

Duševní zdraví dětí v Praze se nelepší. Rostou problémy spojené s nadměrným užíváním digitálních technologií

22.10.2024 - | Magistrát hlavního města Prahy

„Při prvním pohledu na nová data nás nemile překvapil nárůst problémů spojených s nadměrným užíváním technologií,” upozorňuje vedoucí výzkumu Roman Petrenko. „Jsme si vědomi, že technologie jsou součástí dnešního světa a děti na mobilech a počítačích hledají zábavu, komunikují přes ně s kamarády a využívají je i při vzdělávání. Ale 7 % žáků vykazovalo příznaky problémového užívání internetu, kdy čas trávený na internetu již výrazně negativně ovlivňuje jejich život a nedokážou přestat. Dalších 31 % žáků pak má symptomy nadměrného či nějak rizikového užívání internetu, kdy kvůli internetu zanedbávají čas na stravování, spánek, školní povinnosti. Toto číslo navíc pořád roste, proti minulému roku přibližně o desetinu,” doplňuje Petrenko.

Wellbeing žáků je prakticky stejný jako minulý rok, což byl ale nejhorší výsledek za sledované období. Bohužel se podle těchto čísel nepodařilo české společnosti trend zvrátit a začít spokojenost se životem u dětí zlepšovat. Aktuálně má 26 % žáků wellbeing na velmi nízké úrovni (minulý rok to bylo 27 %). Jedná se častěji o dívky (36 %) než chlapce (17 %).

Děti s nízkým wellbeingem uvádí, že nemají radost ze života, velká část z nich navíc trpí příznaky úzkostných a depresivních stavů. Z celé zkoumané populace mělo 15 % žáků příznaky těžké úzkosti a 20 % příznaky středně těžké až těžké deprese. Nejedná se o potvrzené diagnózy, výzkum pouze mapoval výskyt doprovodných symptomů, přesto se jedná o varovný údaj.

Výzkum také přinesl zjištění, že více než polovina žáků (53 %) trpí zhoršenou kvalitou spánku. Čtvrtina žáků (23 %) udává problémy odpovídající střední až těžké insomnii (poruchy spánku). U žáků, kteří mají problémy se spánkem, často nalézáme také zhoršené duševní zdraví, nadměrné užívání technologií a zvýšenou konzumaci energetických nápojů. Ke konzumaci energetického nápoje alespoň jednou za uplynulý rok se přiznala více než polovina žáků (62 %), 14 % žáků pije energetické nápoje denně nebo pravidelně.

Výzkumu také ukázal, že nejvíce ohroženou skupinou z hlediska duševních obtíží jsou dívky ve věku 14 až 17 let, tedy žákyně v posledních ročnících základních škol a na středních školách. Této skupině je vhodné poskytovat zvýšenou pozornost a podporu.

Letos se poprvé šetření pokusilo zmapovat problematiku sebepoškozování, protože na velký nárůst tohoto jevu upozorňovali učitelé i další odborníci pracující s dětmi. *„Přibližně čtvrtina dívek, konkrétně 26 %, se přiznalo, že se sebepoškodily v posledních 12 měsících. U chlapců se jedná o necelých 9 %. V součtu celé populace zkušenost se sebepoškozováním v posledním roce života uvedlo více než 17 % žáků. Nejčastějším způsobem sebepoškození je řezání, píchání či kousání až do stavu krvácení, tedy techniky záměrného narušování integrity vlastní kůže,”* uvádí detaily analytička Dominika Matějovcová.

Nejpopulárnější forma konzumace tabáku a nikotinu je mezi mladými elektronická cigareta, tedy tzv. „vapování“. K vyzkoušení elektronické cigarety se přiznalo 39 % žáků a 9 % uvedlo, že elektronickou cigaretu užívají pravidelně až denně. Druhým nejpopulárnějším způsobem je klasická tabáková cigareta, jejíž užití alespoň jednou přiznalo 23 % žáků a 13 % kouřilo klasické cigarety opakovaně až

denně.

Již řadu let zůstává na stejných hodnotách míra užívání alkoholu nebo marihuany. Více než 8 % dívek a 10 % chlapců uvedlo, že alkohol pili pravidelně skoro každý týden až denně – mezi účastníky výzkumu ovšem byli i plnoletí žáci posledních ročníků, kteří si alkohol mohou legálně kupovat. Pravidelných konzumentů marihuany a z ní odvozených psychotropních produktů jsou 3 %, dalších 17 % žáků přiznalo, že marihuanu za poslední rok užili, ale pouze několikrát.

Nikotinové sáčky užilo v uplynulém roce 13 % žáků. Zkušenost s užitím kratomu za poslední rok přiznalo 8 % žáků. Zneužívání léků (braní léků, které jsou na předpis, ale žák je nemá předepsané) uvedlo 12 %.

„Zlepšení péče o duševní zdraví je mojí prioritou, a proto stavíme v Praze ucelenou síť duševního zdraví. Podobné výzkumy jsou pro nás důležité i proto, abychom efektivně nastavili další kroky. Od prevence, přes vzdělávání zaměstnanců škol, detabuizace témat duševních onemocnění až po zajištění komplexní, moderní a dostupné péče o duševní zdraví Pražanů, zejména dětí a mladistvých, včetně vzniku nových center. Supluje tím sice stát, ale nemůžeme přeci nechat lidi, které trápí bolavá duše bez pomoci,“ říká náměstkyně primátora hl. m. Prahy pro oblast sociálních věcí a zdravotnictví Alexandra Udženija.

„Před čtrnácti dny jsme například otevřeli unikátní a v naší republice první Centrum perinatální duševní péče v Poliklinice na Zeleném Pruhu. Před tím jsme podpořili nové krizové centrum pro děti v Praze 2. Plánujeme otevřít denní stacionář pro děti školního věku s ADHD, otevření ambulance s rozšířenou péčí pro děti a adolescenty, která bude dalším typem specializované péče v oblasti dětské psychiatrie a máme ještě mnoho dalších plánů. Chceme, aby Pražané věděli, že na své trápení nejsou sami a že potřebnou pomoc najdou včas a nebudou na ni muset čekat třeba půl roku,“ doplňuje náměstkyně Alexandra Udženija.

Výzkum se koná každoročně od roku 2016, poslední dotazování se uskutečnilo v prosinci 2023. Realizuje ho Centrum sociálních služeb Praha (CSSP) ve spolupráci s Magistrátem hl. m. Prahy, s analýzou dat pomáhají datoví analytici z výzkumného týmu Anreva Solution. Výsledky slouží školám, odborníkům věnujícím se práci s dětmi a mladými lidmi, pražskému magistrátu i jednotlivým městským částem lépe pochopit a reagovat na aktuální vývoj v oblasti duševního zdraví a rizikového chování žáků.

„Jsem moc rád, že se naše výzkumná data stala důležitým pomocníkem nejen pro naše služby a potřeby magistrátu, ale že jsou zároveň cenným zdrojem informací i pro další odborníky a širokou veřejnost,“ dodává ředitel CSSP Roman Béla.

<https://praha.eu/w/dusevni-zdravi-deti-v-praze-se-nelepsi-rostou-problemy-spojene-s-nadmernym-uzivanim-digitalnich-technologii>