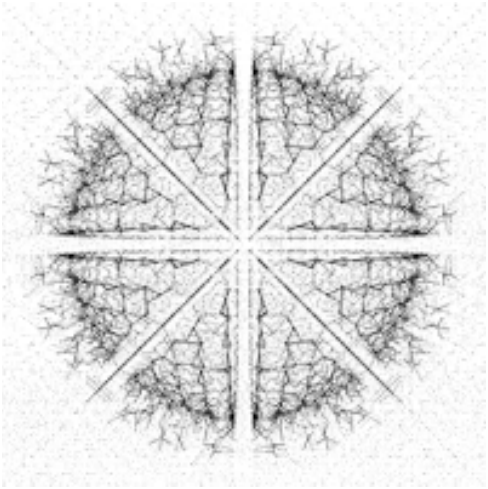
Generace v síti: Mechanismy a důkazy vlivu smartphonů a sociálních sítí na duševní zdraví dětí a dospívajících



Prof. MUDr. J. Horáček, Ph.D., FCMA

Národní ústav duševního zdraví

3. lékařská fakulta UK Praha

PROJEKT

Sociálně-kulturní determinanty dopadu cirkulace reprezentací na lidskou mysl a možnosti remediace (CZ.02.01.01/00/23_025/0008715)

je spolufinancován **Evropskou unií.**

Spolufinancováno Evropskou unií

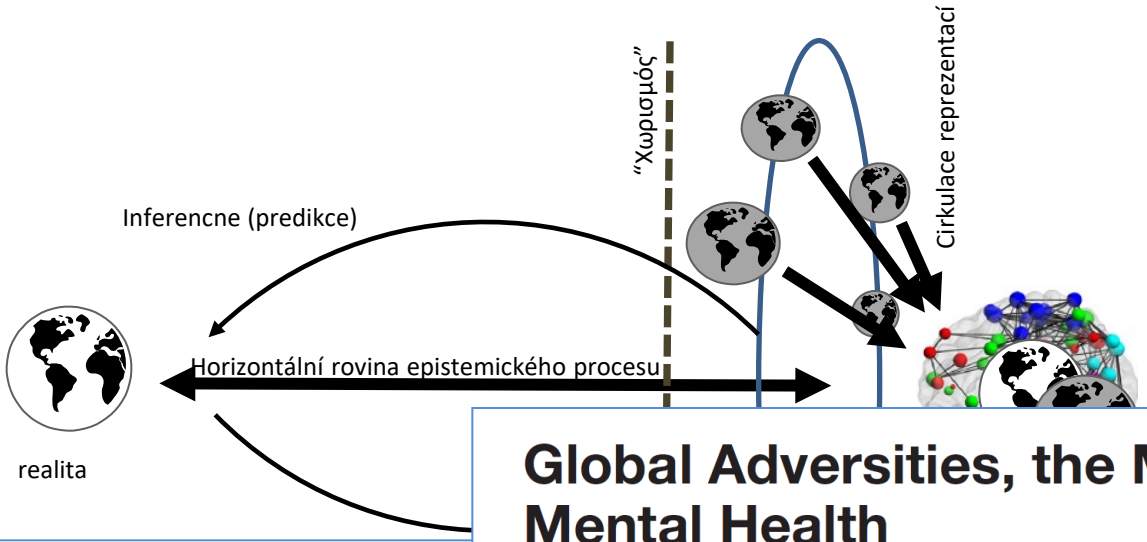
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

COREmind

PROJEKT

Sociálně-kulturní determinanty dopadu cirkulace reprezentací na lidskou mysl a možnosti remediace (CZ.02.01.01/00/23_025/0008715)

je spolufinancován **Evropskou unií.**



BJPsych The British Journal of Psychiatry (2020)
Page 1 of 2. doi: 10.1192/bjp.2020.106

Editorial

Three challenges that the COVID-19 pandemic represents for psychiatry

Ladislav Kesner and Jiří Horáček

Summary
The evolving COVID-19 pandemic and its likely consequences add to the already substantial psychosocial burden caused by global problems, existential threats and heightened uncertainty, which are increasingly confronting communities worldwide. Here we briefly outline three challenges for clinical psychiatry and research, related to coping with the social epidemiology of negative moods, stress and socially mediated traumatic experiences brought on by these adverse developments.

Keywords
COVID-19; uncertainty; negative mood; media; mental health.

Copyright and usage
© The Authors, 2020. Published by Cambridge University Press on behalf of the Royal College of Psychiatrists. This is an Open Access article, distributed under the terms of the Creative Commons Attribution licence (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Global Adversities, the Media, and Mental Health

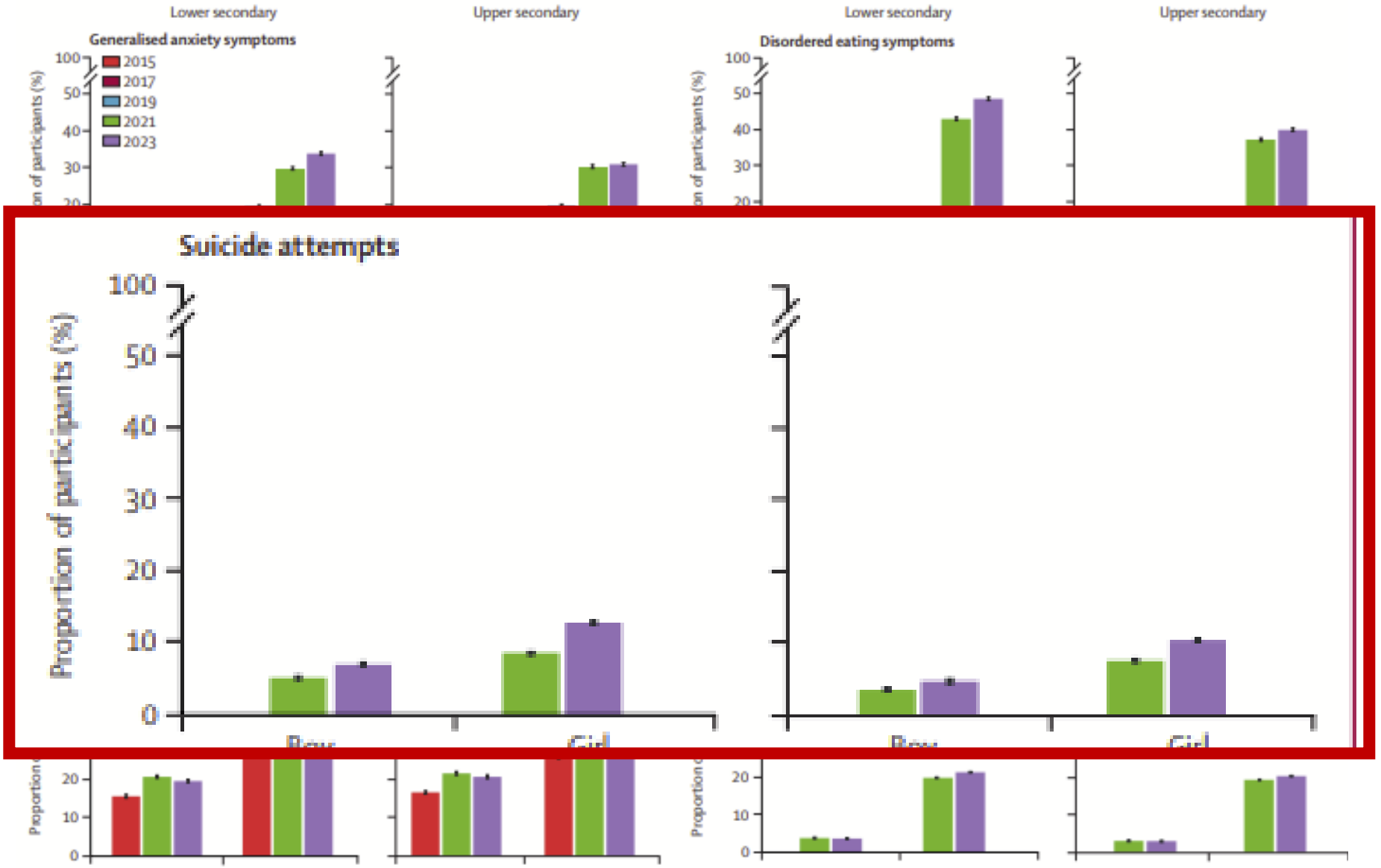
Ladislav Kesner[1,2*] *and Jiří Horáček*[1,3]

[1] *National Institute of Mental Health, Klecany, Czechia,* [2] *Faculty of Arts, Masaryk University, Brno, Czechia,* [3] *Third Faculty of Medicine, Charles University, Prague, Czechia*

Global communities are currently confronted with a number of complex problems and threats, the reality of which is amplified by the media. These environmental and socio-political stressors have been accompanied by the spread of problematic

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Duševní zdraví dětí a adolescentů

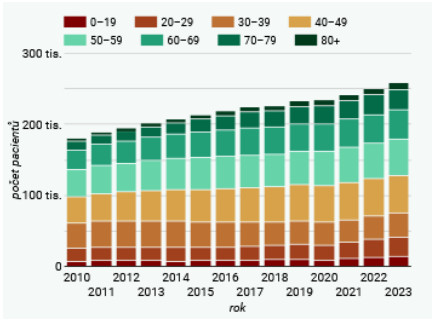


(Kiviruusu et al., 2024)

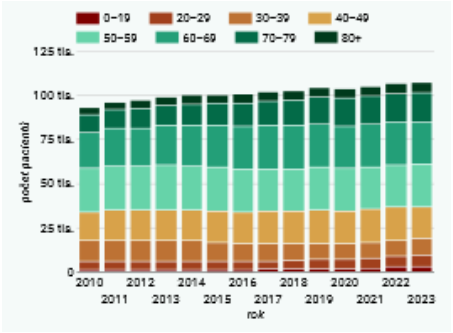
NIMH NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH

Současnost
(UZIS, 2025)

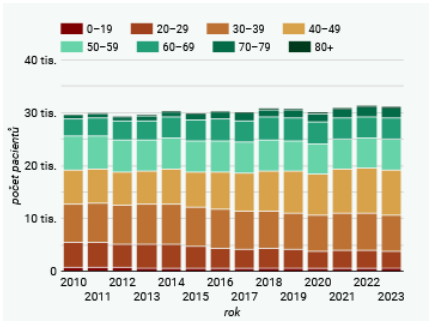
Neurotické a úzkostné poruchy



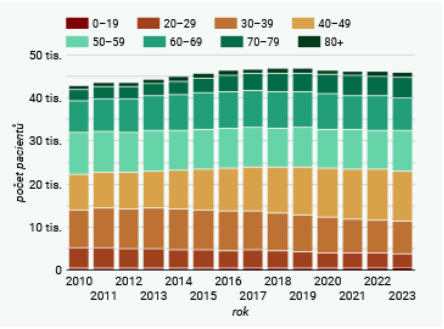
Afektivní poruchy (vč. deprese)



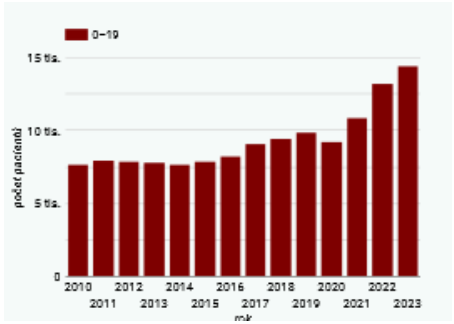
Závislosti

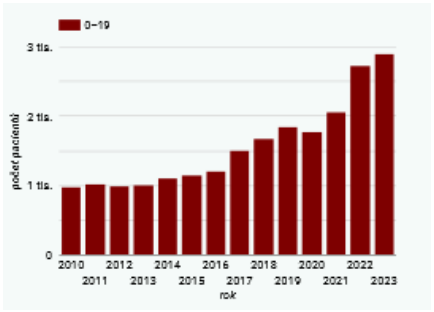


Schizofrenie a další psychózy

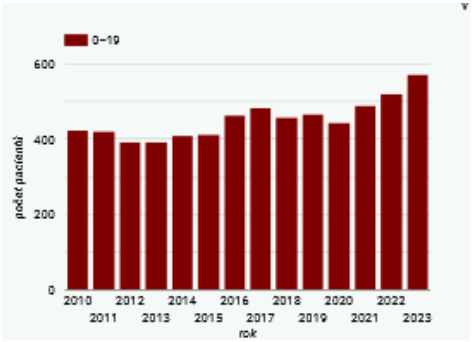


0-18 let









Child and Adolescent Mental Health

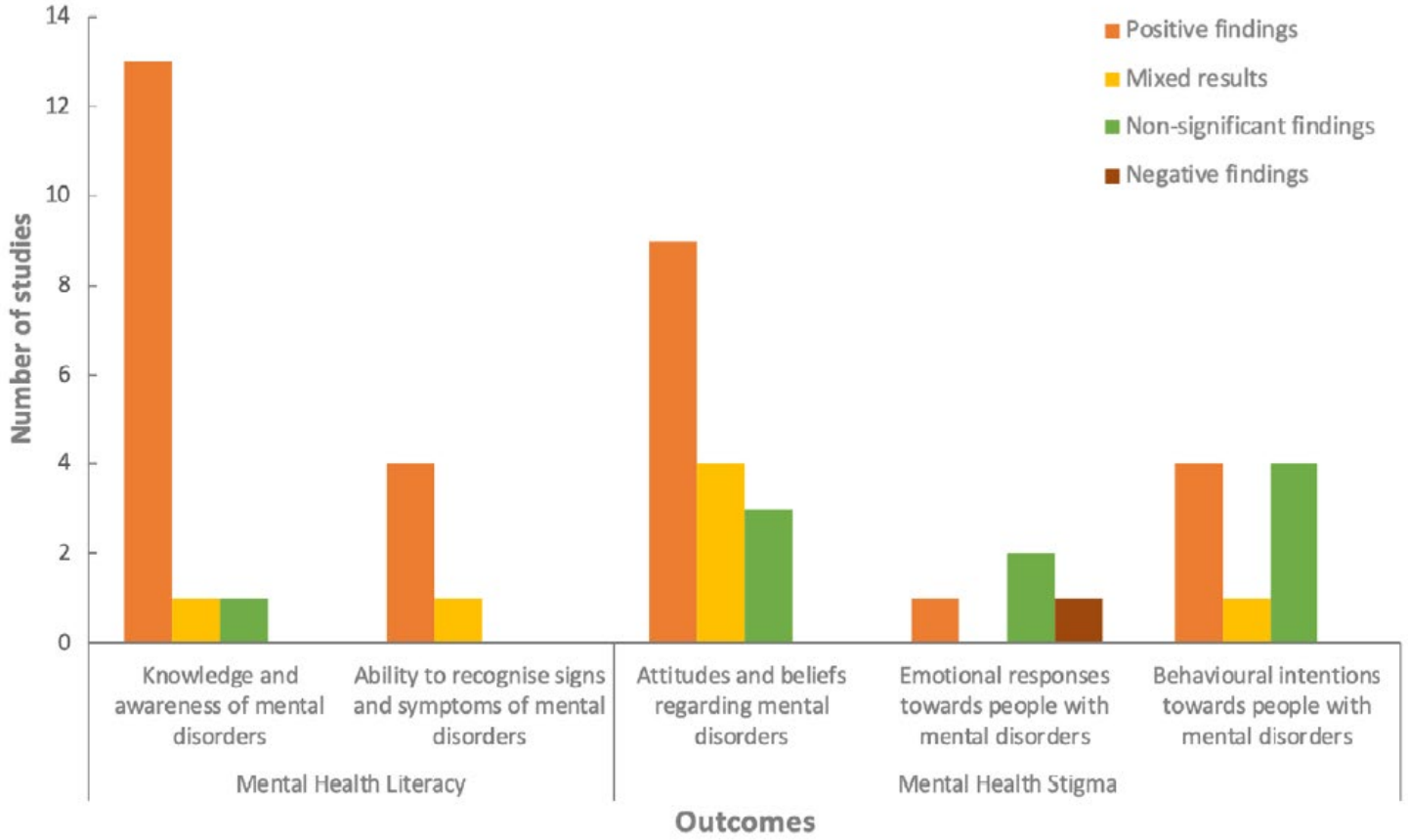
Child and Adolescent Mental Health 28, No. 2, 2023, pp. 230–240 doi:10.1111/camh.12543

Školní intervence

Review: School-based interventions to improve mental health literacy and reduce mental health stigma – a systematic review

Karen Kei Yan Ma[1], Joanna K. Anderson[2] & Anne-Marie Burn[2]

[1]*Faculty of Education, University of Cambridge, Cambridge, UK*
[2]*Department of Psychiatry, University of Cambridge, Cambridge, UK*



2023

Clinical Psychology Review 51 (2017) 30–47

Contents lists available at ScienceDirect

Clinical Psychology Review

journal homepage: www.elsevier.com/locate/clinpsychrev

Školní intervence (KBT)

Review

School-based depression and anxiety prevention programs for young people: A systematic review and meta-analysis

Aliza Werner-Seidler, PhD [a,*], Yael Perry, PhD [a], Alison L. Calear, PhD [b], Jill M. Newby, PhD [c], Helen Christensen, PhD [a]

[a] Black Dog Institute, University of New South Wales, Sydney, NSW, Australia
[b] National Institute for Mental Health Research, The Australian National University, Canberra, ACT, Australia
[c] School of Psychology, University of New South Wales, Sydney, NSW, Australia

Typický model: 8–12 KBT (45–90 min.)

Deprese (g=0.23)

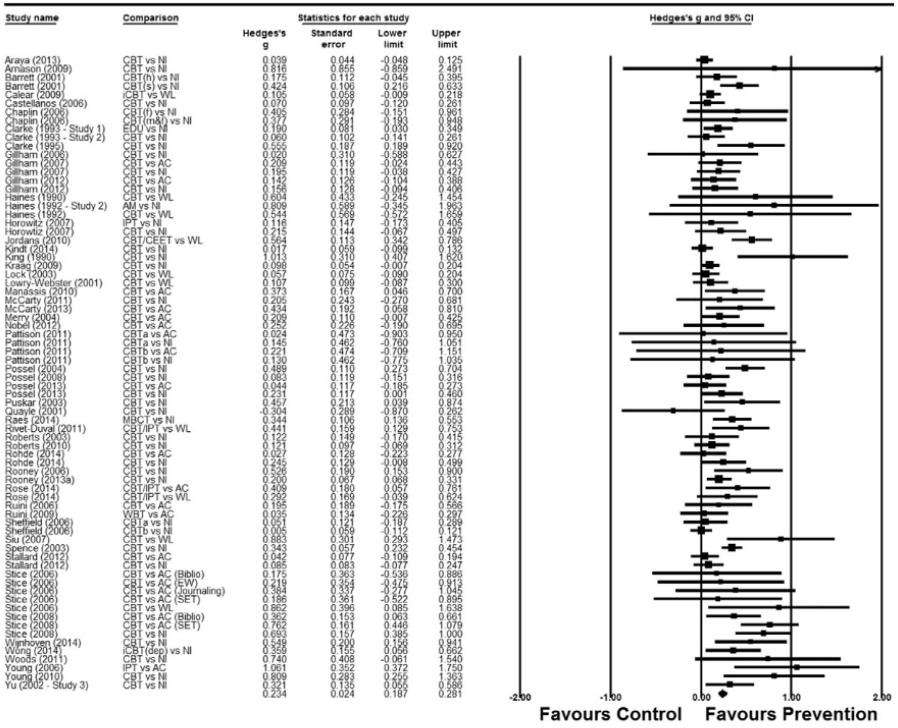


Fig. 2. Forest plot effect sizes for comparisons between prevention programs and control conditions on depressive symptoms at post-intervention.

Úzkost (g=0.20)

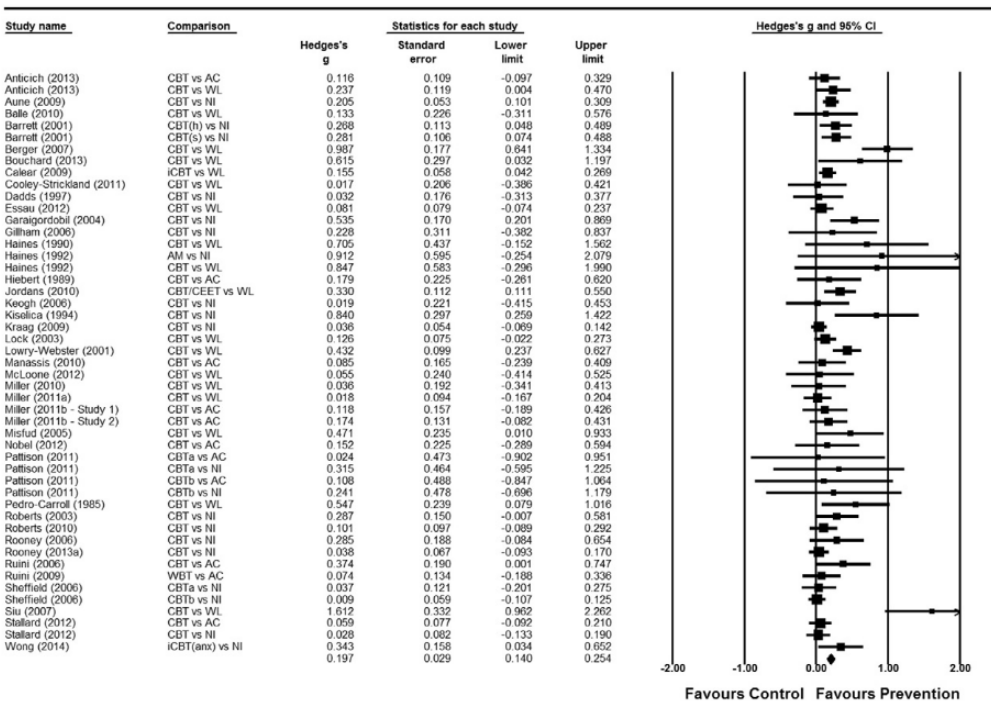


Fig. 3. Forest plot of effect sizes for comparisons between prevention programs and control conditions on anxiety symptoms at post-intervention.

2017

Školní intervence (mindfulness)

Systematic review

OPEN ACCESS

Do mindfulness-based programmes improve the cognitive skills, behaviour and mental health of children and adolescents? An updated meta-analysis of randomised controlled trials

Darren Dunning,[1] Kate Tudor,[2] Lucy Radley,[2] Nicola Dalrymple,[2] Julia Funk,[1,3] Maris Vainre ,[1] Tamsin Ford,[4] Jesus Montero-Marin,[2,5] Willem Kuyken ,[2] Tim Dalgleish[1,6]

► Additional supplemental material is published online only. To view, please visit the journal online (http://dx.doi.org/10.1136/ebmental-2022-300464).

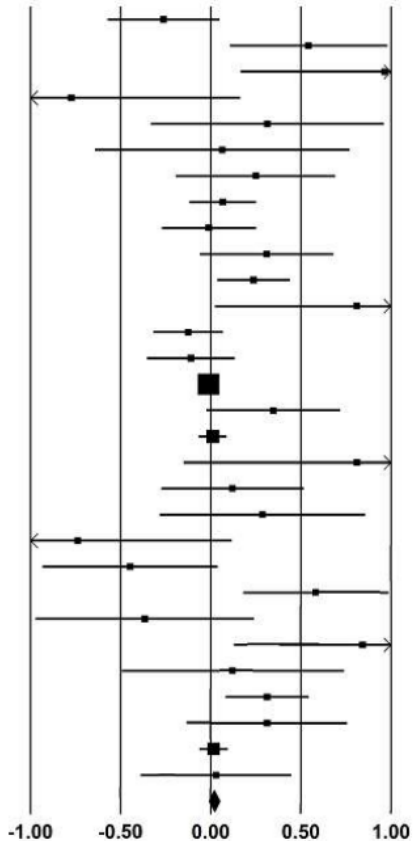
ABSTRACT
Question Mindfulness-based programmes (MBPs) are an increasingly popular approach to improving mental health in young people. Our previous meta-analysis suggested that MBPs show promising effectiveness, but

WHAT IS ALREADY KNOWN ON THIS TOPIC
→ Our previous meta-analysis of randomised controlled trials (RCTs) of mindfulness-based programmes (MBPs) in children and

Deprese

udies | Std diff in means and 95% CI

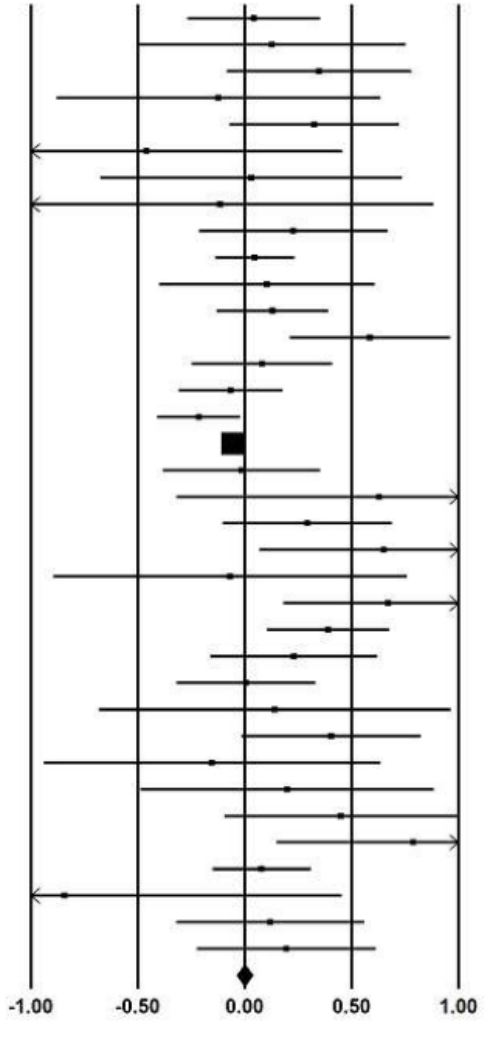
ampay et al (2020)
egal et al (2009)
uth et al (2015)
adli et al (2016)
hen et al (2021)
esentini et al (2016)
az-González et al (2018)
nning et al (in prep)
ank et al (2021)
ng et al (2019)
iroldi et al (2020)
mmelstein et al (2015)
hnson et al (2017)
hnson et al. (2016)
yken et al (2022)
m & Seiden (2019)
ssander et al (2021)
hr & Diaz (2010)
et al (2020)
et al (2019)
lboeuf-Hurtubise et al (2019)
reno-Gomez & Cejudo (2019)
honert-Reichl et al (2015)
irk et al (2014)
omaker et al (2017)
inga et al (2013)
inga et al (2015)
n & Martin (2014)
lanen et al (2020)
right et al (2019)



Úzkost

Studies | Std diff in means and 95% CI

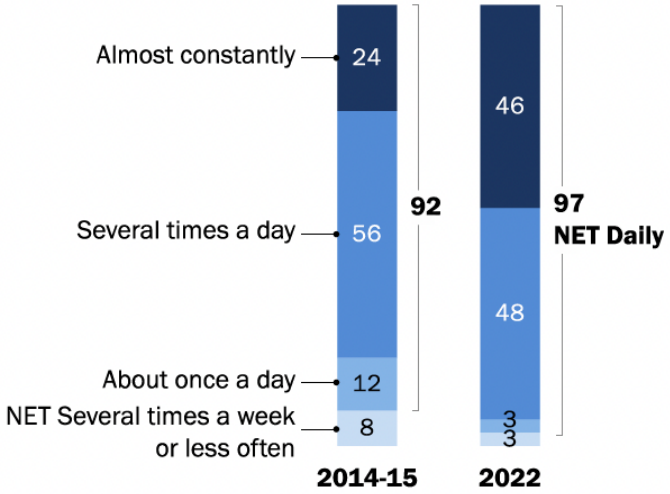
Alapmpey et al (2020)
Barnes et al (2016)
Biegal et al (2009)
Bluth et al (2015)
Britton et al (2014)
Chadli et al (2016)
Crestini et al (2016)
De Voy et al (2018) study 1
Diaz-Gonzalez et al (2018)
Dunning et al (in press)
Franco et al (2010)
Frank et al (2021)
Fung et al (2019)
Gregoski et al (2011)
Johnson et al (2016)
Johnson et al (2017)
Kuyken et al (2022)
Lam & Seiden (2019)
Liehr & Diaz (2010)
Lo et al (2020)
Lu et al (2019)
Malboeuf-Hurtubise ey al (2019)
Moreno-Gomez & Cejudo (2019)
Napoli et al (2005)
Parker et al (2014)
Quach et al (2016)
Rawlett et al 92019)
Ricarte et al (2015)
Semple et al (2010)
Shomaker et al (2017)
Shomaker et al (2019)
Sibinga et al (2013)
Sibinga et al (2015)
Solar et al (2018)
Vohra et al (2019)
Wright et al (2019)



Proč největší dopady u dětí a adolescentů?

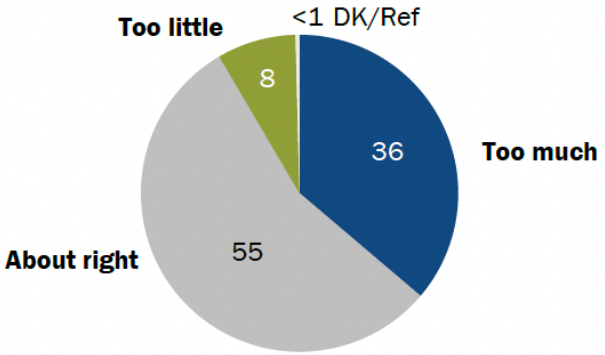
Nearly half of teens now say they use the internet 'almost constantly'

% of U.S. teens who say they use the internet ...



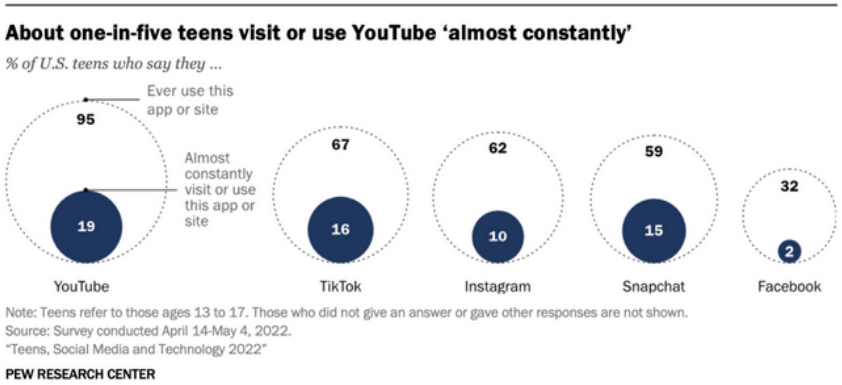
54% of teens say it would be hard to give up social media

% of U.S. teens who say that overall, the amount of time they spend on social media is ...



% of U.S. teens who say it would be ___ for them to give up social media

About one-in-five teens visit or use YouTube 'almost constantly'



2022

Sociální homeostáza

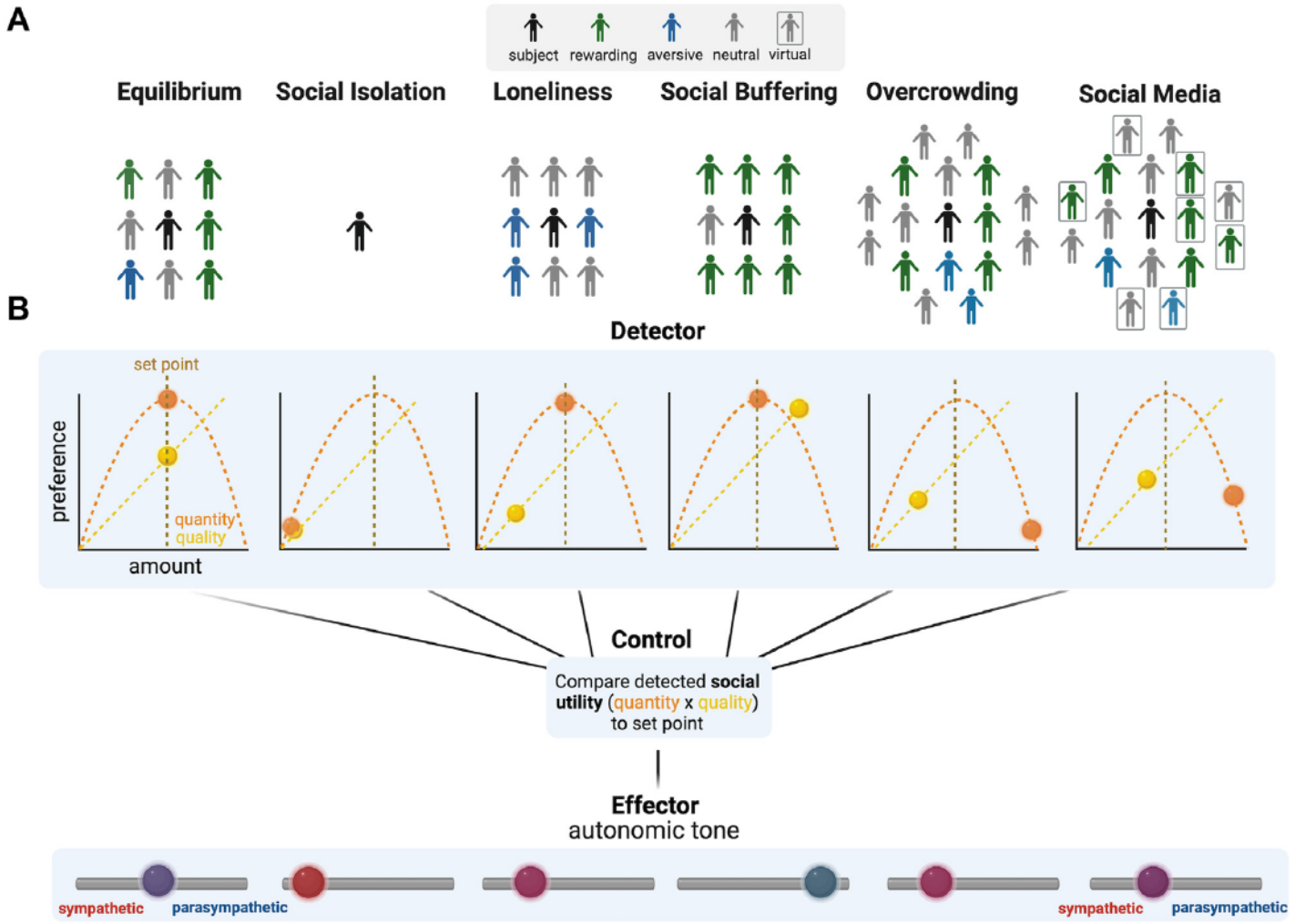
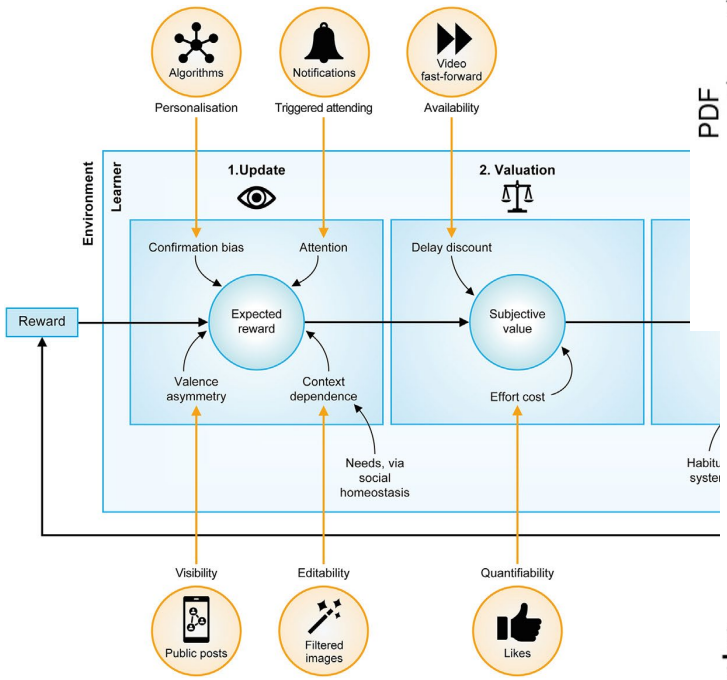


Figure 1. Integrating social homeostasis and autonomic physiology. **(A)** A subject is placed in various acute social contexts defined by 1) the number of live and virtual social interactions in the observed social network and 2) whether each interaction is valued as rewarding, aversive, or neutral. These interactions are used as the inputs for the social homeostatic system. **(B)** A detector measures the quantity and quality of interactions in the social network to calculate social utility (social utility = quantity × quality) (4). The control center compares the measured social utility to a set point. In this case, the control center sends a signal to an effector system that controls autonomic tone and shifts sympathetic and parasympathetic balance to acutely respond to the detected social context.

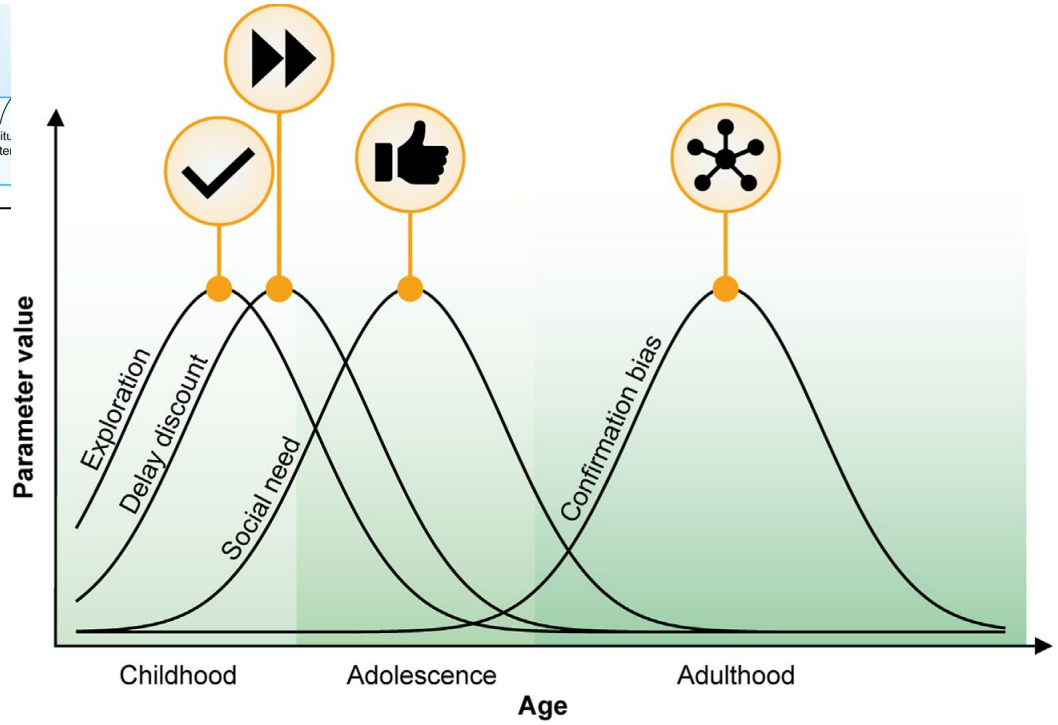
Matthews GA, Tye KM (2019): Neural mechanisms of social homeostasis. Ann N Y Acad Sci 1457:5–25.

Sociální homeostáza a reinforcement learning

Posilované učení (reinforcer







2025



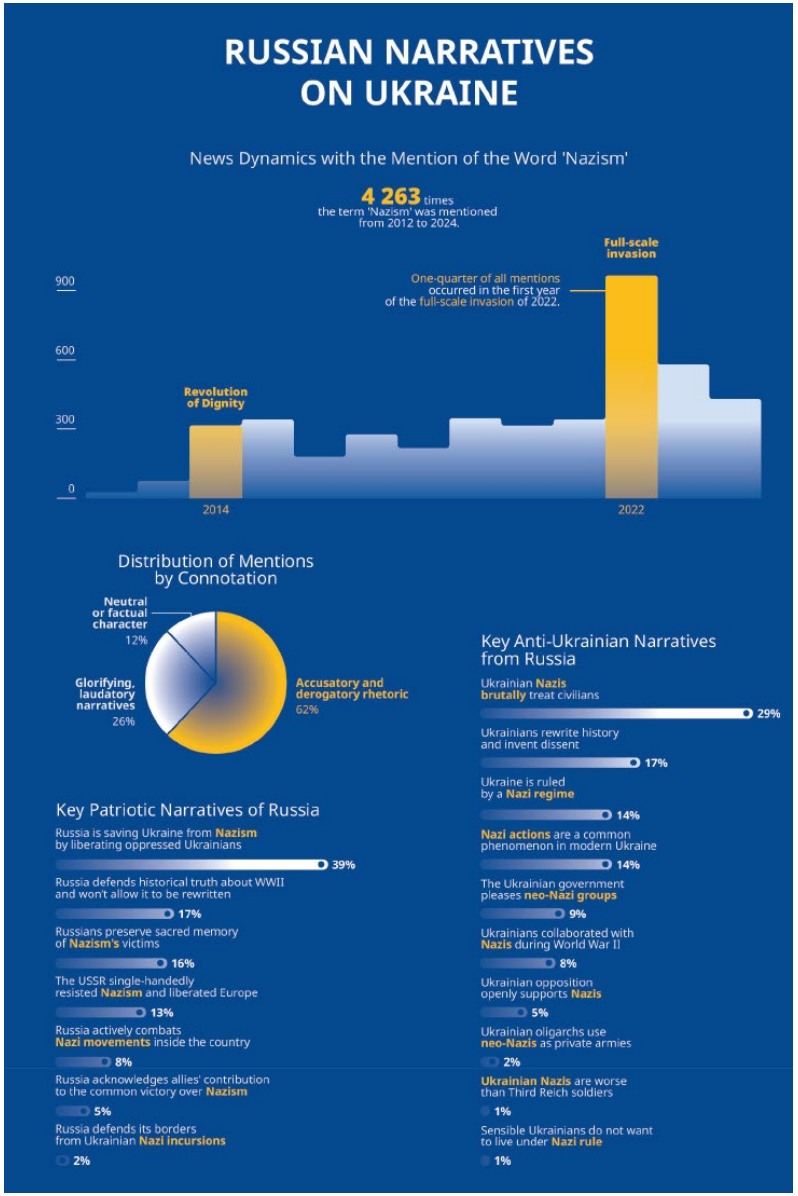
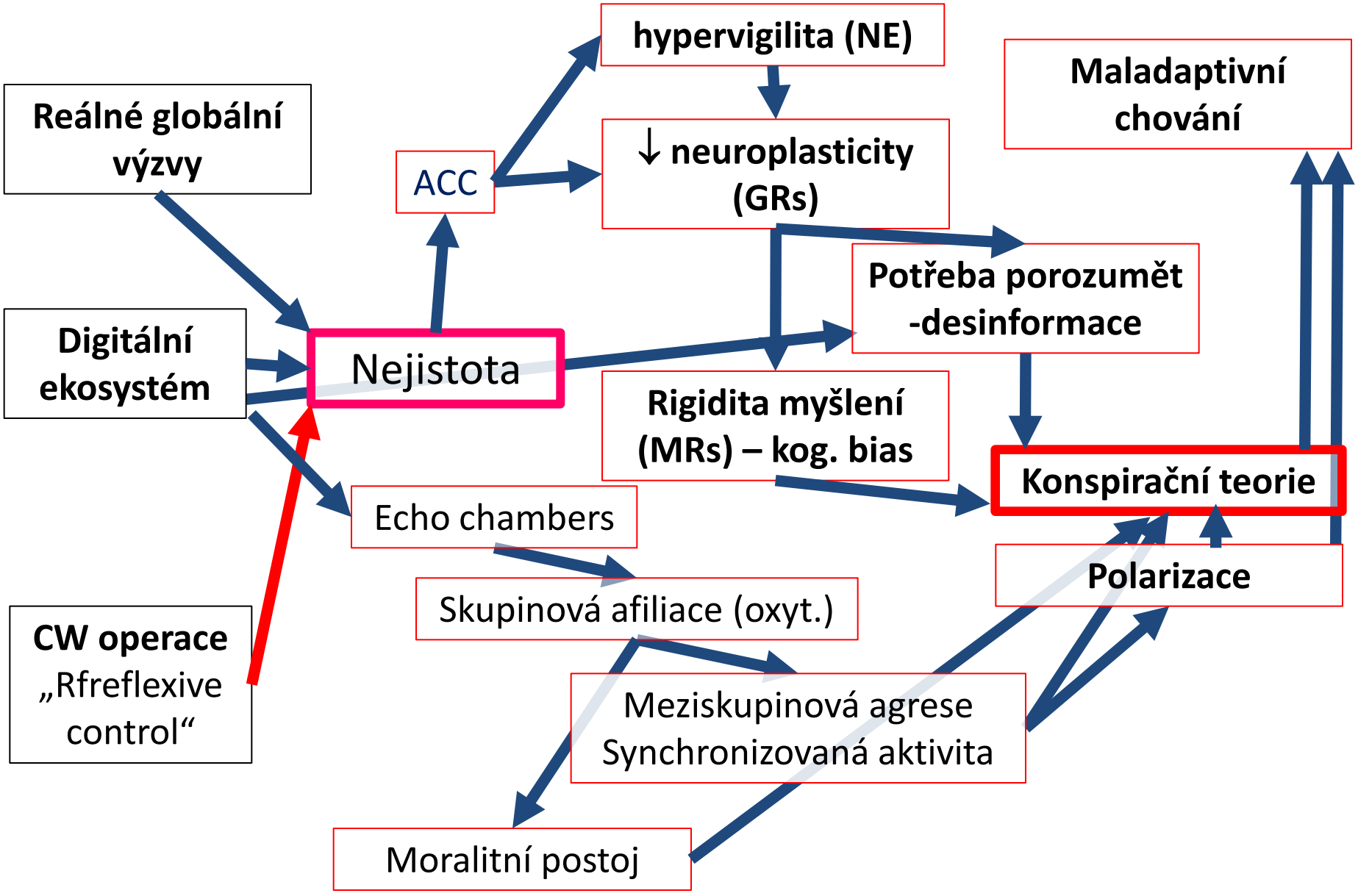


Table 1:

Cognitive Trait	Manifestation	Vulnerability
Cognitive Rigidity	Resistance to ambiguity, difficulty updating beliefs	Prone to belief persistence, less receptive to corrective information
Need for Uniqueness	Preference for distinctiveness, aversion to conformity	Drawn to fringe theories, "hidden truth" narratives
Need for Self-Significance	Motivated by status, meaning, or recognition	Susceptible to identity-enhancing propaganda or hero/victim frames
Need for Cognitive Closure	Urge for certainty, discomfort with ambiguity	Attracted to simple, absolute narratives and rapid judgments


hypervigilita (NE)
Maladaptivní chování
Reálné globální výzvy
ACC
↓ neuroplasticity (GRs)
Potřeba porozumět -desinformace
Digitální ekosystém
Nejistota
Rigidita myšlení (MRs) – kog. bias
Konspirační teorie
Echo chambers
Polarizace
Skupinová afiliace (oxyt.)
CW operace „Rfreflexive control“
Meziskupinová agrese Synchronizovaná aktivita
Moralitní postoj

Distální traumatizace: ČR

JOURNAL OF LOSS AND TRAUMA
https://doi.org/10.1080/15325024.2025.2524606

Routledge
Taylor & Francis Group

Check for updates

Risk and Protective Factors of the Media-Transmitted Traumatization During War in Ukraine

Veronika Juríčková[a,b], Petr Adámek[a,c], Dominika Grygarová[a,c], Juraj Jonáš[a,d], Marek Havlík[a], Jiří Horáček[a,c] and Ladislav Kesner[a,e]

[a]Center for Advanced Studies of Brain and Consciousness, National Institute of Mental Health, Klecany, Czech Republic; [b]First Faculty of Medicine, Charles University, Prague, Czech Republic; [c]Third Faculty of Medicine, Charles University, Prague, Czech Republic; [d]Faculty of Humanities, Charles University, Prague, Czech Republic; [e]Faculty of Arts, Masaryk University, Brno, Czech Republic



N=1 175

2024 → 2025

23,4 % „možné PTSD“dle 6-PCP-C

Rizikové faktory pro PTSS

nižší vzdělání, ekonomický status, sociální třída

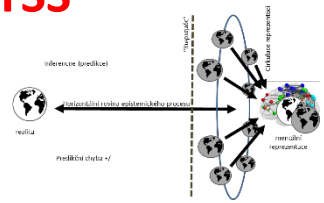
Bulvární noviny, dezinformační weby, e-maily

Vyšší zájem o zprávy o COVID-19

Čtení online diskusí, sdílení zpráv o Ukrajině

Frustrace a internalizace obsahu zpráv

Ochranné faktory proti PTSS



vyšší příjem domácnosti

Názorové weby

Vyšší zájem o zprávy ze světa showbyznysu

Důkladné čtení obsahu zpráv

Verbalizace/diskuse o mediálním obsahu s ostatními

2025

COREmind

Generace v síti: Mechanismy a důkazy vlivu smartphonů a sociálních sítí na duševní zdraví dětí a dospívajících

THE NETWORKED GENERATION: MECHANISMS AND EVIDENCE FOR THE IMPACT OF SMARTPHONES AND SOCIAL MEDIA ON YOUTH MENTAL HEALTH

DAVID GREGUŠ[1,5], LADISLAV KESNER[1,2], VERONIKA JURÍČKOVÁ[1,3], MAREK HAVLÍK[1], MICHAL GOETZ[4,5], JIŘÍ HORÁČEK[1,5]

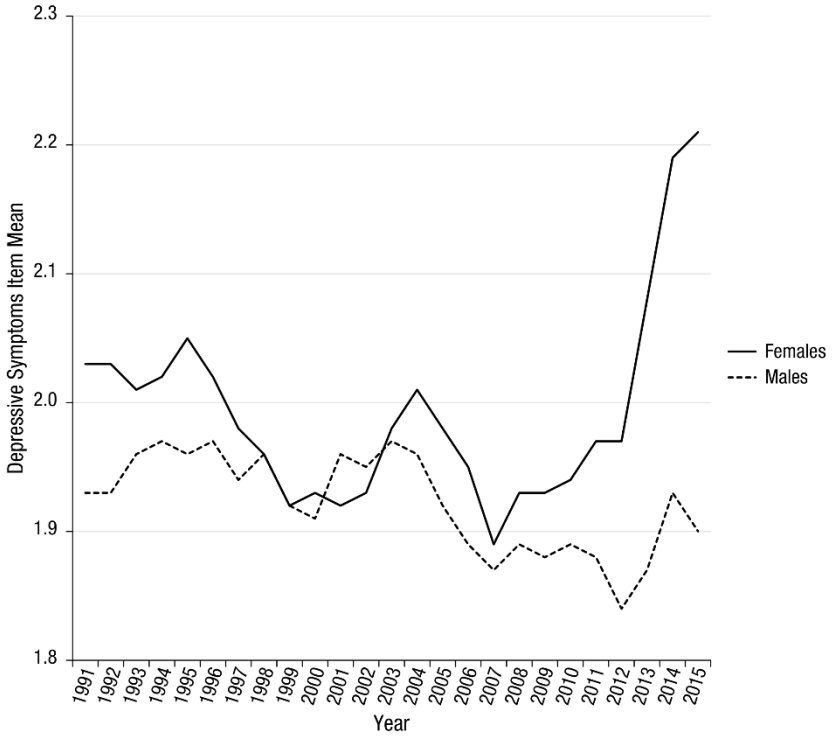
[1]Národní ústav duševního zdraví, Klecany
[2] Filozofická fakulta, Univerzita Karlova, Praha
[3]Ambis Univerzita, Praha
[4]Dětská psychiatrická nemocnice Opařany
[5]3. lékařská fakulta, Univerzita Karlova, Praha

Zhoršení duševního zdraví po roce 2010

chytré telefony a sociální sítě → primární platforma vrstevnické komunikace

- souběžně roste výskyt depresivních symptomů, úzkosti a suicidálního chování, výrazněji u dívek

- **korelace časových řad kauzalitu neprokazuje**



Průměrné skóre depresivních symptomů amerických žáků 8., 10. a 12. ročníků, 1991–2015: **plná čára = dívky**, přerušovaná = chlapci

Twenge JM, Joiner TE, Rogers ML, Martin GN. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010. Clin Psychol Sci 2018;6:3-17.

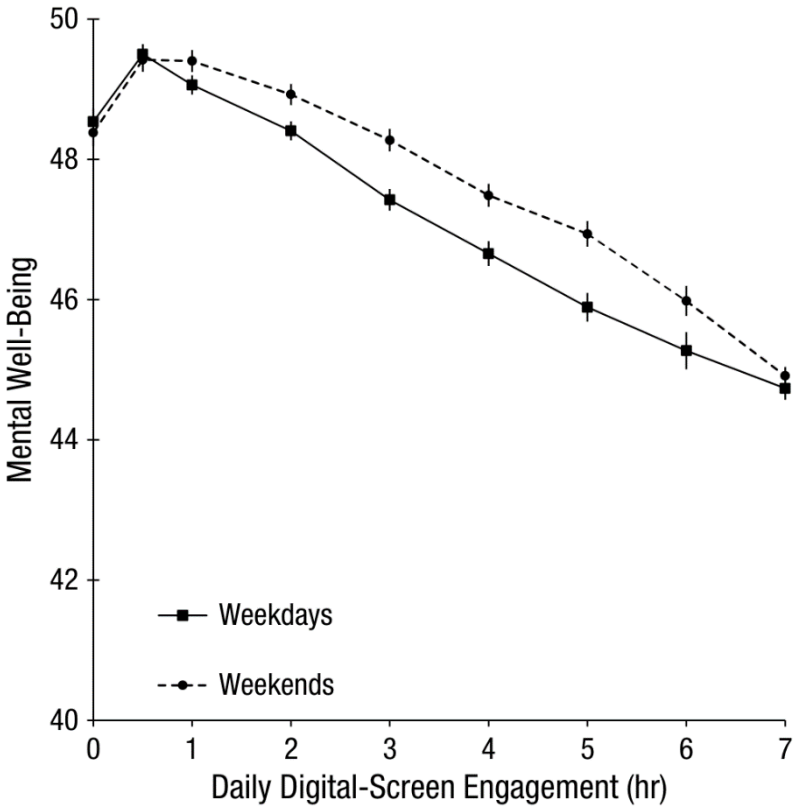
Chytré telefony: vztah dávka–odezva není lineární

křivka obráceného U („Goldilocks“; N = 120 115, 15 let):

- za inflexním bodem – u chytrého telefonu **1–2 h denně** ve všední dny – duševní pohoda klesá

≥ 7 h vs. 1 h denně (USA, N = 40 337): deprese RR = 2,39; úzkostná porucha RR = 2,26

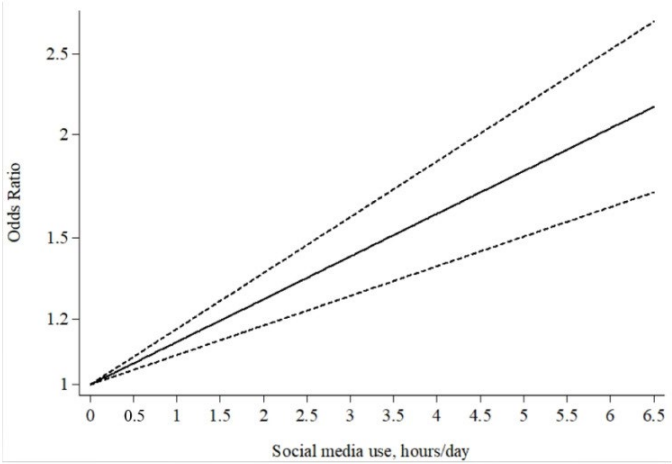
citlivější dívky



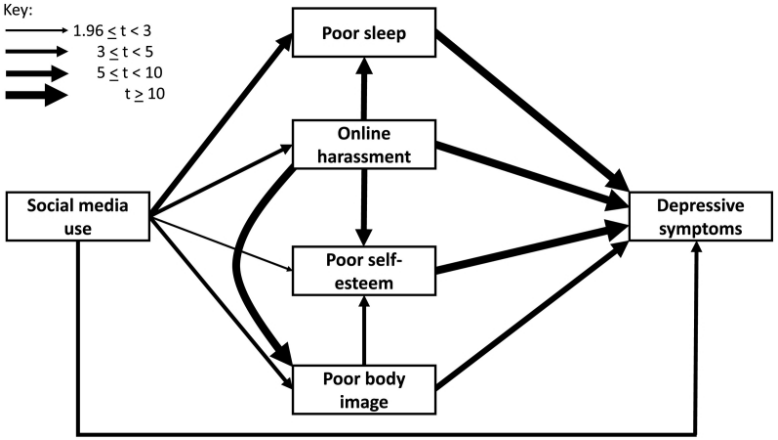
Duševní pohoda (osa y) podle **hodin denně na chytrém telefonu** (osa x); plná čára = všední dny, přerušovaná = víkendy

Przybylski AK, Weinstein N. A large-scale test of the Goldilocks hypothesis. Psychol Sci 2017;28:204-215. (obr. 1d: chytré telefony)
Twenge JM, Campbell WK. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. Prev Med Rep 2018;12:271-283.

Sociální sítě: gradient dávka–odezva je zřetelnější



Šance deprese (OR, osa y) podle **hodin denně na sociálních sítích** (osa x); přerušovaně 95% CI



Cesty od užívání sítí k depresivním symptomům: spánek, online obtěžování, sebehodnocení, obraz těla; **tloušťka šipky = síla vztahu**

každá další hodina denně → riziko deprese **+13 %** (OR 1,13; 26 studií, N = 55 340)

- dívky OR 1,72 × chlapci OR 1,20

Millennium Cohort Study (N = 10 904; 14 let), ≥ 5 h vs. 1–3 h denně:

- skóre depresivních symptomů **+50 % u dívek**, +35 % u chlapců
- **mediátory**: kyberšikana, spánek, sebehodnocení, obraz těla

Liu M, Kamper-DeMarco KE, Zhang J, et al. Time spent on social media and risk of depression in adolescents: a dose-response meta-analysis. Int J Environ Res Public Health 2022;19:5164. (obr. 4)
Kelly Y, Zilanawala A, Booker C, Sacker A. Social media use and adolescent mental health: findings from the UK Millennium Cohort Study. EClinicalMedicine 2018;6:59-68. (obr. 2)

Suicidalita a sebepoškozování: rozsah problému

sebepoškozování (172 souborů, N = 597 548):

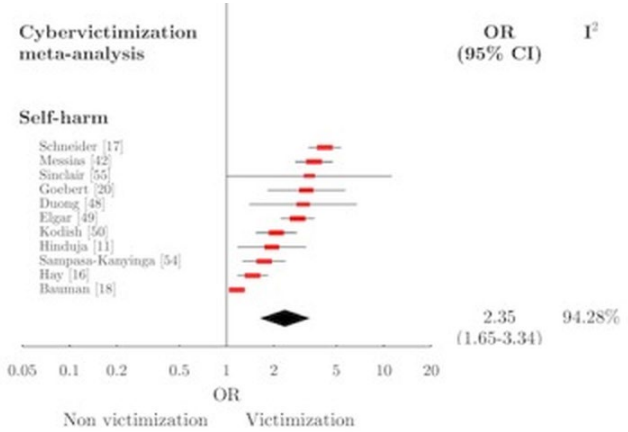
- celoživotní prevalence **16,9 %**, nástup kolem 13 let, dívky RR = 1,72
- silný prediktor suicidálních ideací (RR = 4,97) a pokusů (**RR = 9,14**)

suicidium: 3. nejčastější příčina úmrtí dívek a 4. u chlapců ve věku 15–19 let (WHO)

trend není jednotný: USA po roce 2010 ↑ (hlavně dívky), řada evropských zemí stabilní či ↓

Gillies D, Christou MA, Dixon AC, et al. Prevalence and characteristics of self-harm in adolescents. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry 2018;57:733-741.
Twenge JM, Joiner TE, Rogers ML, Martin GN. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010. Clin Psychol Sci 2018;6:3-17.

Suicidalita a sebepoškozování: dvě cesty působení sociálních sítí



Kyberšikana a **sebepoškozování**: červené značky = jednotlivé studie, černý kosočtverec = souhrnný OR = 2,35 (95% CI 1,65–3,34); vpravo od 1 = vyšší riziko u obětí

1. nepřímá cesta → insomnie, vzestupné sociální srovnávání, **kyberšikana**

- oběti kyberšikany: sebepoškozování **OR = 2,35**; suicidální chování OR = 2,10; pokusy OR = 2,57

2. přímá expozice obsahu → normalizace, spouštěče, sociální nákaza

- 1 155 příspěvků #cutting: 60 % grafické zobrazení, jen 9,5 % odrazuje, < 1 % odkaz na pomoc

přímé kauzální doklady omezené → princip předběžné opatrnosti

John A, Glendenning AC, Marchant A, et al. Self-harm, suicidal behaviours, and cyberbullying in children and young people: systematic review. J Med Internet Res 2018;20:e129. (výřez obr. 2)

Mechanismy: vulnerabilita adolescentního mozku

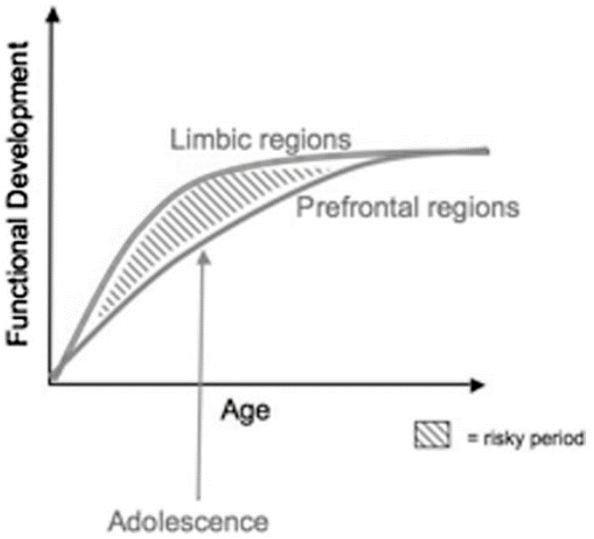
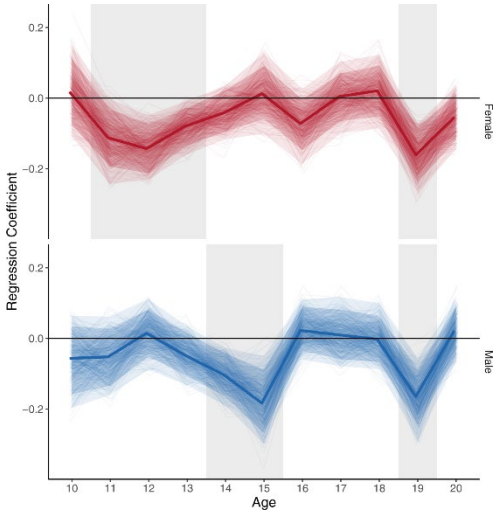


Schéma: limbické oblasti dozrávají dříve než prefrontální; **šrafovaně = rizikové období** adolescence



Vliv užívání sítí na životní spokojenost o rok později podle věku (nahoře dívky, dole chlapci); **šedé pruhy = období významného negativního vlivu**

vývojové „nůžky“: limbické a striatální okruhy odměny dozrávají časně, prefrontální kůra až do 3. dekády

- důsledek: vyhledávání okamžité odměny a riskování, zvláště před vrstevníky
- přestavba „sociálního mozku“ → zvýšená citlivost k sociálnímu hodnocení

okna zvýšené citlivosti vůči sociálním sítím: **dívky 11–13 let**, **chlapci 14–15 let**

Casey BJ, Jones RM, Hare TA. The adolescent brain. Ann N Y Acad Sci 2008;1124:111-126. (obr. 3)
Orben A, Przybylski AK, Blakemore SJ, Kievit RA. Windows of developmental sensitivity to social media. Nat Commun 2022;13:1649. (obr. 4)

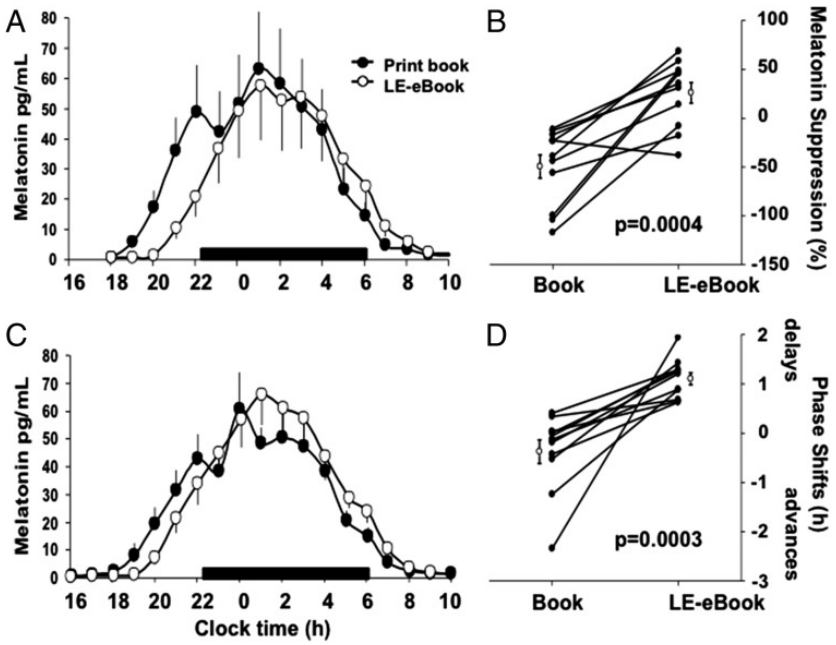
Mechanismy: spánek a kognice

vytěsňování a spánek:

- večerní užívání odsouvá usínání, modré světlo tlumí melatonin
- nepříznivý vztah obrazovek a spánku v **90 %** z 67 studií
- spánek = nejlépe doložený a nejsnáze ovlivnitelný mediátor

kognitivní deficit u problematického užívání: celkově g = 0,38; pozornost **g = 0,50**; exekutivní funkce g = 0,31

- krátká videa: pozornost r = −0,38; inhibiční kontrola r = −0,41
- PISA 2022: **31 %** českých žáků rozptyluje v hodině vlastní zařízení



Večerní čtení ze **svítící čtečky (prázdné body)** vs. tištěné knihy (plné body): A, B nižší večerní hladina melatoninu; C, D opožděný nástup melatoninu další večer

Chang AM, Aeschbach D, Duffy JF, Czeisler CA. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. Proc Natl Acad Sci U S A 2015;112:1232-1237. (obr. 2)

Hale L, Guan S. Screen time and sleep among school-aged children and adolescents. Sleep Med Rev 2015;21:50-58.

Moshel ML, Warburton WA, Batchelor J, Bennett JM, Ko KY. Neuropsychological deficits in disordered screen use behaviours. Neuropsychol Rev 2024;34:791-822.

Nguyen L, Walters J, Paul S, et al. Feeds, feelings, and focus: cognitive and mental health correlates of short-form video use. Psychol Bull 2025;151:1125-1146.

Prevence v psychiatrii: kdy?

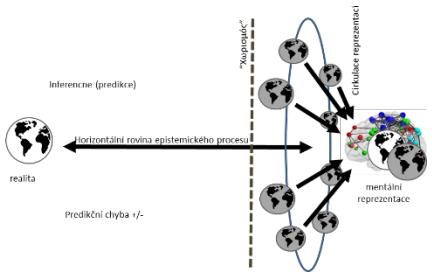
Nejvýznamnější dopad: perinatálně až do adolescence.

Důvody:

1) 50% všech duševních poruch do 18 roku
2) Příčiny mají původ v časném vývoji
3) Inter-generační přenos cyklického vztahu sociální determinanta-psychické potíže
4) Aktuální zvyšování incidence u mladších osob.

(World Psychiatry 2024;23:58–90, Solmi M, Radua J, Olivola M et al. Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. Mol Psychiatry 2022;27:281-95).

Prevence vs. resilience



Prevence

Snižuje výskyt nemocí odstraněním rizikových faktorů (reaktivně-proaktivní);

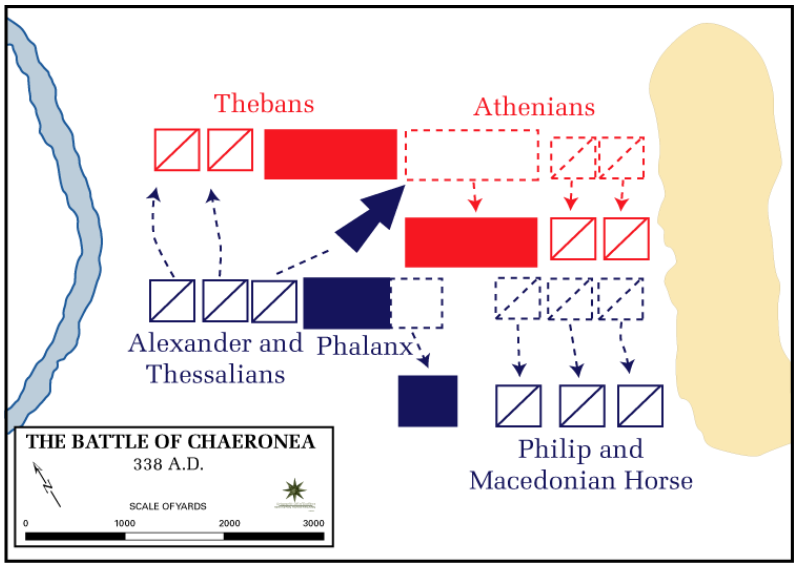
Resilience

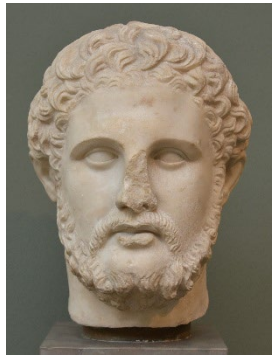
Zvyšuje odolnost při působení rizikových faktorů (proaktivně rozvojová).





338 př. n.l.


Thebans
Athenians
Alexander and Thessalians
Phalanx
Philip and Macedonian Horse
THE BATTLE OF CHAERONEA
338 A.D.
SCALE OF YARDS
0
1000
2000
3000



„Celá země žije v soužení. A právě pro toto soužení má v sobě největší podíl zdatnosti.“

Epikúros

Stoici, epikurejci a skeptici

εὐδαιμονία

eudaimonia

Epikúros ze Samu



(341 – 270 př. n. l.)

Od r. 306 působí v Athénách (tam již Akademia a Lykeion)

„je třeba současně se smát a filosofovat“.

„Člověk chce být šťastný“

Tomu brání touha a strach

Touha je bezmezná, vytváří propast mezi tím, co chceme, a tím, čeho dosahujeme.

Strach ruší duševní klid….strach ze smrti a z bohů.

Bohové se však naprosto nestarají o lidské záležitosti, proto není třeba se bát ani smrti. Bojíme se toho, co bude po ní…

Se smrtí mizí veškeré vědomí…tedy i veškerá možnost utrpení.

Veřejná činnost ruší ataraxia, nutno žít ve skrytu (vita biósas).

Adespotos a nezávislý na Tyché

„Nepovažujete Tyché za bohyni“

Epikúros, Ep. III. 134

Osvobození od Tyché (Náhody, Štěstěny, Osudu).

…život bez pána.

Epikúros, Ep. III. 133

Moudrý muž 3. st.: *autokratés* (soběstačný), *apathés* (necitlivý vůči vnějšímu) , *galénismos* (vyrovnaný), *ataraxia*.

Epikúros ze Samu

Kult **přátelství** (mužové, ženy i hetéry, Leontion svěřeno dočasné předsednictví Zahrady).

Přátelství není prostředkem, je cílem, je to moudrost sama o sobě.

„Ukojení přirozené žádosti je snadné, ukojení liché je nesnadné“.

„Chléb a voda poskytují člověku největší slast, požívá-li je tehdy, když je potřebuje“ (Ep. III, 130-131).

Moudrý člověk je svobodný ve svých potřebách a nepřístupný vzruchům (strach z bohů, bolesti či smrti).

Formulace „životní filosofie“, resp. konceptu resilience

Pyrrhón z Élidy:	360 – 260 př. n. l.
Epikúros ze Samu:	341 – 270 př. n. l.
Zénon z Kitia:	333 – 262 př. n. l.

4. st.: krize hodnot a řádu

→ **Sofisté**, bůh (kosmický) hybatel změny věcí, které se nemění – **ideje (Platón)**

eudaimonia →

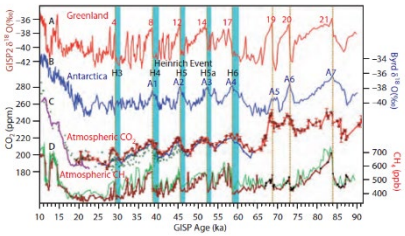
Stoici: v souladu se svou bytností a poslušen své přirozenosti, v souladu se řádem/zákonem

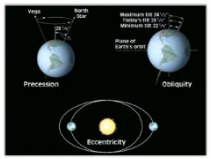
Epikurejci: Ataraxia, autokratés, apathés, galénismos

Skeptici: Ataraxia: zdržet se úsudku (*epoché) a* lhostejnost



Evoluce a pilíře resilience











Sociality

ACROSS ANIMAL EVOLUTION

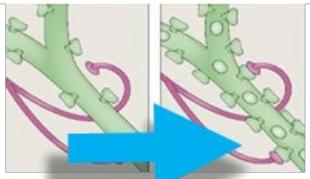
Coordinated action among organisms enhances survival of the group. In mammals, bonding confers resilience by supporting maturation of stress-management systems, providing protection, and ushering social collaboration.



Plasticity

ALL LIVING MATTER

Resilience implicates flexible adaptation to changing conditions, the emergence of new forms from sub-components, and the ability to re-calibrate.



Meaning

HUMAN SPECIFIC

Meaning-making systems sustain resilience by giving significance to human suffering, inspiring strength in the face of trauma, and transcending death through acts of kindness.



(*World Psychiatry 2020;19:132–150)*

Generace v síti: Mechanismy a důkazy vlivu smartphonů a sociálních sítí na duševní zdraví dětí a dospívajících

THE NETWORKED GENERATION: MECHANISMS AND EVIDENCE FOR THE IMPACT OF SMARTPHONES AND SOCIAL MEDIA ON YOUTH MENTAL HEALTH

DAVID GREGUŠ[1,5], LADISLAV KESNER[1,2], VERONIKA JURÍČKOVÁ[1,3], MAREK HAVLÍK[1], MICHAL GOETZ[4,5], JIŘÍ HORÁČEK[1,5]

[1]Národní ústav duševního zdraví, Klecany
[2] Filozofická fakulta, Univerzita Karlova, Praha
[3]Ambis Univerzita, Praha
[4]Dětská psychiatrická nemocnice Opařany
[5]3. lékařská fakulta, Univerzita Karlova, Praha

Doporučení pro klinickou praxi

screening digitálního chování jako běžná součást pediatrického a pedopsychiatrického vyšetření

ptát se na **vzorec užívání**, nejen na hodiny:

- večerní a noční užívání, vliv na usínání
- opakované, nutkavé kontrolování sítí
- podrážděnost a neklid při nedostupnosti zařízení
- pokračování navzdory důsledkům ve škole a ve vztazích
- kyberšikana, obsah zobrazující sebepoškozování

rizikové skupiny: dívky 11–13 let, chlapci 14–15 let, nízká rodičovská mediace, již přítomná deprese či úzkost

cíl → úprava vzorce užívání (večer, noc) a posílení rodičovské mediace, nikoli abstinence

Regulace: princip předběžné opatrnosti

populační logika prevence (Rose): mnoho osob s malým rizikem → více případů než málo osob s rizikem vysokým

asymetrie rizik: náklady mírné regulace nízké a vratné × náklady nečinnosti nesou děti

od samoregulace k odpovědnosti platforem:

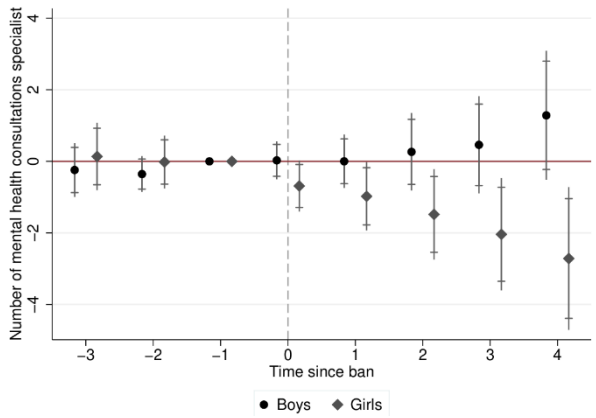
- Obecný komentář OSN č. 25 (2021), Surgeon General a APA (2023), nařízení EU o digitálních službách (čl. 40)
- design **maximalizující zapojení**: variabilní posilování, lajky, nekonečné rolování (infinite scroll), notifikace, algoritmy

→ edukace je nutná, ale sama nestačí

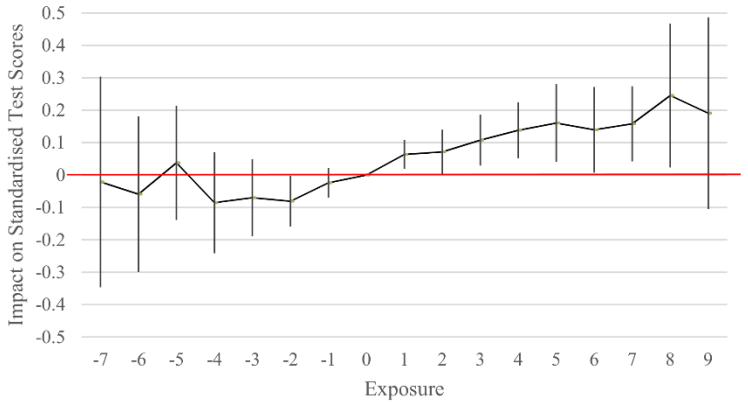


Rose G. Sick individuals and sick populations. Int J Epidemiol 1985;14:32-38.

Omezení telefonů ve školách: co ukazují evaluace



Norsko: změna počtu návštěv u specialisty pro psychické obtíže podle let od zavedení zákazu (svislá čára); **kosočtverce = dívky: pokles**, kolečka = chlapci



Anglie: změna výsledků zkoušek (ve směrodatných odchylkách) podle let před zákazem (záporné hodnoty) a po něm; **po zákazu postupné zlepšení**

- **Norsko**: psychologická a psychiatrická péče u dívek **≈ −60 %**, méně šikany, lepší prospěch dívek
- **Anglie** (91 škol): výsledky zkoušek +6,4 % SD, nejslabší žáci **+14,2 % SD**
- **Španělsko**: pokles šikany × bez efektu: Švédsko (prospěch), SMART Schools (duševní pohoda)

→ největší přínos u nejzranitelnějších žáků; ≈ 30 % vzdělávacích systémů světa již zákaz má (UNESCO)

Abrahamsson S. Smartphone bans, student outcomes and mental health. J Hum Resour (online first). (obr. 4c)
Beland LP, Murphy R. Ill communication: technology, distraction and student performance. Labour Econ 2016;41:61-76. (obr. 2)

Čtyři doporučení


PSYCHIATRIE • ROČNÍK 30 • 2026 • ČÍSLO 3 Přehledné články

GENERACE V SÍTI: MECHANISMY A DŮKAZY VLIVU SMARTPHONŮ A SOCIÁLNÍCH SÍTÍ NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

THE NETWORKED GENERATION: MECHANISMS AND EVIDENCE FOR THE IMPACT OF SMARTPHONES AND SOCIAL MEDIA ON YOUTH MENTAL HEALTH

DAVID GREGUŠ[1,2], LADISLAV KESNER[3,4], VERONIKA JURÍČKOVÁ[1,5], MAREK HAVLÍK[1], MICHAL GOETZ[4,6], JIŘÍ HORÁČEK[1,5]

[1]Národní ústav duševního zdraví, Klecany
[2]Filozofická fakulta, Univerzita Karlova, Praha
[3]Ambis Univerzita, Praha
[4]Dětská psychiatrická nemocnice Opařany
[5]3. lékařská fakulta, Univerzita Karlova, Praha

a) zákonný **plošný zákaz** používání mobilních telefonů na základních školách – při vyučování i o přestávkách

- výjimky: zdravotní a kompenzační potřeby, krizové situace, didaktické využití se souhlasem učitele
- místo delegace na školní řády (novela § 30 školského zákona, 2026) → nerovné podmínky mezi školami

b) povinná výuka **digitální gramotnosti**; vzdělávání rodičů a pedagogů

c) vymahatelné **ověřování věku**, hranice 15–16 let pro samostatné založení účtu – povinnost platforem, nikoli dětí

d) průběžná **evaluace dopadů** (norský a nizozemský vzor, NUDZ a ČSI 2027 a 2028)

→ nejde o odmítnutí technologie, ale o ochranu času a prostoru pro učení, pohyb a přímé vztahy

Závěr

- riziko se koncentruje u **problematického užívání**, u **dívek** a u dětí s nejmenší oporou v rodině
- pořadí důležitosti: problematický vzorec užívání → obsah a kontext → samotný čas
- neurobiologie: **gradient podle expozice** – od běžného užívání beze změn po strukturální a funkční odchylky u problematického užívání

→ **předběžná opatrnost a asymetrie rizik**: zákaz telefonů na základních školách + screening digitálního chování v klinické praxi + edukace



Sanders T, Noetel M, Parker P, et al. An umbrella review of the benefits and risks associated with youths' interactions with electronic screens. Nat Hum Behav 2024;8:82-99.

Digitální ekosystém a pandemie poruch psychiky









EU2022.CZ



Roberta Metsola: “**a comprehensive approach to mental health**.” **(14. 9. 2022)**