

### **Sociální sítě a duševní zdraví**

Podle údajů statistického úřadu Evropské unie Eurostat z roku 2020 sociální sítě využívá 54% evropských obyvatel ve věku od 16 do 74 let, zatímco v roce 2011 to bylo jen 36%. Česká republika se řadí se svými 59% k lehkému nadprůměru.<sup>1</sup> Téma sociálních sítí je v dnešní době každodenní realitou. Už se nejedná o trend, pro mladé lidi jde o všední rutinu. Nevyvážené téma, pojící se velmi úzce se sociálními sítěmi, je duševní zdraví. To se bohužel velmi zanedbává. Položíte-li skupině mladistvých otázku, zda se někdy setkali například s kyberšikanou nebo nevhodným obsahem, sdíleným na sociálních sítích, naprostá většina vám mlčky přikývne.

Díky sociálním výzkumům a jejich statistikám lze pozorovat, že kyberšikana a šíření všemožných dezinformací a hoaxů každým rokem graduje. Svůj vliv na to bezpochyby mělo i koronavirové onemocnění (Covid-19), které způsobilo přenesení na jeden čas veškeré komunikace na naše monitory a digitalizaci všeho, co jsme jen měli po ruce. Těmito opatřeními se bohužel nebylo možné vyhnout, ale rozhodně byla možná prevence proti všem nástrahám, číhajícím na každém pixelu. Měla být poskytnuta alespoň mladým jedincům, kteří sociální sítě nemají „pod palcem“ a mohou se snadno stát potencionálními oběťmi.

Tímto se dostáváme k samotné otázce kdo by měl mít prevenci na starost a zda by těmito negativním dopadům měla předcházet zrovna Evropská unie a členské státy. Troufám si tvrdit, že by Evropská unie určitá opatření zavést měla. Vyhlásila totiž Listinu základních práv Evropské unie, ve které dle hlavy I., čl. 3 Právo na nedotknutelnost lidské osobnosti stojí, že každý má právo na to, aby byla respektována jeho fyzická a duševní nedotknutelnost.<sup>2</sup> Ovšem musíme respektovat i svobodu projevu vycházející z hlavy II., čl. 11 taktéž v Listině základních práv Evropské unie.<sup>3</sup> Nabízí se tedy otázka, do jaké míry se jedná o svobodu projevu a odkud už by měla být regulována. Nicméně v postkomunistických zemích je tato hranice velmi citlivé téma, protože svoboda projevu nebyla po desítky let svobodou. Ale je nutné si uvědomit, že tam, kde začínáme narušovat či omezovat svobodu dalšího člověka, končí svoboda naše.

<sup>1</sup> [Sociální sítě používá 59 % Čechů, ale jen 12 % seniorů | MediaGuru](#)

<sup>2</sup> [Listina základních práv Evropské unie](#)

### [<sup>3</sup>Listina základních práv Evropské unie](#)

Anna Müllerová

Gymnázium a Střední odborná škola dr. Václava Šmejkal, Ústí nad Labem

Téma č. 2: Sociální sítě a duševní zdraví

Domnívám se, že ideálním řešením by bylo, pokud by Evropská unie dohlížela nad rozsáhlými online platformami, jejichž služby jsou poskytovány na území členských států. Tyto platformy jistě mají svá pravidla a podmínky užívání, které by měly být taktéž schváleny Evropskou unií. Tuto skutečnost by mohl řešit tzv. Akt o digitálních službách, o kterém Evropská unie momentálně jedná.<sup>4</sup> Tento akt má zajišťovat bezpečné online prostředí odpovědné vůči uživatelům. Akt obsahuje ustanovení proti nezákonným produktům, službám a obsahu na internetu a jasně definuje postupy pro jejich odstraňování. Christel Schaldemosová, která vede vyjednávací tým Parlamentu, po úspěšném hlasování poslanců uvedla: „Online platformy jsou v našem každodenním životě stále důležitější, přinášejí nové příležitosti, ale také nová rizika. Je naší povinností zajistit, aby to, co je nezákonné offline, bylo nezákonné i online. Musíme zajistit zavedení digitálních pravidel ve prospěch spotřebitelů a občanů. Nyní můžeme zahájit jednání s Radou a já věřím, že se nám to podaří splnit.“<sup>5</sup> Nyní tedy stačí doufat, že bude akt schválen a nabude účinnosti.

Jsem si vědoma, že by situace znamenala porušení svobody vlastnictví provozovatelů sociálních sítí, avšak tato změna je nezbytná pro zmírnění negativních dopadů na naše duševní zdraví. Alespoň drobným regulacím se dle mého názoru provozovatelé nevyhnou.

Jakými metodami by se tudíž dalo negativním dopadům sociálních sítí na naše zdraví předejít? A musí nastat změna pouze na straně provozovatelů online platforem? Rozhodně ne, musíme zapojit i další subjekty, aby byla prevence efektivní.

Metodami prevence by mohly být například sankce pro společnosti, které neodstraní nezákonný obsah do stanovené lhůty a nezajistí prevenci šíření dezinformací. Sankce by se týkaly i šikany a sdílení dehonestujících obrázků a videí. Při detekci kyberšikany by bylo vhodné zobrazení informačního okénka o psychologické pomoci a příslušné linky bezpečí, kam by se člověk mohl obrátit.

Při použití metody sankce by bylo adekvátní použití i metody odměn. Sociální sítě by měly finanční motivaci, díky které by své služby zdokonalovaly. Mohlo by jít například o síť s nejlepším zabezpečením (ochranou osobních dat, detekcí hrozby atd.) nebo síť s minimálním výskytem dezinformací.

<sup>4</sup> [Akt o digitálních službách: zajištění bezpečného online prostředí odpovědného vůči](#)

Další metodou se nabízí ta, díky níž by Evropská unie apelovala na členské státy, aby zajistily určité edukativní programy jak s dehonestujícími obrázky a videi nakládat, pokud s nimi přijdeme do styku. Neustálé odstraňování nenávistných projevů totiž není konečnou cestou k řešení.

Samozřejmě jiná metoda může být přísnější kontrola minimální věkové hranice pro používání sociálních sítí, protože například riziko kyberšikany se nejvíce vyskytuje u dětí, které často ani nesplňují věkové podmínky užívání. Podmínky se však dají lehce obejít a tak ztrácejí význam. Jde sice o poměrně radikální řešení, ale pokud může mít loterie Sazka podmínku předložení občanského průkazu v prodejně pro zapojení se do online hry, proč by něco podobného nemohli vyžadovat i provozovatelé sociálních sítí?

Obecně si myslím, že by Evropská unie měla apelovat na předcházení negativním dopadům u dětí, u kterých se nedá spolehnout na rozum. Sociální sítě mají negativní dopad samozřejmě na všechny vrstvy společnosti, ale radikální vliv mají zejména na nezletilé. Každé dítě má bezpochyby právo na svobodu projevu. Toto právo, plynoucí z Úmluvy o právech dítěte, část I., čl. 13, zahrnuje svobodu vyhledávat, přijímat a rozšiřovat informace. Výkon tohoto práva může podléhat určitým omezením. Tato omezení budou pouze taková, jaká stanoví zákon a jež jsou nutná k respektování práv nebo pověsti jiných.<sup>6</sup> Z toho vyplývá, že by Evropská unie či konkrétní členské státy ochranné opatření zavést mohly v rámci vlastní legislativy. Příhodné by bylo zmínit i čl. 16, který uvádí, že žádné dítě nesmí být vystaveno svévolnému zasahování do svého soukromého života, rodiny, domova nebo korespondence ani nezákonným útokům na svou čest a pověst. Dítě má zároveň právo na zákonnou ochranu proti takovým zásahům nebo útokům.<sup>7</sup> Úmluva o právech dítěte je mezinárodní smlouva, kterou ratifikovaly členské státy Evropské unie. Proto věřím, že by zavedení nových kontrolních a ochranných opatření nemělo být komplikací.

Nesmíme ale ani zapomínat na odpovědnost rodičů. Ti mají povinnost své dítě chránit a mají společnou odpovědnost za jeho výchovu a vývoj. Problémem je, že většina rodičů ani neví o přístupu svých dětí k internetu. Natož aby věděli, jak se jejich potomek na sociálních sítích prezentuje a zda splňuje minimální věkovou hranici. Výzkum realizovaný Centrem prevence

<sup>6</sup> [104/1991 Sb. Úmluva o právech dítěte](#)

<sup>7</sup> [104/1991 Sb. Úmluva o právech dítěte](#)

Anna Müllerová

Gymnázium a Střední odborná škola dr. Václava Šmejkal, Ústí nad Labem

Téma č. 2: Sociální sítě a duševní zdraví

společností O2 Czech Republic ukázal, že více než polovina českých dětí (60 %) nemá svými rodiči nijak limitovaný čas strávený na počítači a internetu. Odborník na internetovou bezpečnost O2, Tomáš Minka, navíc dodal: „Prevence i edukace dětí a ve zdravé míře také dohled rodičů jsou přitom nejdůležitějšími kroky, jak zabránit jejich rizikovému chování na internetu. Na 80% dětí však nemá omezen přístup na nevhodné internetové stránky, i když k tomu v dnešní době existují jednoduché nástroje.“<sup>8</sup> To mě utvrzuje v přesvědčení, že by členské státy měly apelovat i na samotné rodiče, aby dbali na důslednou prevenci.

Abych shrnula své myšlenky. Žádná metoda sama o sobě není dostatečně efektivní. Je třeba kombinace metod, spolupráce příslušných orgánů a hlavně uvědomění si, v rámci celé společnosti, že odpovědnost za ochranu duševního zdraví máme všichni ve svých rukou. Na závěr bych ráda citovala Listinu Základních Práv a Svobod, Lidská práva a základní svobody, hlava II., oddíl I., Základní lidská práva a svobody, čl. 10:

*(1) Každý má právo, aby byla zachována jeho lidská důstojnost, osobní čest, dobrá pověst a chráněno jeho jméno.*

*(2) Každý má právo na ochranu před neoprávněným zasahováním do soukromého a rodinného života.*

*(3) Každý má právo na ochranu před neoprávněným shromažďováním, zveřejňováním nebo jiným zneužíváním údajů o své osobě.<sup>9</sup>*

<sup>8</sup> [Výzkum Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a společnosti O2 Czech Republic](#)

<sup>9</sup> [Listina základních práv a svobod](#)