĚNÍ CHOVÁNÍ DĚTÍ ONLINE

- Čas online se zdvojnásobil
 - 8 % dětí 11–15 let
problematictí uživatelé sítí
(HBSC 2022)
 - Nárůst z 5 % (2018) na 8 %
(2022)
-



PROJEVY DIGITÁLNÍ ZÁVISLOSTI



Ztráta kontroly nad časem



Poruchy spánku, úzkosti

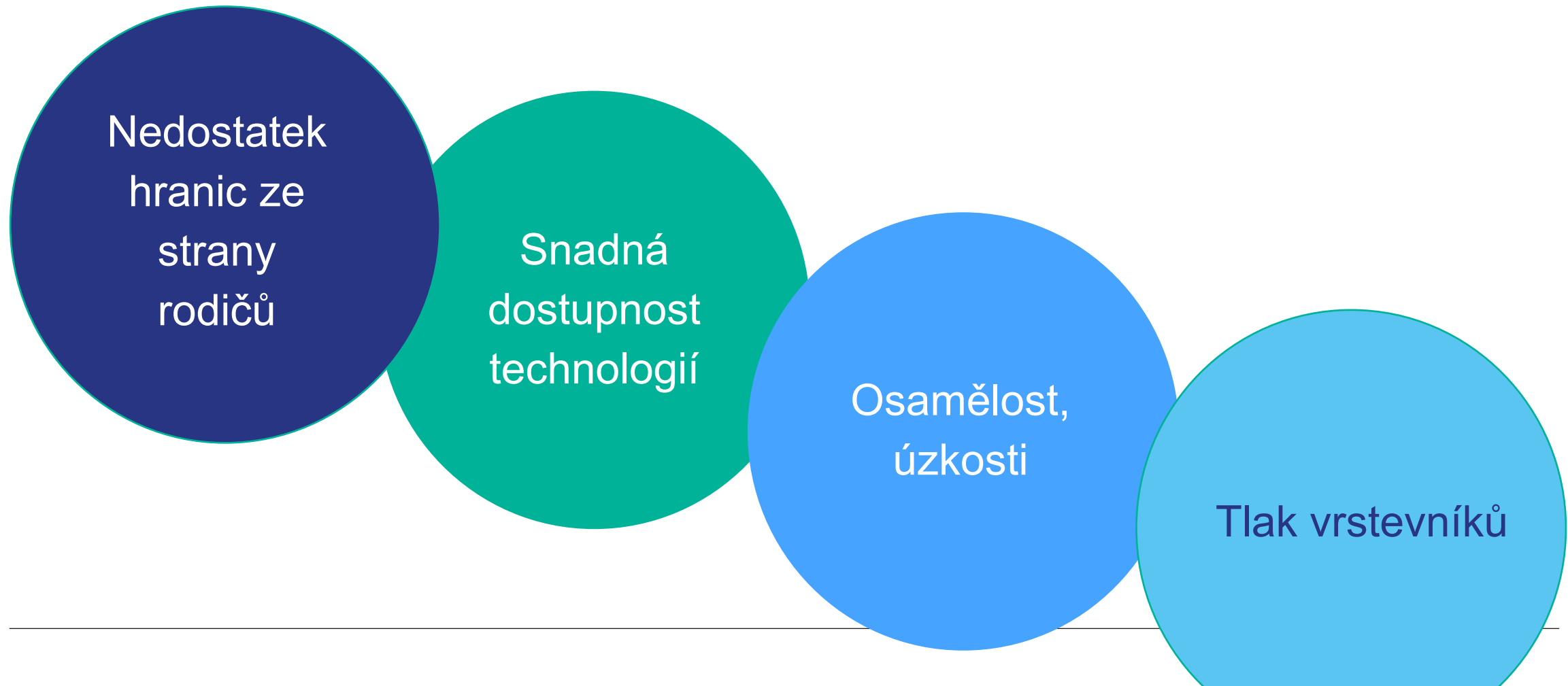


Konflikty v rodině a škole



64 % metodiků uvádí nárůst online závislostí
(ČvT, 2023)

RIZIKOVÉ FAKTORY



Nedostatek
hranic ze
strany
rodičů

Snadná
dostupnost
technologií

Osamělost,
úzkosti

Tlak vrstevníků

TRENDY V CHOVÁNÍ MLÁDEŽE

- Gaming: Denně hraje 48 % chlapců (HBSC 2022)
- Riziko herní závislosti: 13 % chlapců, 5 % dívek
- Sociální sítě: Rizikově užívá 30 % dětí a 50 % dospívajících (NMZ 2024)
- TikTok, Reels, VR, influenceri

TRENDY V CHOVÁNÍ MLÁDEŽE

- Lootboxy a mikrotransakce – nové formy dostupného gamblingu
- Kult těla, vliv na sexualitu
- Spojení s jinými látkami (anabolika, kratom, energetické nápoje,...)
- Problematika duševního zdraví
- Rozvoj AI

DOPADY DIGITÁLNÍ ZÁVISLOSTI

Psychické zdraví: úzkosti, deprese



Fyzické zdraví: spánek, pohyb, zrak



Škola: snížená soustředěnost

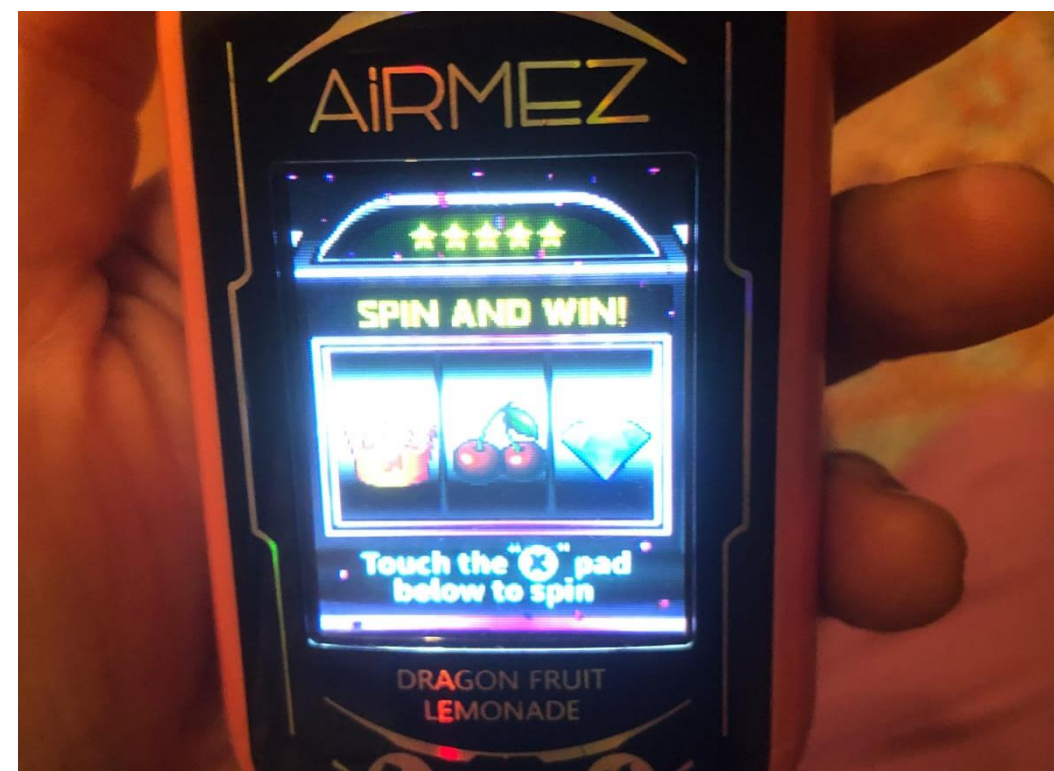


Rodina: konflikty, izolace



JSOU NÁVYKOVÉ LÁTKY STÁLE IN?

- U alkoholu a klasických cigaret je odpověď ne
- Elektronické cigarety – výsledky výzkumu
- Neukazují se jako cesta ke klasickým cigaretám
- Nezvyšuje se počet celkových kuřáků
- Rizikovost je výrazně nižší, ale...máme data?



RED BULL A DALŠÍ PATOKY

- Rozšířený fenomén, ale je třeba se zamyslet nad důvody konzumace
- Je to sladké, je to in, umožňuje nám to přežít den
- Regulace byla blízko, ale nestihla se

KRATOM

- Kratom sledujeme jako častý jev (12 – 15 let)
- Spojený se sportem a fyzickou aktivitou
- Legislativní změny v dostupnosti – první psychomodulační látka na seznamu
- THC – výrazná změna od 1.1. 2026 – zjemnění pravidel držení

NAŠE SNAHY A PLÁNY V SPR

- Projekt AvatHR
- Plně digitalizovaná forma NZDM
- Experimentujeme s prostředím (sociální sítě, Discord, gaming,...) i časy (víkendy, večery)
- Mix edukace, podpory a prevence
- Neobjevujeme Ameriku, ale zcela skrytou cílovou skupinu

Projekt v číslech

- 172 příspěvků na sociálních sítích
- 468 aktivních kontaktů (jen Discord je mezi 100 - 150 kontakty)
- 1.100 pasivních kontaktů (lajky a jiné reakce)
- To vše za necelé tři měsíce

NAŠE SNAHY A PLÁNY V SPR

- Klasický terén nevzdáváme, naopak stále věříme v nízkoprahovost
- Nízkoprahová terapie jako přirozená evoluce v NZDM?



Společnost
Podané ruce

DĚKUJEME
ZA POZORNOST

Na cestě ke svobodě