

DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

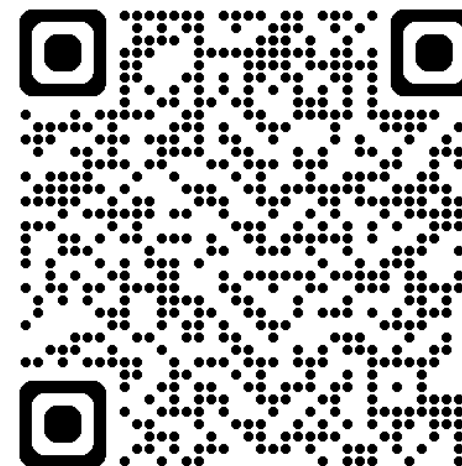
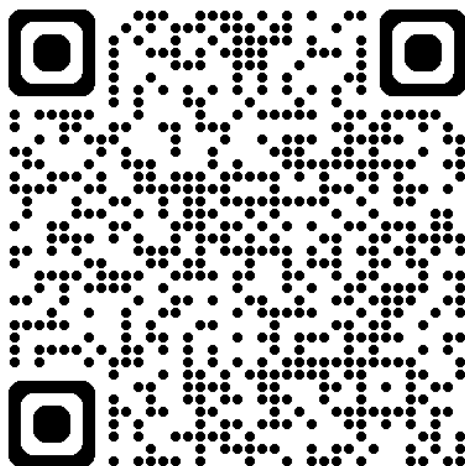
Mgr. Tomáš Jandáč, Ph.D.



Interaktivní platforma
podpory duševního zdraví
a prevence rizikového chování

SOCIÁLNÍ SÍTĚ @IPREV.CZ

- VZDĚLÁVACÍ PŘÍSPĚVKY,
- AKTUÁLNÍ INFORMACE O NOVINKÁCH NA WEBU,
- POZVÁNKY NA WEBINÁŘE A DALŠÍ ZAJÍMAVÉ AKCE.



„Není nic praktičtějšího než dobrá teorie.“

Kurt Lewin



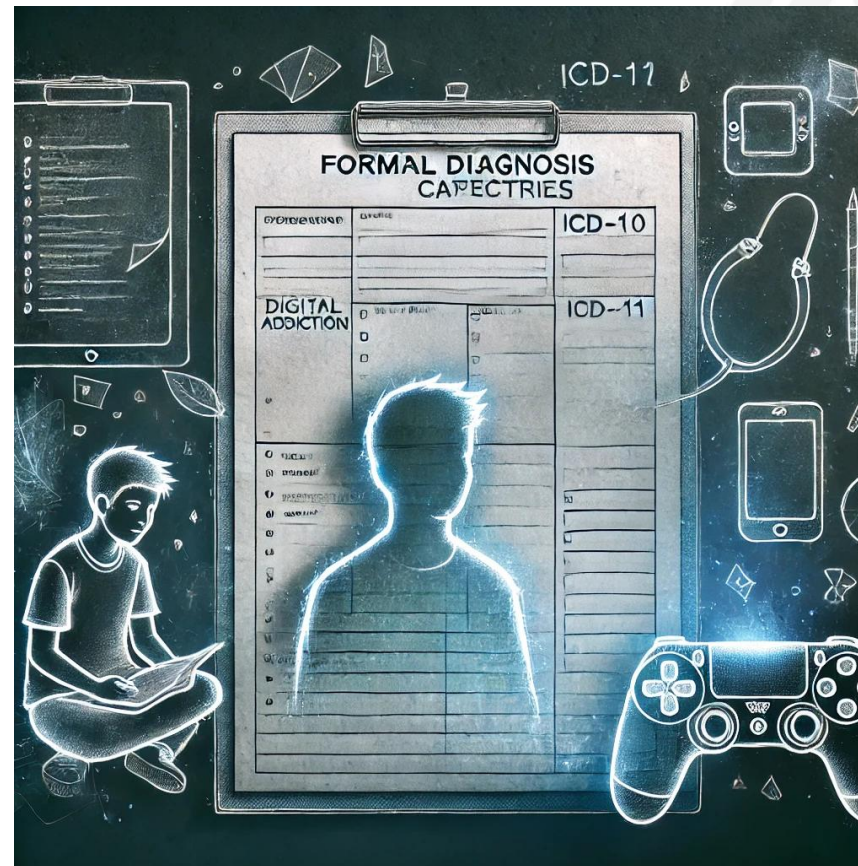
Terminologie



Digitální závislost

- Nelátkové závislosti
- Behaviorální závislosti
- Procesuální závislosti
- Impulsivní poruchy
- Hráčské poruchy
- Gaming
- Gambling
- Digitální well-being
- Digitální závislosti
- Technologické závislosti
- Netolismus
- Užívání obrazovek

Diagnostika



Jiné nutkavé a impulzivní poruchy F63.8, MKN 10

- Opakované maladaptivní chování
- Opakované selhávání ve snaze odolat puzení se takto chovat
- Pocit uvolnění v době činu

Patologické hráčství – gambling F63.0 MKN 10

- Časté opakované epizody hráčství
- Dominance hráčství na úkor sociálních hodnot a závazků vyplývajících ze zaměstnání, rodinných a materiálních závazků

Hráčská porucha MKN 11

- Opakované chování
- Porucha kontroly nad hraním
- Zvýšená priorita hraní před ostatními zájmy
- Pokračování i přes negativní následky

Kontinuum závažnosti užívání

- do 3 pásem dle formy jejich užívání z hlediska závažnosti a dopadu na jedincův život
- pásmo bezproblémového užívání, rizikového užívání a závislostního užívání technologií
- Rizikové a závislostní užívání označujeme za nezdravé

Bezproblémové užívání

- Užívání je jednou z volnočasových aktivit
- schopnost diferencovat čas mezi užíváním technologií a běžnými každodenními aktivitami
- nezasahuje do společně tráveného času s ostatními, nemá negativní dopad na vztahy v rodině, s přáteli, spolužáky
- Využívání výhod digitálního světa – komunikace, zlepšování a trénování kognitivních funkcí, práce s informacemi atd.

Rizikové užívání technologií

- výrazně zvyšuje riziko škodlivých následků pro fyzické nebo duševní zdraví jednotlivce
- během času u technologií konzumuje energetické nápoje, celkově zanedbává stravu nebo realizuje dané aktivity v noci na úkor spánku
- Účastní se hazardních (např. loot boxů), agresivních či sexuálních prvků her, nebo hraje hry v rozporu s věkovým doporučením apod.
- zvýšená četnost dané aktivity, množství času stráveného těmito činnostmi, zanedbávání jiných aktivit a priorit
- navzdory nepříznivým důsledkům a vědomí zvýšeného rizika poškození jedince nebo ostatních

Závislostní užívání technologií

- naplňuje požadavky (kritéria) pro syndrom závislosti
- Griffiths:
 1. Význačnost (salience) dané činnosti, která vede k její dominanci v myšlení, motivaci, chování i pocitech, a to často na úkor jiných aktivit;
 2. Euforie (euphoria) či změna nálady, která se dostavuje při realizaci dané činnosti a která má především funkci zvládací;
 3. Změna tolerance (tolerance), projevující se nutností navyšovat dobu strávenou danou aktivitou pro dosažení kýženého účinku;
 4. Symptomy z odejmutí (withdrawal symptoms), resp. abstinenční příznaky,
 5. Konflikt (conflict), jenž může být jak interpersonální (konflikt s okolím), tak intrapersonální (konflikt se sebou samotným) povahy
 6. Relaps (relapse), který bývá definován jako návrat k původním vzorcům chování poté, co se jedinec snažil dosáhnout změny.

Důležitá kritéria

- Význam věnovaný aktivitě
- Kompenzace a únik před rozladem
- Nárůst tolerance
- Abstinenční příznaky
- Nárůst intersociálních a intrapersonálních konfliktů
- Zhoršená kontrola
- Relapsy
- Ztráta zájmů
- Pokračování i přes negativní důsledky
- Ztráta důležitých vztahů

Klinický obraz

- Problémy s koncentrací, se zapomínáním a schopností se rozhodovat
- Únava
- Pocity viny, vlastní bezcennosti a bezmoci
- Pesimismus a beznaděj
- Nespavost, bdělost ve velmi brzkých hodinách, nebo naopak velká spavost
- Podrážděnost
- Neschopnost si odpočinout
- Ztráta zájmu o věci kolem
- Přejídání se, nebo ztráta chuti
- Různé bolesti, bolesti hlavy, křeče, které nepřecházejí
- Zažívací problémy, které se nelepší ani při jejich léčbě
- Přetrvávající smutek, úzkost, pocity prázdnoty
- Sebevražedné myšlenky a pokusy o sebevraždu

Screening

Internet addiction test (K. Young, 1998)

- 20 položek, Likertova škála
- vztah k internetu, myšlenky spojené s užíváním, problémy z nadměrného užívání
- pro sebehodnocení, pro hodnocení druhých osob
- Vyplnění zabere max. 5 minut, Vhodný pro výzkum i praxi

Dotazník závislosti na internetu (IDS9-SF, Pontes, Griffiths, 2015)

- Sebeposouzení upravených kritérií behaviorálních závislostí pro internet
- Zaměřuje se na volnočasové užívání (mimo školu/práci) za poslední rok

... a další nástroje DHDH, BSMAS a mnoho jiných

Neurobiologie



Klinika adiktologie



1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE



MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Úřad vlády České republiky



No disclosure

Specifické potřeby dospívajících s adi poruchami

- užívání je často důsledkem jiných problémů (rozpad rodiny, duševní problémy).
- Význam vlivu vrstevníků a rodiny.
- Potřeba přizpůsobení léčby věku, pohlaví a kulturním potřebám.

Reward system

- Fyziologie fce
- jeden ze zásadních systémů zapojený do závislostního chování
- Dopamin, GABA
- Zvýšená odpověď na podnět
- Diskutabilní napojení na další dráhy (serotoninové, endokanabinoidní, endorfinové) při závislostním chování v digitálním světě
- Dospívání - snížená koncentrace dopaminu v klidové fázi
- Vyhledávání nových podnětů v období adolescence kulminuje (pak nastupuje i PFC) - učení
- Menší než očekávaná odměna působí v adolescenci averzivně, střední odměna stejně jako u dětí a dospělých, vysoká odměna násobně vyšší odměna

Limbecký systém

- Dále nás nejvíce zajímá amygdala
- Základní silné emoce, ale také paměťové stopy
- Při závislostním chování obecně může být hyperaktivní
- V období dospívání funkce zachována s vyššími maximy a nižšími minimy, regulace omezena
- Sociální vyloučení – vIPFC skoro nereguluje – fatální vnímání – potřeba někam patřit
- Sociální nákaza
- Adolescenti již rozlišují mezi náhodným a úmyslným ublížením. Rozlišení u ublížení věci a člověka vnímají tak, že u věci se tolik nezapojuje amygdala
- Soucit versus empatie – dospívající více empatie – cítit jako ten druhý = být ten druhý

Prefrontální cortex

- Fyziologicky – vyšší kognitivní funkce, plánování, rozhodování, seberegulace a kontrola impulzů
- V období dospívání teprve dozrává
- Úlohu přebírá ventrální striatum (bazální ganglia) – ne příliš efektivně, není to jeho úloha
- Regulace emocí a impulzů v adolescenci odlišná
- Zvýšená ochota adolescentů riskovat bez ohledu na zvědoměná rizika

A jak je to s digitálním heroinem?

Digitální heroin

- Mediální výraz
- Některé společné aspekty, ale při užívání látek specifické vázání na specifické receptory, vtaženo více neuronových drah a míst
- Psychosomatický odvykací stav – u digitální závislosti převažuje psycho složka
- Odlišná specifika negativních důsledků u obou typů závislostního chování

Psychiatrické komorbidity

Duální diagnózy

- Digitální závislost spojená se symptomatologií hyperaktivity a poruchy pozornosti
- Úzkostné poruchy - sociální fobie; afektivní poruchy; další adiktologické poruchy
- Sebepoškozování, PPP, poruchy spánku
- PTSD – šikana, poruchy attachmentu v anamnéze, poruchy učení
- Korelace s vyhýbavým typem zvládání situací
- Jisté podobnosti s některými aspekty antisociální struktury

„Hloupne“ nová generace?



Klinika adiktologie



1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE



Úřad vlády České republiky



No disclosure

- Potřeba longitudinálních studií, pozor na předčasné závěry
- Závěry nejsou tak jednoznačné, jak se v médiích tvrdí
- Nelze vše svádět na digitální technologie
- Pozorujeme generační změny v charakteru přístupu k informacím a vědění

Prevence

Posilování protektivních faktorů

- Mateřská vřelost
- Otcovská kontrola – hranice a řád
- Komunikace v rodině a obecně
- Všíímavost k vlastním emocím a k okolí
- Vhodné coping strategie
- Smysluplné offline aktivity
- Společný čas v rodině

Doporučení WHO



Klinika adiktologie



1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE



Úřad vlády České republiky



No disclosure

0 - 2 ROKY

ŽÁDNÝ ČAS U OBRAZOVEK

- Čas u obrazovky nenahradí aktivity, ze kterých děti profitují pro svůj vývoj: pohyb, interakce s rodiči, poslech čtené pohádky, rytmické písničky a básničky...
- Kojenci a batolata mají nezralé mozkové funkce, zejména paměť a pozornost, děti nemohou těžit z online obsahu tak, jak se učí interakcí s dospělými



2- 5/6 LET



max 1 hod

- Čas u obrazovky nenahradí jiné aktivity, ze kterých děti profitují
- Nezralé mozkové funkce
- Potřeba multisenzorického učení
- Emoční porozumění a konsternování
- Volná hra a rozvoj vnitřního hřiště



6-10 LET

 max 2 hod

- Čas u obrazovky nenahradí jiné aktivity, ze kterých děti profitují
- Nezralé mozkové funkce
- Potřeba multisenzorického učení
- Emoční porozumění a konsternování
- Volná hra a rozvoj vnitřního hřiště



Rozptylovaný rodič



Léčba

**Jakým máme
jít směrem?**



Cíle

- Zastavit nebo zpomalit zaostávání v psychosociálním vývoji
- Zachovat proces ve vzdělávání a v přípravě na budoucí povolání
- Vztahovost
- Vhodné zvládací strategie
- Zvyšování kontroly – nelze jít abstinenční cestou
- Komunikace

Ambulantní postup

- Individuální adiktologická terapie
- Rodinná adiktologická terapie
- Možnost psychofarmakoterapie
- Skupinová adiktologická terapie v ambulantním prostoru k velké rozvaze

Hospitalizace

- V některých případech indikována
- V ČR nejsou taková specifická lůžka – řešení jinými cestami

Role školy

1. 📖 **Vzdělávání o digitální gramotnosti a hygieně**

- Učit děti, jak technologie používat bezpečně
- Rozlišovat mezi užitečným a škodlivým užíváním

2. 🛡️ **Prevence rizikového chování**

- Zapojení do programů prevence
- Rozvoj kritického myšlení, práce s časem, psychohygieny

3. 👁️ **Včasná detekce problémů**

- Učitelé jsou často první, kdo si všimnou změn (únava, izolace, zhoršení výkonu)
- Kdy a jak předat informace školnímu psychologovi, výchovnému poradci, nebo dál

Role školy

4. 🤝 Spolupráce s rodinou a odborníky

- Škola může být prostředníkem mezi dítětem, rodinou a odbornou pomocí
- Důležitá je otevřená, podpůrná komunikace

5. 📱 Vzor a regulace v prostředí školy

- Nastavení pravidel pro užívání digitálních zařízení během výuky a přestávek
- Učit děti, že technologie mají čas a místo

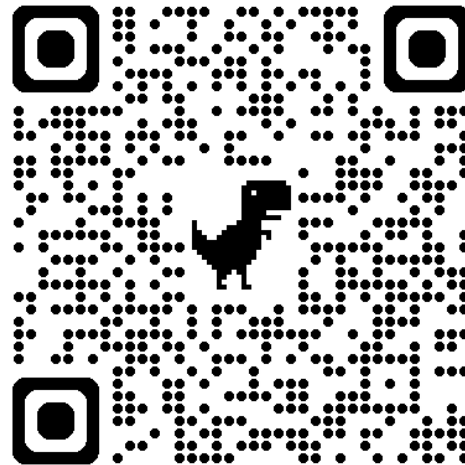
6. 🗣️ Bezpečný prostor pro diskuzi a sdílení

- Dát dětem prostor mluvit o digitálním světě bez moralizování
- Podporovat otevřenost a hledání rovnováhy místo striktní kontroly

POZVÁNKA NA NEJBLIŽŠÍ ONLINE WEBINÁŘE IPREV

- **21.5.2025: Sebepoškozování u dětí a mladistvých**
- Proběhlé webináře je možné si zpětně přehrát v Archivu webinářů

- Více informací a přihlášení
na www.iprev.cz (kalendář akcí)



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



Tomáš Jandáč

Tomas.jandac@lf1.cuni.cz