BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOST MEZI DĚTMI A DOSPÍVAJÍCÍMI

Mgr. Tomáš Jandáč, Ph.D.

Klinika adiktologie, 1. LF UK | VFN Praha

10. listopadu 2026

iPREV
Interaktivní platforma
podpory duševního zdraví
a prevence rizikového chování

Klinika adiktologie
1. LÉKAŘSKÁ FAKULTA Univerzita Karlova
VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
Úřad vlády České republiky

No disclosure

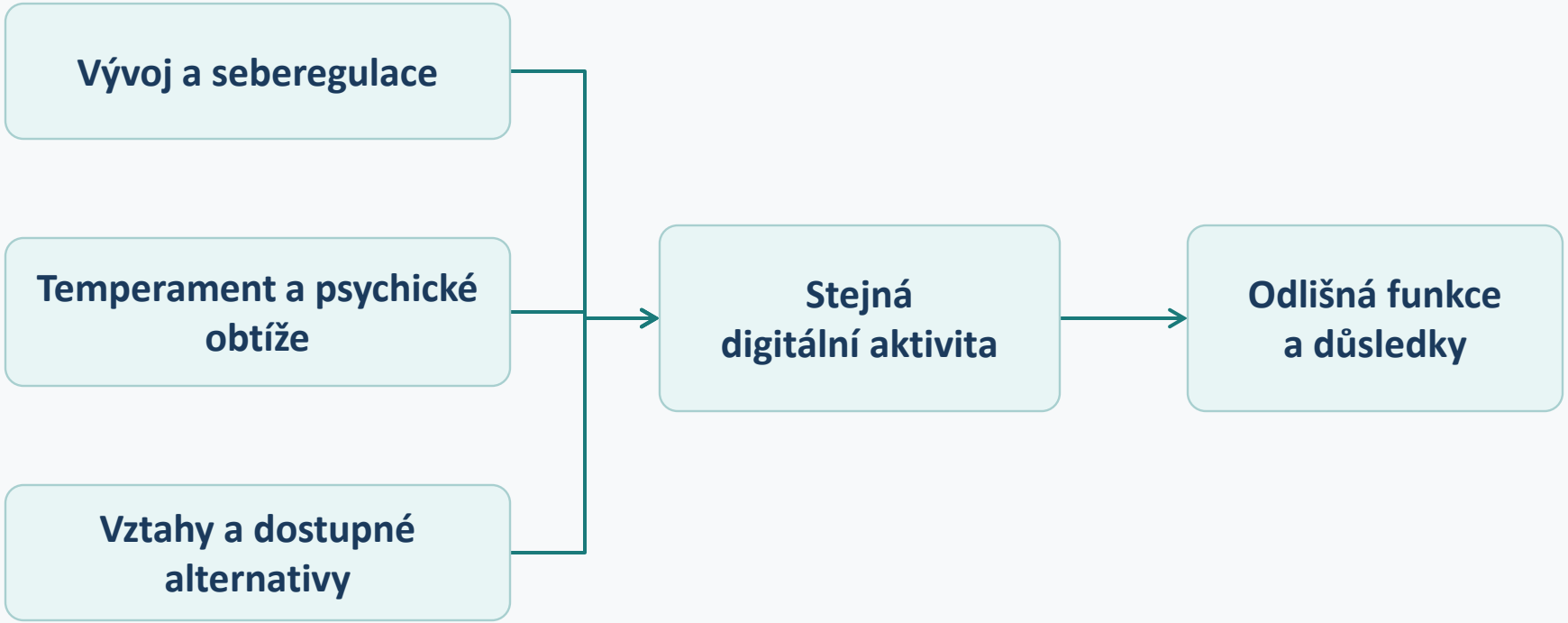
Vývojové potřeby v digitálním prostředí

Mladší dětství	Časná adolescence	Pozdější adolescence
Vedení dospělým	Vrstevnické přijetí	Blízké vztahy
Hra a společná činnost	Sociální srovnávání	Vzdělávání a práce
Rozvoj regulace	Autonomie a identita	Samostatné rozhodování

Vývojové úkoly mění význam stejné digitální aktivity

Magis-Weinberg et al., 2021 [9]. Orben et al., 2024 [11].

Individuální vnímavost a funkce aktivity



Citlivost k odměně a sociálnímu hodnocení se potkává s rozvíjející se seberegulací

Valkenburg a Peter, 2013 [10]. Orben et al., 2024 [11].

Vymezení behaviorální/digitální závislosti

[1, 2]

Závislostní chování

- Opakované chování získává převahu nad dalšími oblastmi života.
- Člověk ztrácí kontrolu nad průběhem a ukončením aktivity.
- Pokračuje i přes závažné negativní důsledky.
- Rozhodující je klinicky významné narušení fungování.

Digitální prostředí

- Zařízení zprostředkuje různé činnosti s různými riziky.
- Hraní, sázení, sociální sítě a chatování je třeba rozlišovat.
- Smysl a kontext používání doplňují údaj o délce.
- Intenzivní zájem nemusí být rizikem.

Design služeb a řízení pozornosti

Personalizace	Obsah podle předchozího chování
Autoplay a nekonečné scrollování	Méně přirozených bodů ukončení
Notifikace	Návraty k aplikaci a přerušování pozornosti

Orben et al., 2024 [11]. Možné mechanismy mají u dětí rozdílný účinek.

Sociální odezva a nejistota odměny

Sociální zpětná vazba

Lajky, viditelné reakce
a sociální srovnávání

↓

**Očekávání sociální odezvy
a opakované kontrolování**

Herní mechanismy

Loot boxy, denní odměny a herní tým

↓

**Očekávání další odměny
a obtížnější ukončování**

. Sherman et al., 2016 [12]. Tyto prvky samy o sobě neurčují závislostní poruchu.

Odměna, úleva a upevňování návyků

Pozitivní posilování

Získání odměny
Kompetence, uznání, postup

Negativní posilování

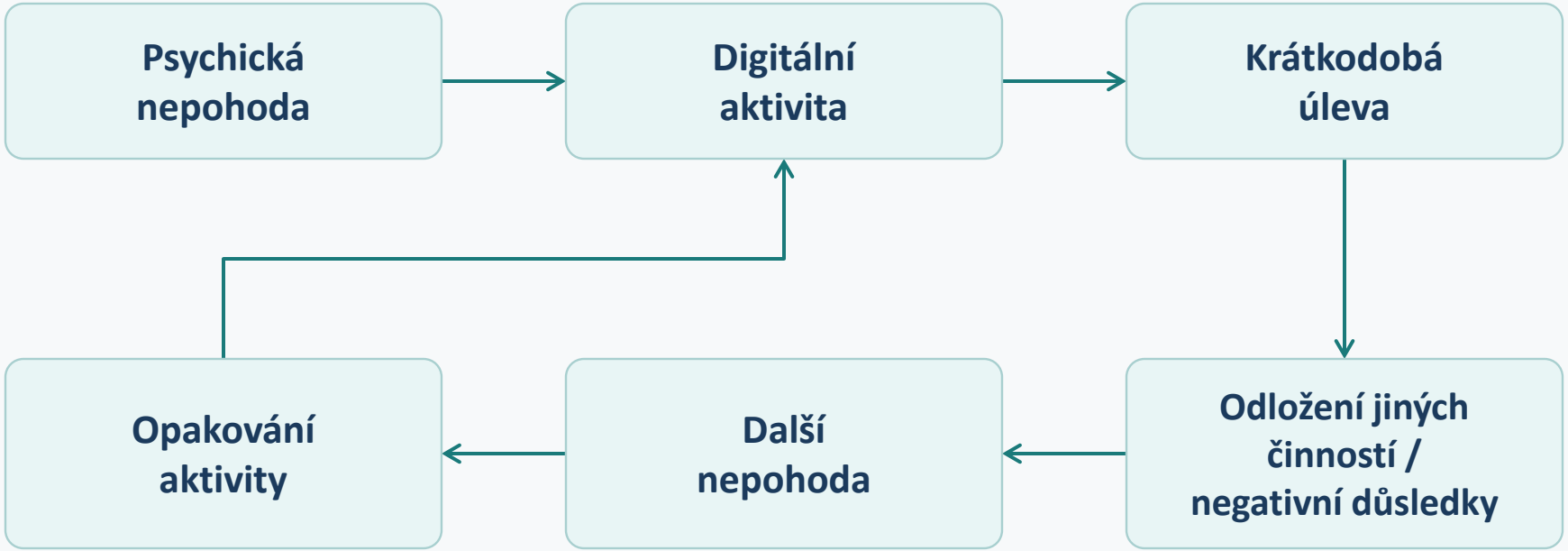
Úleva od nepohody
Úzkost, napětí, nuda, osamělost

Větší pravděpodobnost návratu k aktivitě

Opakování může upevnit návyk a zúžit způsoby regulace emocí

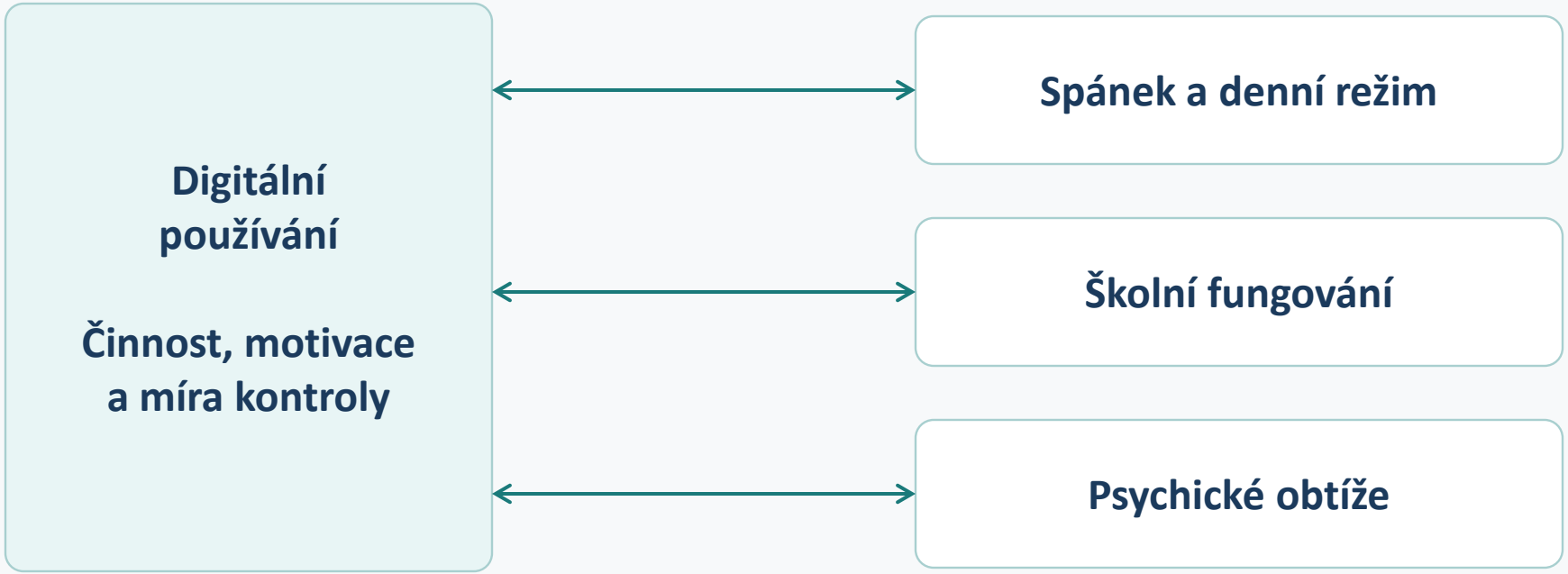
Lindström et al., 2021 [13]. Yang et al., 2022 [14].

Cyklus udržující problémové používání



Yang et al., 2022 [14]. Dibben et al., 2023 [15].

Obousměrné vazby v každodenním fungování



Dibben et al., 2023 [15]. Thorell et al., 2024 [16].

Kontinuum užívání technologií

[1]

Bezproblémové chování

- Aktivita má své místo mezi dalšími zájmy.
- Dítě dokáže přerušit a změnit činnost.
- Spánek a běžné povinnosti zůstávají zachovány.
- Fungují vztahy i mimo digitální prostředí.

Rizikové chování

- Objevují se opakované dopady na spánek nebo školu.
- Aktivita začíná vytlačovat další potřeby.
- Dohody se nedaří držet a napětí roste.
- Včasná podpora může pomoci obnovit rovnováhu.

Závislostní chování

- Kontrola chování je výrazně narušená.
- Aktivita přebírá přednost před běžným životem.
- Chování pokračuje navzdory závažné újmě.
- Je třeba odborně posoudit stav a související obtíže.

Diagnostické manuály

[1, 2, 3]

MKN-11

Porucha hraní digitálních her a porucha hazardního hraní mají samostatné kategorie.

DSM-5-TR

Internet Gaming Disorder zůstává stavem pro další výzkum. Návrh má devět kritérií.

Širší problémové používání

Sociální sítě a vztah k chatbotu hodnotíme podle obtíží a dopadů bez převodu kritérií.

Porucha hraní digitálních her v MKN-11

[1]

1. **Narušená kontrola**
   Obtíže řídit začátek, délku, intenzitu nebo ukončení hraní.
2. **Rostoucí priorita hraní**
   Hraní dostává přednost před dalšími zájmy a povinnostmi.
3. **Pokračování přes důsledky**
   Negativní následky vedou jen k malému nebo žádnému omezení.
4. **Významné narušení fungování**
   Zásah do rodinného, sociálního, školního nebo jiného života.
5. **Trvání a klinické posouzení**
   Obvykle nejméně 12 měsíců. Závažné stavy mohou odůvodnit kratší dobu.

Griffithsův model: šest komponent

[3]

1 Významnost

Aktivita dominuje myšlení a běžnému dni.

2 Změna nálady

Aktivita přináší vzrušení nebo úlevu.

3 Tolerance

K obdobnému účinku je potřeba více aktivity.

4 Odvykací příznaky

Při omezení se objevuje nepohoda.

5 Konflikt

Rozpor s okolím, povinnostmi i vlastními cíli.

6 Relaps

Návrat k dřívějšímu vzorci po období kontroly.

Management pozornosti v digitálním světě

[4, 6]

Záměr a opora

Pomáhá pojmenování cíle aktivty.

Přechody mezi činnostmi

Předvídatelný konec, ukončovací rutina a dostupná další činnost podporují sebeřízení.

Pozornost a vztah

U AI chatbotu může návraty podporovat také pocit, že mi někdo naslouchá a rozumí.

AI chatbot a prožívaná vztahovost

[4, 5]

Čím může být přitažlivý

- Je dostupný a reaguje bez dlouhého čekání.
- Může nabízet pocit přijetí a bezpečí pro sdílení.
- Personalizovaný dialog může posílit pocit blízkosti.
- Může sloužit k učení nebo přípravě rozhovoru.

Co je třeba rozlišovat

- Pocit vztahu může být pro dítě skutečný.
- Odpovědi vytváří systém, který simuluje lidský dialog.
- Důvěra může přesáhnout spolehlivost jeho rad.
- Riziko roste při vytěsňování lidské opory a běžného života.

AI chatboty a varovné signály

[4, 5]

Zmapování používání

K čemu chatbot slouží? Jak se dítě cítí po rozhovoru? Na koho se obrací mimo chat?

Varovné změny

Ústup od lidí, narušený spánek, obtížné odpojování nebo chatbot jako jediný zdroj opory.

Bezpečná podpora

Ověřování rad, ochrana citlivých údajů, srozumitelné hranice a dostupný důvěryhodný člověk.

Proč samotný čas nestačí

[1]

Údaj o čase zachytí

- Rozsah používání a změny proti dřívějšku.
- Noční používání a zásah do denního režimu.
- Rozložení činností během týdne.
- Samotná délka ale nevysvětlí funkci chování.

K posouzení přidáváme

- Kontrolu nad zahájením a ukončením aktivity.
- Důsledky pro školu, spánek a vztahy.
- Funkci aktivity a procesy, které vedou k návratu.
- Vývoj potíží a informace z více prostředí.

Šest oblastí pro zmapování

[1]

1 Činnost a obsah

Co přesně dítě dělá a s kým?

2 Režim a spánek

Kdy aktivita začíná a co odkládá?

3 Kontrola

Daří se skončit a dodržet dohodu?

4 Funkce

Co přináší úlevu a co vede k návratu?

5 Dopady

Co se změnilo ve škole, zdraví a vztazích?

6 Vývoj a okolnosti

Jak dlouho obtíže trvají a co jim předcházelo?



Varovné signály zachytitelné ve škole

[6]

- Pokles výkonu nebo nárůst absencí
- Opakované selhávání dohod o používání
- Opakovaná únava a usínání
- Výrazné potíže s ukončením činnosti
- Sociální stažení a ztráta kontaktů
- Konflikty a skrývání rozsahu používání
- Opouštění dřívějších zájmů
- Zhoršení nálady a běžného fungování

Škola a funkce digitální aktivity

Kompetence	Školní úspěšnost a možnost zažít pokrok
Přijetí	Vrstevnické vztahy, přijetí i odmítnutí
Zátěž	Školní stres, úzkost a vyhýbání se nárokům

Magis-Weinberg et al., 2021 [9]. Orben et al., 2024 [11].

Škola zdrojem ochranných faktorů

Bezpečná opora

Dostupný dospělý
a srozumitelná cesta k pomoci

Pocit kompetence

Dosažitelné cíle
a konkrétní zpětná vazba

Přijetí a další zdroje uspokojení

Vztahy, spolupráce
a dostupné zájmy

Podpora sebeřízení

Předvídatelná pravidla
a prostor pro soustředění

Rozhovor s dítětem

[5]

Otevřené otázky

- Co ti tato činnost přináší?
- Jak poznáš, že je čas skončit?
- Jak se ti teď spí a daří ve škole?
- Co bys chtěl/a mít během dne jinak?

Bezpečný způsob vedení

- Popsat pozorování bez nálepky závislosti.
- Dát prostor přínosům i obtížím.
- Zajímat se o vztahy a důvody používání.
- Dohodnout jeden další krok a dostupnou podporu.

Krátký plán podpory

[6]

1. **Cíl ve fungování**
   Zlepšení ranní bdělosti, docházky nebo plnění dohodnutých povinností.
2. **Úprava režimu**
   Předvídatelný režim a omezení rušivých podnětů při práci a odpočinku.
3. **Alternativy a opora**
   Dostupný člověk, společná činnost a jiné způsoby zvládání napětí.
4. **Průběžné sledování**
   Vedle délky používání také spánek, nálada, kontakty a fungování.
5. **Vyhodnocení**
   Například za 2 týdny. Při zhoršení nebo ohrožení dříve.

Intenzita pomoci podle závažnosti

[6]

Podpora ve škole

- Mírnější obtíže bez závažného narušení.
- Rozhovor a psychoedukace.
- Dohoda s dítětem a rodinou.
- Pravidelné sledování vývoje.

Odborná konzultace

- Výrazné nebo přetrvávající narušení.
- Zhoršování přes dostupnou podporu.
- Dle obtíží dětská adiktologie a péče o duševní zdraví.

Akutní ohrožení

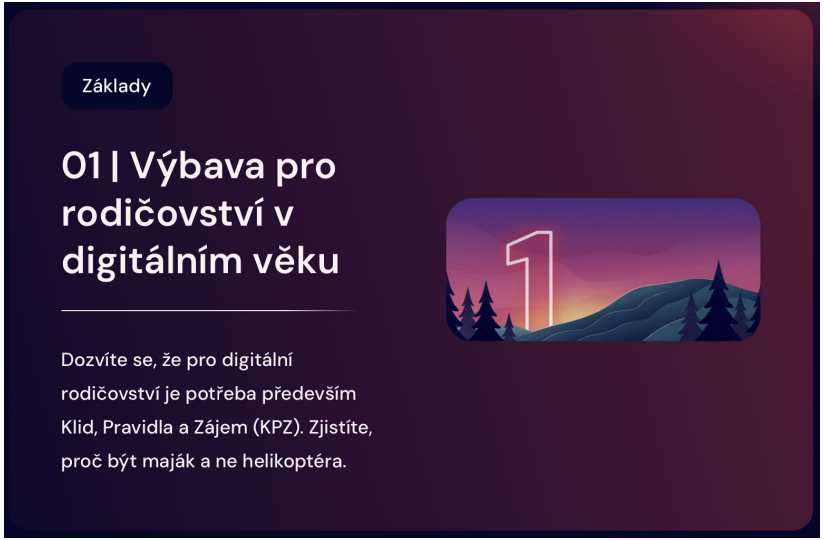
- Ohrožení zdraví nebo života.
- Okamžitá ochrana dítěte.
- Přivolání potřebné pomoci a informování odpovědných osob.

DigiRozhledna.cz

[6]

Průvodce pro rodiče

- Obsah podle věku dítěte.
- Vysvětlení digitálních rizik a prevence.
- Podpora pravidel a rodinné komunikace.
- Orientace v potížích a cestách k pomoci.



digirozhledna.cz

Digitální rodičovství: klid, pravidla, zájem

[6]

Klid

Srozumitelné informace a rozhovor bez zahanbování nebo strašení.

Pravidla

Dohody přiměřené věku, předvídatelný režim a příklad dospělých.

Zájem

Znalost obsahu, společné aktivity a dostupnost pro rozhovor o obtížích.

Postupně rozvíjíme gramotnost, pozornost a sebeřízení

DigiRozhledna v poradenském rozhovoru

[6]

1. **Společné téma**
   Volba konkrétní potřeby dítěte nebo rodiny.
2. **Vhodný obsah**
   Průvodce podle věku nebo oblast, která rodinu zajímá.
3. **Orientace v potížích**
   Sekce Máte problém? a případně dostupný screening.
4. **Cesta k pomoci**
   Mapa k pomoci a výběr vhodného typu služby.
5. **Návrat k dohodě**
   Co rodina vyzkouší a kdy společně vyhodnotíme výsledek?

Screening

[6]

Zachycení rizika

PMUM-SF pomáhá strukturovat rodičovský pohled na problémové používání médií.

Přiměřená interpretace

Výsledek vztahujeme k věku, použité verzi, období a pokynům konkrétního nástroje.

Rozhodnutí o dalším kroku

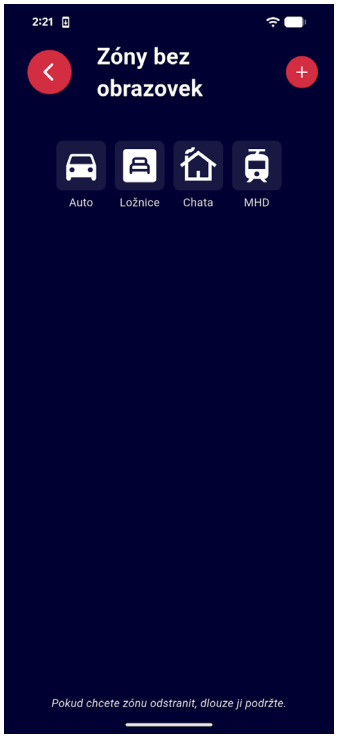
Rozhovor a skutečné fungování dítěte doplňují skóre. Výrazné obtíže potřebují pozornost i při nízkém skóre.

DigiNavigator

[7]

Podpora rodinných návyků

- Stezky o sítích, hrách, streamování a hranicích.
- Společné aktivity a podněty k rozhovoru.
- Převedení pravidel do rodinného plánu.
- Návaznost na konkrétní domluvu s rodinou.



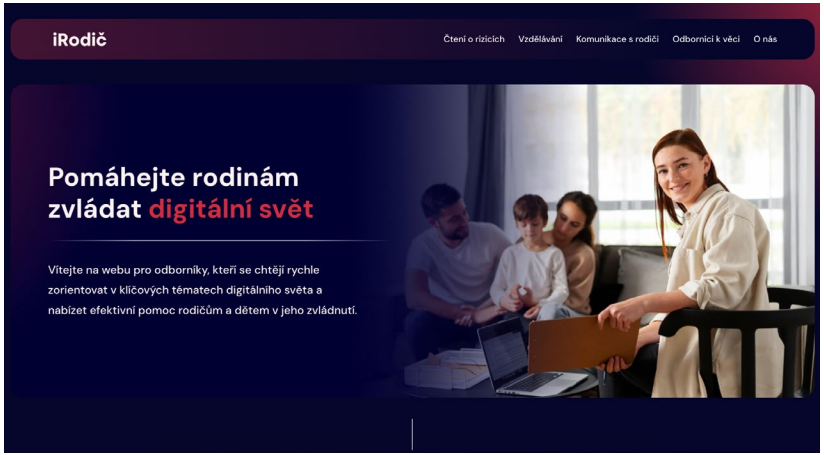
diginavigator.cz

iRodic.cz: opora pro odborníky

[8]

Pro pedagogy a poradenské pracovníky

- Orientace v tématech digitálního světa.
- Podklady ke komunikaci s rodiči.
- Vzdělávání a prevence digitálních rizik.
- Podpora při volbě dalšího odborného postupu.



irodic.cz

Dotazy a diskuse

DigiRozhledna.cz

DigiNavigator.cz

iRodic.cz

Tomas.jandac@lf1.cuni.cz