

Dopady digitálního prostředí na duševní zdraví dětí a dospívajících

Kathryn Williamsová

26.2.2026



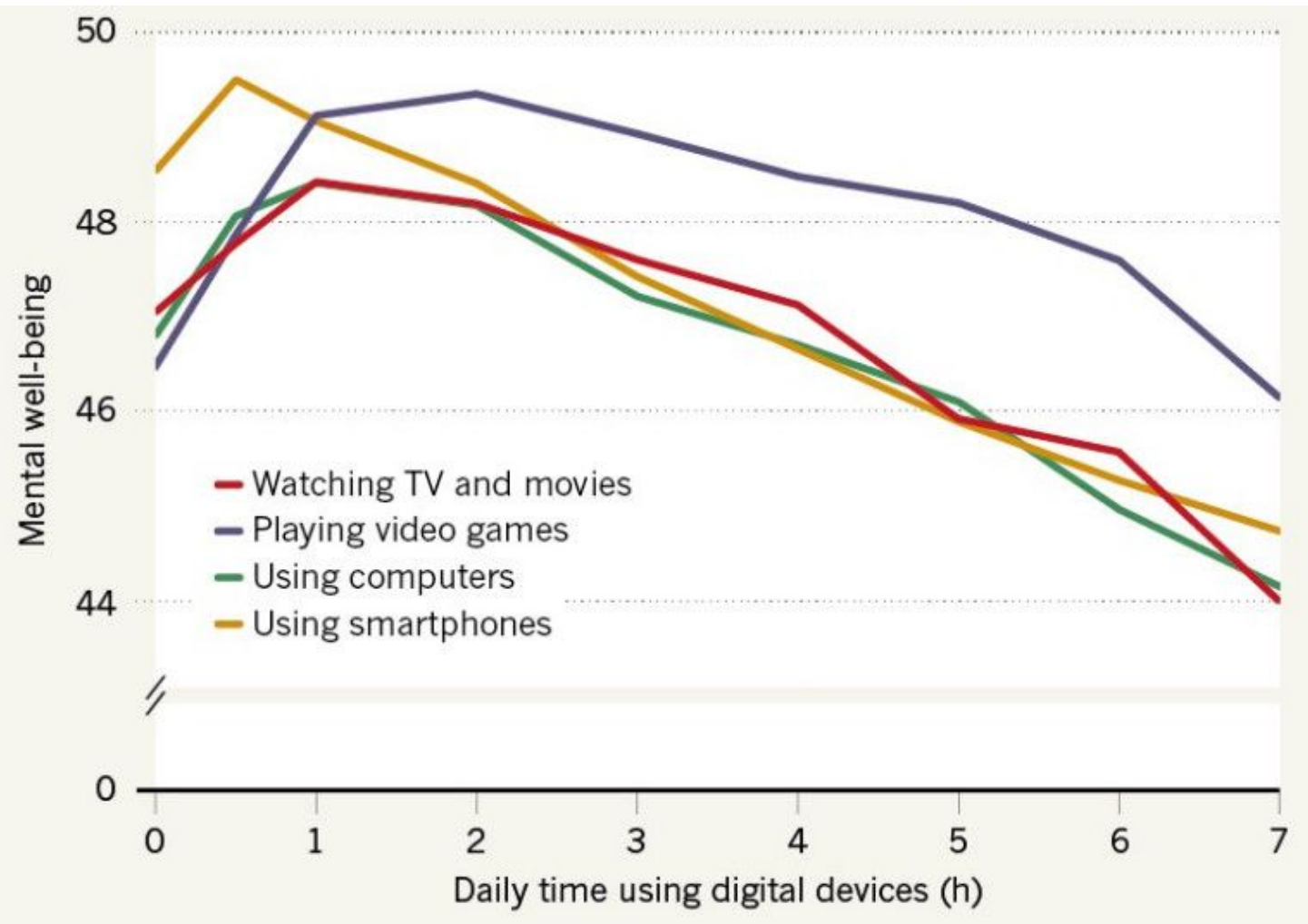
**NEVYPUSŤ
DUŠI**



Co nás čeká?

- Co říkají nejnovější výzkumy o dopadu digitálních technologií na wellbeing dospívajících?
- Na co se soustředit v prevenci?
 - kvalitní vztahy
 - budování odolnosti
 - regulace emocí





[*MAKIN, Simon. Searching for digital technology's effects on well-being. 2018.](#)

Vliv užívání technologií na wellbeing

- Používání sociálních sítí na mobilu vede k malému zhoršení nálady
- Používání zábavných aplikací (videí a her) nemá vliv na náladu
- Používání mobilů zvyšuje stres u zhruba 20 % zkoumaných adolescentů
- **Na sociální wellbeing nebyly potvrzeny žádné dopady** a na **fyzický wellbeing jak pozitivní, tak negativní**

Dopady technologií na psychický well-being jsou různorodé a souvisí s individuálními charakteristikami

[*Tech & Teens Insights from 15 Studies on the Impact of Digital Technology on Well-Being, 2025](#)

Vliv užívání technologií na wellbeing

- Přestože se nepotvrdilo, že by k sítím tíhly hlavně osamělé děti, **objevila se například souvislost s tendencí řešit nudu sáhnutím po telefonu** a také slabý vztah se závislostí.
- **Bezmyšlenkovitému scrollování (tedy pasivnímu užívání)** častěji propadají dívky než chlapci. Ty se také častěji obracejí k obrazovkám, když se nudí. **Oba tyto návyky přitom souvisí s větší tendencí k závislosti a depresivitě.**

Čas strávený na sociálních sítích se ukázal jako problematičtější než hraní her.

*[Onfine, 2024](#)

Vliv užívání technologií na wellbeing

- **18 % žactva nepracuje se svými emocemi.** Dusí je v sobě, aby to ostatní nepoznali (častěji dívky).
- Stejný podíl dětí **řeší nepříjemné emoce „zaplácnutím“ podněty z online světa.**
- Respondenti*ky, kteří/ré v sobě emoce dusí, jsou výrazně osamělejší a depresivnější.
- Častěji mívají potíže usnout, protože se jim hlavou honí nechtěné myšlenky, a častěji se cítí špatně, když vidí, jak jsou ostatní na internetu krásní a úspěšní.

Řešení nepříjemných emocí obrazovkou telefonu je spojeno s vyšším skórem na škále závislosti.

80%

dětí řeší nudu tak, že sáhnou po mobilu.

Používání technologií může mít **pozitivní, negativní** nebo **dokonce žádný vliv na wellbeing** v závislosti na způsobu, jakým jsou používány, a individuálních charakteristikách dospívajících uživatelů*ek.

[*Tech & Teens Insights from 15 Studies on the Impact of Digital Technology on Well-Being, 2025](#)

Víme, že ...

**... digitální svět už není možné
oddělit od reálného světa**

Digitální rovnováha se neodvíví jen od toho, kolik hodin strávíme online.

Mnohem důležitější je **kvalita takto stráveného času** (aktivní vs. pasivní užívání) a **dostatečně naplňující offline život** (zejména v oblasti vztahů).

Digitální wellbeing

Fyzická oblast



Rozvoj **zdravého životního stylu a fyzického zdraví.**

Pohybové aktivity, spánkový a denní režim, způsob stravování.

Emocionální oblast



Podpora **budování pozitivního sebepojetí a regulace emocí.**

Závisí na **porozumění vlastním emocím, rozvoji seberegulace a odolnosti.**

aneb využití digitálních technologií pro:

Sociální oblast



Komunikace a sdílení způsobem, který pomáhá **navazovat a udržovat kontakty**, rozvíjet **smysluplné mezilidské vztahy** a podporovat **vzájemný respekt**, spolupráci a důvěru ve společnosti.

Duchovní oblast



Poznávání, sdílení a uplatňování hodnot, etických principů a norem tak, aby **přispívaly k naplňování smyslu našeho života** v souladu s **odpovědností vůči sobě samým, našemu okolí a světu.**

Kognitivní oblast



Rozvoj **vlastního poznání, kritického a tvůrčího myšlení** a **dosahování stanovených cílů.** Prostředkem k tomu je **získávání, zaznamenávání, vytváření a vyhodnocování informací.**

Víme, že ...

... jedním z preventivních faktorů
jsou **kvalitní a vřelé vztahy**

47 %

děť a mladých se se v uplynulém roce cítili alespoň jednou ponížení nebo zesměšnění vyučujícím

86 %

dětí tvrdí, že s nimi rodiče o online prostředí nemluví, **90%** rodičů se do online světa dětí nezapojují.

Jsme připraveni rozpoznávat spíše větší výkyvy. Drobné signály máme tendenci opomíjet.

„Zeptal*a bych se dítěte,
zda je OK“

ztráta zájmu o koníčky

skleslá nálada, smutek

sebepoškozování

změna chování

problémy ve škole,
horší prospěch

výbuchy vzteku

potíže se spánkem
a jídlem

rezignace a pocit,
že nic nemá cenu

„Nezeptal*a bych se...“

přerušeni styků s kamarády

velký váhový úbytek/přírůstek

potíže se soustředěním

změna dosavadních zvyků

nadměrné předvádění se,
upoutávání pozornosti

trávení příliš času na
mobilu, PC, soc. sítích

vyhledávání samoty

„Není to významný signál psych. obtíží“

„Je to významný signál psych. obtíží“

PROČ SE DĚTI NESVĚŘÍ?

78 % z nich se stydí

- 72 % se bojí, protože si okolí nemyslí dobré věci
- 70 % se bojí, protože budou odmítnuti
- 36 % se bojí, protože „v rodině se o tom nemluví hezky“

73 % chce být vyslyšeno a respektováno

- 64 % si myslí, že informace budou zneužity
- 62 % si není jisto, že informace jsou důvěrné
- 78 % říká, že podpurné okolí pomáhá vyhledání pomoci

Rozhoduje blízkost

- Děti se chtějí svěřit blízkým, přes 64 % rodičům
- Pouze 20 % by volilo odbornou pomoc.
- Pomoc ve škole by pomohla dle 56 %.



Pokud nevíš, na koho se obrátit se svými obavami, neboj se obrátit na Linku bezpečí 116 111 nebo využít jejich chat.

www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi



Jak vést podpůrný rozhovor

5+2 KROKŮ V PODPŮRNÉM ROZHOVORU



KDYŽ DÍTĚ
NENÍ V POHODĚ



**Prevence patří do
komunit - její součástí je
rodina, škola a další**



KDO MŮŽE PEČOVAT O DUŠE MLADÝCH ŠIRŠÍ PODPŮRNÁ SÍŤ



NEVYPUSŤ
DUŠI

JSOU KAŽDODENNĚ NA DOSAH

INSTITUCE PRO MLADÉ

SPECIALIZOVANÁ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

PODPORA POD STŘECHOU

přátelé
rodina
blízcí

PODPORA ZA ROHEM

kroužky
spolky
DDM

PODPORA VE ŠKOLE:

poradenská pracoviště
multidisciplinární týmy
krizové týmy

PODPORA PSYCHOSOCIÁLNÍ:

centra duševního zdraví
psychoterapie
psychologie
krizová centra
krizové týmy
mediace

PODPORA SOCIÁLNÍCH SLUŽEB:

centra duševního zdraví
nízkoprahové služby
domy na půl cesty
aktivizační služby
OSPOD

PODPORA VE ZDRAVOTNICTVÍ:

klinická psychologie
krizová centra
psychiatrie

PODPORA NA DOSAH:

chytré aplikace
rozcestníky
infografiky
Karta KID



@nevypustdusi
www.nevypustdusi.cz

Víme, že ...

**... práce s emocemi a budování
psychické odolnosti má smysl**

4 svaly odolnosti



NEVYPUSŤ
DUŠI

1

Sociální podpora: umění opřít se o druhé.

2

Optimismus a přerámování: umění vidět věci z více úhlů.

3

Pružnost v řešení problémů: umění změnit přístup, když plán A nevyjde.

4

Sebepoznání: umění rozpoznat, co ti je nepříjemné a co tě nabíjí.





*Bruce D. Perry, Co
se ti stalo? 2023

Naučená bezmocnost

“Naučená bezmocnost (learned helplessness) je psychický stav, kdy se jednotlivec na základě zkušenosti **naučí, že nemá žádnou kontrolu nad nepříjemnými nebo bolestivými podněty a že jeho veškerá snaha se jim vyhnout je marná.**” - Martin Seligman

Místo kontroly

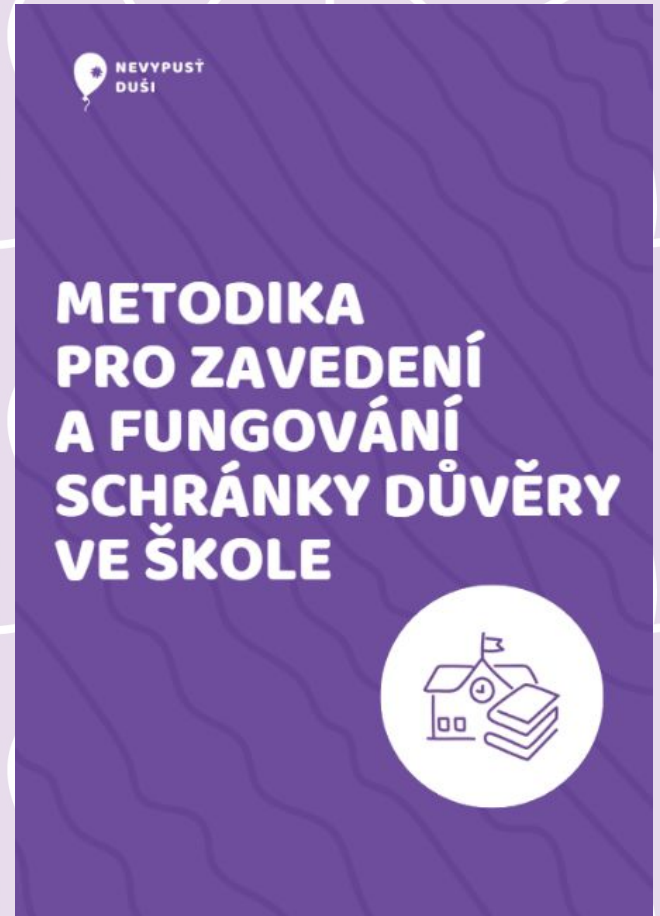
“Locus of control (volně přeloženo místo či těžiště kontroly) je pojem v psychologii, který označuje, **do jaké míry jsou jednotlivci přesvědčeni o tom, že jsou schopni kontrolovat a ovládat výsledky své činnosti**”
- Julian B. Rotter

Mladí často ví, co by potřebovali, podpořte jejich nápady.

Potřebují být aktivními činiteli ve své komunitě a zažívat, že jejich hlas může mít vliv.



Jak na schránku důvěry?



Relaxační koutky



PLÁNUJETE VE ŠKOLE ZŘÍDIT RELAXAČNÍ KOUTEK?

praktický průvodce tvorbou
místa k relaxaci ve školním
prostředí

Vybití



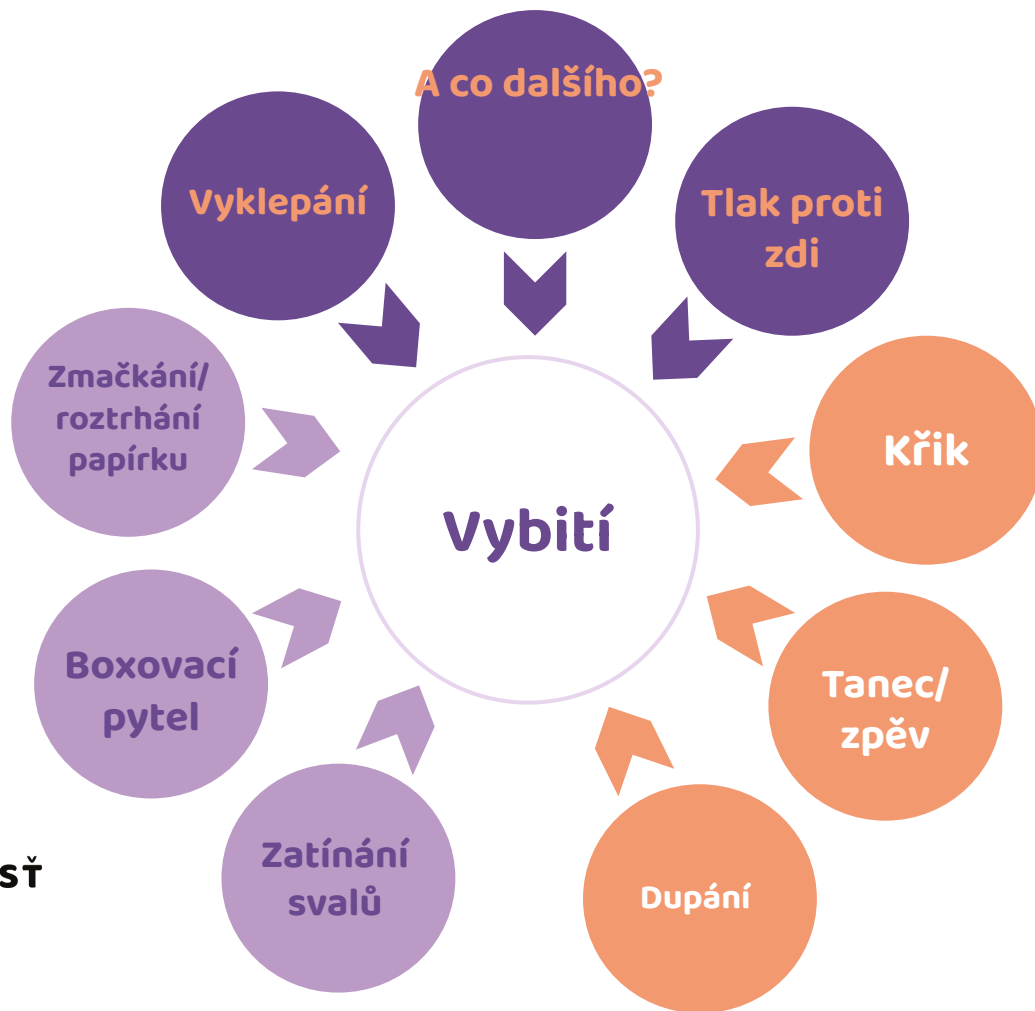
**Techniky
emoční
regulace**

Zklidnění



**Odvedení
pozornosti**





**NEVYPUSŤ
DUŠI**



**NEVYPUSŤ
DUŠI**



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Více materiálů do praxe naleznete na našem webu

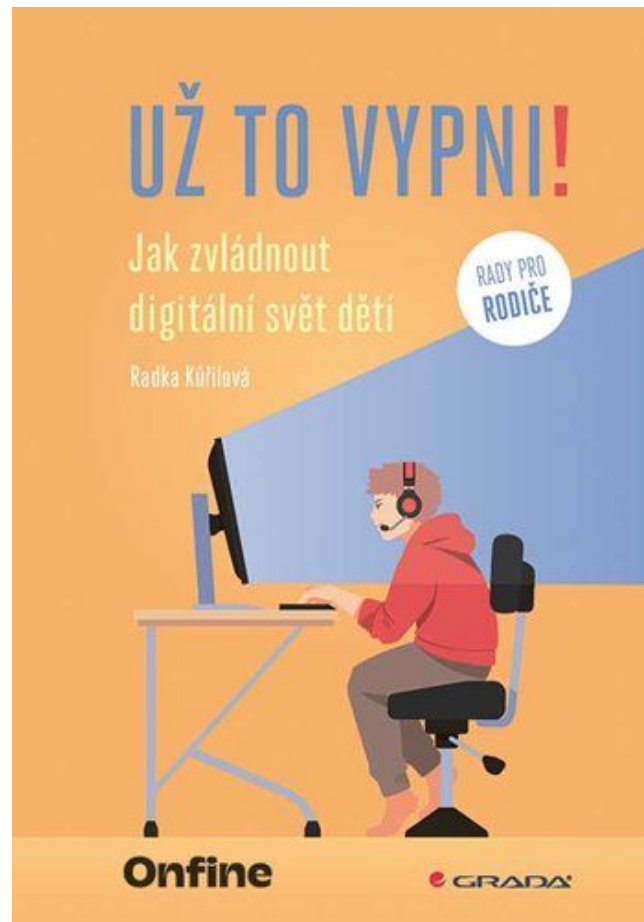
nevpustdusi.cz/poslouchejme-deti

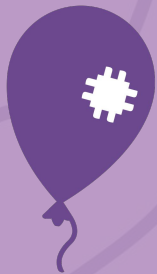
nevpustdusi.cz/infografika



Tipy na čtení k tématu

- [NPI - Digitalizace RVP](#)
- [Onfine](#)
- [Už to vypni - Radka Kůřilová](#)
- [Interdisciplinary Research Team on Internet and Society \(Masarykova univerzita\)](#)
- [Podcast Zvedni Hlavu \(pro rodiče\)](#)
- [Digikoalice.cz \(NPI\)](#)
- [Wellbeing ve škole](#)





NEVYPUSŤ DUŠI



Nevypust' duši

www.nevypustdusi.cz

