

Více než 6 % lidí vykazuje známky závislosti na mobilních telefonech. Netolismus roste i v České republice!

27.8.2025 - Komerční sdělení | ČTK

Závislost na internetu se podle studie Národního zdravotnického informačního portálu ČR vyskytuje u 3,4 % populace a dalších 3,7 % je rizikovým chováním na internetu přímo ohroženo. Nejohroženější skupinou jsou podle výzkumu děti ve věku 12-15 let, kde podíl závislých v obou kategoriích dosahuje 23 %. U studentů středních a vysokých škol se odhaduje, že závislost na internetu se pohybuje mezi 6-10 % v závislosti na vzorku studentů a zemi, kde průzkum probíhal. Dospělí jsou ohroženi v menší míře; když se u nich závislost vyskytne, zpravidla má kořeny v dětství.

„Technologie samy o sobě nejsou nepřitelem. Problém nastává tehdy, když se stanou jediným místem, kde mladí lidé nacházejí přijetí a vyslyšení. Negativně je ovlivňuje také přetlak informací bez zpracování, konzumace násilného obsahu, toxických ideálů krásy, misogynie, nedostatek prostoru pro zdravé zpracování emocí a vztahů či absence bezpečného prostředí a dospělých, se kterými by mohli tato témata probírat,“ upozorňuje psycholožka Zuzana Juránková.

Návrat k obrazovkám po létě

Návrat do školy či do práce po prázdninách znamená i návrat k počítačům, tabletům a mobilním telefonům, což může tento negativní trend ještě zhoršovat. *„Průměrný člověk stráví před obrazovkami 7 až 8 hodin denně. Jde o nepřiměřenou zátěž pro oči. Největším viníkem je modré světlo vyzařované z obrazovek počítačů, tabletů a mobilních telefonů, které proniká až k sítnici a může ji poškozovat. V extrémních případech vede až k zánětům spojivek či rohovky,“* vysvětluje Lenka Petruchová, optometristka optik a e-shopu Alensa, prodejce dioptrických a slunečních brýlí či kontaktních čoček.

Zákazy mobilů nepomáhají

Pouhý zákaz používání mobilů u dětí bez smysluplného plánu a průvodní podpory může mít opačný efekt. *„To, co opravdu funguje, není zákaz, ale rozvoj digitální gramotnosti a odolnosti, posilování vztahů a emočních dovedností, vytváření bezpečných prostorů, kde se děti cítí přijaty a respektovány, budování odolnosti a kritického myšlení, a to nejen u dětí, ale i u rodičů. I jim musíme pomáhat, aby rozuměli světu mladých,“* zdůrazňuje Zuzana Juránková.

Stejně důležité je dbát na zdraví očí, které dlouhodobé sledování obrazovek zatěžuje.

„Dávejte si pozor na čas strávený před obrazovkami. Podpořte zdravý spánek a večer si dopřejte čas bez obrazovek. Pokud sledujete televizi či používáte mobil, mějte vhodné osvětlení, které očím uleví, a používejte brýle s filtrem modrého světla, tzv. blue blockery,“ doporučuje optometristka Lenka Petruchová.

O SPOLEČNOSTI ALENSA

Společnost Alensa provozuje víc jak 40 e-shopů s kontaktními čočkami, dioptrickými a slunečními brýlemi v 25 zemích Evropské unie, Velké Británii, Norsku, Švýcarsku, na Ukrajině a ve Spojených arabských emirátech. V současné době patří ve většině zemí kde působí, mezi tři největší online

prodejce kontaktních čoček, celkově je pak v tomto segmentu evropskou jedničkou. V Čechách provozuje e-shop Alensa.cz a optiky Alensa v Praze, Brně, Ostravě a Českých Budějovicích. Prodává jen originální kontaktní čočky a brýle dodávané autorizovanými a známými distributory. Aktuálně nabízí více než 17.000 dioptrických a slunečních brýlí a na skladě má 99 % možných kombinací kontaktních čoček skladem. Majiteli společnosti jsou RODI INVESTMENT s.r.o. Radka Hejla a JSK EyeCare s.r.o., manželů Jaromíra a Simony Kijonkových, kteří do roku 2023 byli zároveň spolumajitelé technologicko-logistické společnosti Zásilkovna.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/vice-nez-6-lidi-vykazuje-znamky-zavislosti-na-mobilnich-telefonech-netolismus-roste-i-v-ceske-republice/2713349>