



Generace v ohrožení: Lékaři ČLS JEP varují před rozpadem psychiky dospívajících. Samotný zákaz sociálních sítí problém nevyřeší

Praha, 24. března 2026

Nadměrné užívání sociálních sítí a digitální obsah narušují duševní zdraví české mládeže. Podle Psychiatrické společnosti ČLS JEP čelí dospívající bezprecedentnímu nárůstu úzkostně-depresivních stavů, které jsou vyvolány nereálnými očekáváními a ztrátou skutečných sociálních interakcí. Odborníci upozorňují, že probíhající debata o zákazu sociálních sítí do 15 let musí cílit především na obnovu zdravého vývoje dětí a podporu rodin, nikoliv pouze na technickou restrikcii.

„Sociální sítě jsou navrženy tak, aby maximalizovaly udržení pozornosti pomocí personalizovaného obsahu a nekonečného scrollování. V dospívání je toto chování obzvláště problematické, protože adolescenti mají systémy odměny v mozku zvýšeně citlivé na sociální zpětnou vazbu, jako jsou lajky a komentáře,“ vysvětluje **doc. MUDr. Michal Goetz, Ph.D.** místopředseda Sekce dětské a dorostové psychiatrie ČLS JEP, člen Výkonného výboru rady vlády pro duševní zdraví. Podle něj časté kontrolování sítí mění funkční aktivitu mozku v oblastech odpovědných za emoce a regulaci impulzů.

Klíčovým rizikem je podle Goetze také vznik online „echokomor“, kde se negativní emoční ladění spíše zesiluje než kompenzuje. „Uživatelé mají tendenci vyhledávat obsah v souladu se svou aktuální náladou. Expozice obsahům o sebepoškozování či suicidii u zranitelných mladistvých pak přímo souvisí s vyšší mírou těchto rizikových projevů v realitě,“ varuje **docent Goetz**.

Krise duševního zdraví se v klinické praxi projevuje i extrémními důsledky. „V klinickém obraze emočně dysregulovaných dospívajících vidíme jasné souvislosti: postupné zvyšování času u obrazovek, zhoršování spánku a následné sociální stažení z reálného světa,“ doplňuje **prof. MUDr. Jan Lebl, CSc., vědecký sekretář České pediatrické společnosti ČLS JEP**. Právě u těchto dětí sledují pediatři dramatický nárůst hospitalizací pro záměrné otravy léky, které v čase přímo korelují s masivním průnikem technologií do životů dětí.



Odborníci se shodují, že jednoduchý věkový zákaz sám o sobě nestačí. „*Děti a mladší adolescenti mají méně zkušeností v kritickém hodnocení obsahu a nastavování hranic. Proto je nezbytná kombinace rozumných pravidel, otevřené komunikace v rodině a rozvíjení digitální gramotnosti,*“ říká **MUDr. Alena Šebková, předsedkyně Odborné společnosti praktických dětských lékařů ČLS JEP** a zároveň dodává, že v rodinách, kde nelze nastavení pravidel realisticky očekávat, by mohla být státem nastavená bariéra významným ochranným faktorem.

Podle odborníků je ale také nezbytné přestat svalovat vinu pouze na rodiny a přiznat si nerovnost sil v digitálním prostoru. „*Nebojme se podpořit radikální omezení přístupu na síť do 16 let. Očekávat, že to zvládnou rodiče sami, je iluzorní a svým způsobem alibistické. Proti zaměstnaným rodičům stojí armáda skvěle zaplacených profesionálů digitálních společností. Tým neurovědců denně vymýšlejí, jak obejít přirozené kontrolní mechanismy vyvíjejícího se mozku s cílem maximalizovat touhu dětí setrvávat na sociálních sítích a dávat přednost tomuto trávení času před jinými aktivitami. Tomu lze bez zaváhání říci podpora vzniku závislosti.*“ varuje **docent Goetz**.

Podle něj je cílem těchto technologií vytvořit u dítěte tak silnou touhu po návratu na síť, že své vlastní rodiče začne vnímat jako uzurpátory, pokud mu v tom brání. „*Státní regulace není omezováním svobody, ale nezbytnou ochranou dětí před sofistikovaným tlakem, kterému se jako jednotlivci nemohou ubránit,*“ uzavírá **docent Goetz**.

Digitální prostředí dětí by mělo být vnímáno jako otázka veřejného zdraví, která vyžaduje systémová opatření i posílení psychiatrické péče.

ODBORNÉ STANOVISKO

Doporučení Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně (ČLS JEP) pro legislativní a společenskou praxi:

1. Priorita péče: Jakákoliv regulace musí být doprovázena okamžitým navýšením kapacit dětské psychiatrie a psychologie.
2. Podpora rodičovství: Stát musí investovat do projektů osvěty pro rodiče o digitální hygieně.
3. Školní prostředí: Podporujeme omezení digitálních zařízení ve školách během vyučování a v časech určených pro sociální interakci (přestávky).
4. Podporujeme diskusi o systémové regulaci využívání sociálních sítí dětmi do 16 let.

Česká lékařská společnost J. E. Purkyně

Sokolská 490/31, 120 00 Praha 2

E-mail: czma@cls.cz, czma@cls.cz

Telefon: +420 224 266 223



5. Zdanění digitálních služeb: Navrhujeme, aby výnosy z digitální daně byly účelově vázány na prevenci duševního zdraví mládeže.

Desatero digitálního zdraví (Doporučení odborníků ČLS JEP)

1. **Žádné obrazovky do 2 let:** V raném věku je klíčová interakce s živým člověkem a rozvoj motoriky. Mobil nesmí nahrazovat rodičovskou pozornost.
2. **Konec „digitálního dudlíku“:** Nepoužívejte telefon jako nástroj k utišení emocí nebo nudy dítěte. Dítě se musí naučit regulovat své pocity bez pomoci technologií.
3. **Digitální curfew (večerka):** Veškerá digitální zařízení musí být vypnuta minimálně 90 minut před spaním. Modré světlo a stimulace narušují tvorbu melatoninu a hloubku spánku.
4. **Analogové zóny v domácnosti:** Jídelní stůl a ložnice by měly být striktně bez technologií. Společné jídlo je klíčový čas pro reálnou komunikaci a upevňování vztahů.
5. **Pravidlo „Příklad táhne“:** Rodič nemůže vyžadovat omezení u dětí, pokud sám tráví čas na telefonu v jejich přítomnosti. Buďte vzorem v digitální střídmosti.
6. **Budování kritického odstupu:** Vysvětlujte dětem, jak fungují algoritmy a že svět na sítích je upraven filtrem a často neodpovídá realitě.
7. **Sítě jako doplněk, ne náhrada:** Prioritou musí zůstat fyzický pohyb a reálné sociální interakce. Digitální svět by měl být jen doplňkem k aktivnímu životu „venku“.
8. **Zájem o digitální obsah:** Stejně jako víte, s kým si dítě hraje na hřišti, měli byste vědět, co sleduje na sítích. Nejde jen o čas, ale především o obsah.
9. **Výchova k sebekontrolě:** Pomozte dospívajícím pochopit, že jejich mozek je na lajky a notifikace citlivější než mozek dospělého. Učte je vědomému odpojování (tzv. digital detox).
10. **Všímavost k varovným signálům:** Pokud dítě ztrácí zájem o koníčky, izoluje se, špatně spí nebo mění stravovací návyky, může jít o důsledek online tlaku. V takovém případě neváhejte vyhledat odborníka.

O České lékařské společnosti J. E. Purkyně

Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně (ČLS JEP) je nejstarší a nejvýznamnější odborná lékařská organizace v České republice. Byla založena v roce 1862 s cílem podporovat rozvoj medicíny, odbornou spolupráci a vzdělávání lékařů. Sdružuje více než 34 000 členů, organizovaných do více než stovky odborných společností pokrývajících všechny oblasti moderní medicíny. ČLS JEP zajišťuje odbornou garanci a podporuje tvorbu doporučených postupů, přispívá k celoživotnímu vzdělávání lékařů a aktivně spolupracuje s mezinárodními zdravotnickými institucemi. Jejím posláním je spojit odborníky, hájit zájmy medicíny a přispívat k rozvoji zdravotnictví v České republice.

Česká lékařská společnost J. E. Purkyně

Sokolská 490/31, 120 00 Praha 2

E-mail: czma@cls.cz, czma@cls.cz

Telefon: +420 224 266 223