

O2 Digitální zdraví

Truhlárna Karlín, 21. 10. 2025

Více ze života

O₂

Opět jsme zmapovali digitální zdraví české populace.
Výsledky jsou ještě horší než minulý rok

2 000

respondentů

Psychická pohoda

Fyzické zdraví

Mezilidské vztahy

Výkonnost a produktivita

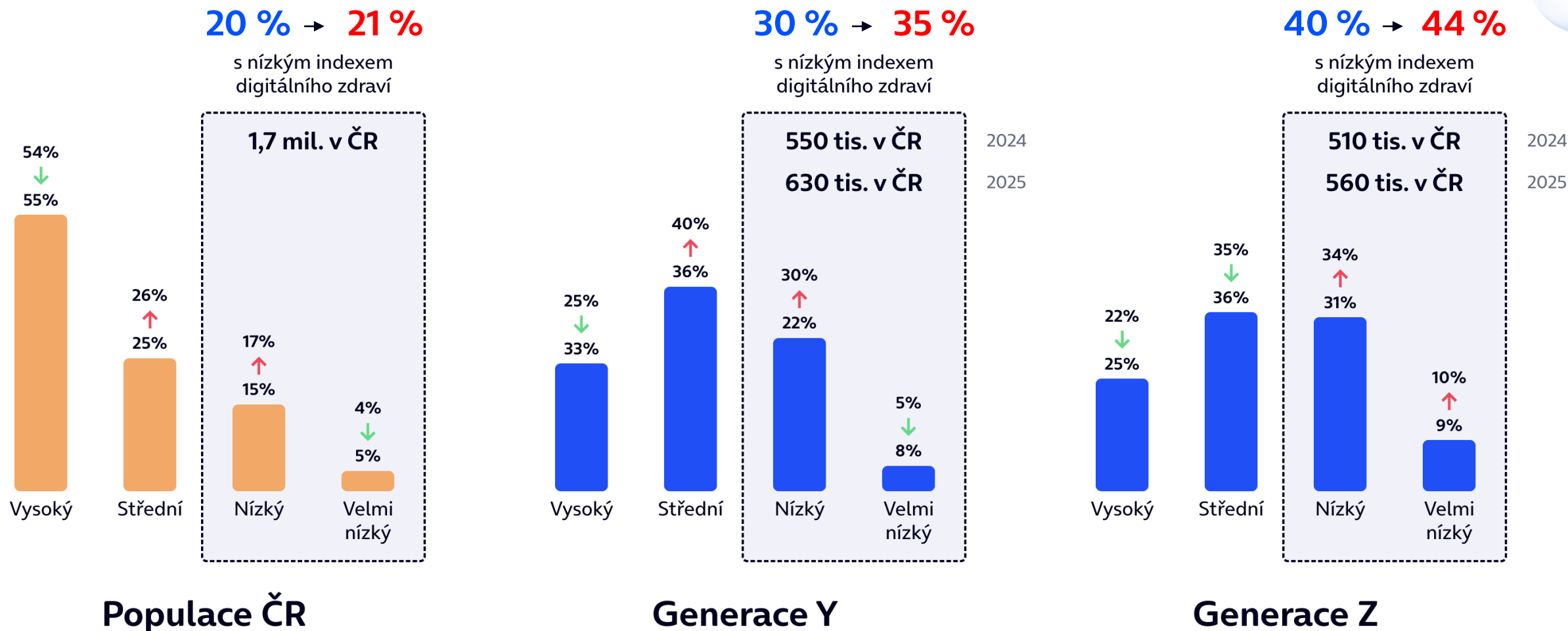


1 700 000

lidí v České republice má nízký nebo velmi nízký index digitálního zdraví

Nejhůř je na tom Gen Z. Zhoršení nastalo i u mileniálů

O₂



Lidé s velmi nízkým indexem digitálního zdraví tráví na mobilu ještě víc času než minulý rok

Čas na mobilu

6:15

V roce 2024: 6:05

Optimální čas na mobilu

3:00

V roce 2024: 2:45

Na mobilu tráví víc času,
než by sami chtěli

87%

V roce 2024: 85%



68%

Mladých lidí (generace Z) uvedlo, že na mobilu ztrácí pojem o čase. To je meziroční nárůst o 8 p. b.



Doomscrolling

Velmi nízký index digitálního zdraví charakterizuje zahánění nudy doomscrollingem.

85%

lidí s nízkým indexem digitálního zdraví se po delší době bez telefonu cítí ve stresu (v roce 2024 to bylo 87 %). U lidí s velmi nízkým indexem je to dokonce 93 %.



80%

mileniálů a 70 % generace Z spí s mobilem u postele, což narušuje kvalitu spánku.

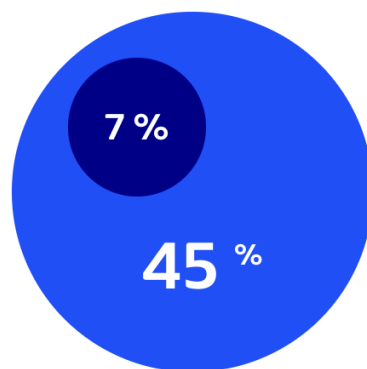
O₂

67 % mladých do 28 let se potýká s nepříjemnými pocity

O₂

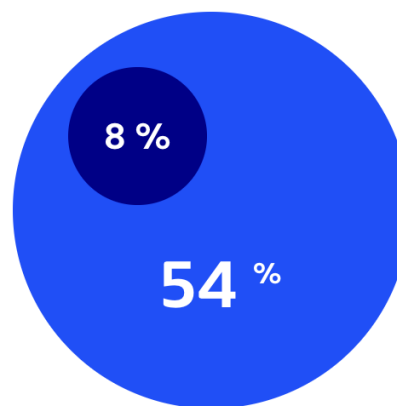
Nemají radost z každodenních aktivit.
Cítí osamělost, nervozitu nebo úzkost.

● Pociťuje všechny pocity ● Pociťuje jeden z pocitů



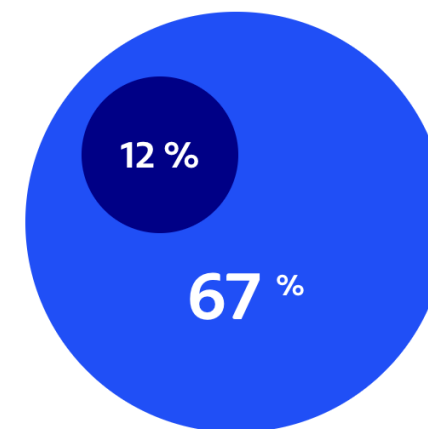
Populace ČR

V roce 2024: 7% / 46%



Generace Y

V roce 2024: 7% / 51%



Generace Z

V roce 2024: 12% / 67%

Češi jsou na mobilu 1,5krát déle než je podle nich optimální

O₂



Z toho pracovně
průměrně 22%
~ 40 minut



Češi tráví na mobilu
1,6× více času než je
podle nich optimální.

Populace ČR



Z toho pracovně
průměrně 28%
~ 1:10



Mileniálové tráví
na mobilu 1,9× více
času než je podle
nich optimální.

Generace Y



Z toho pracovně
průměrně 33%
~ 1:40

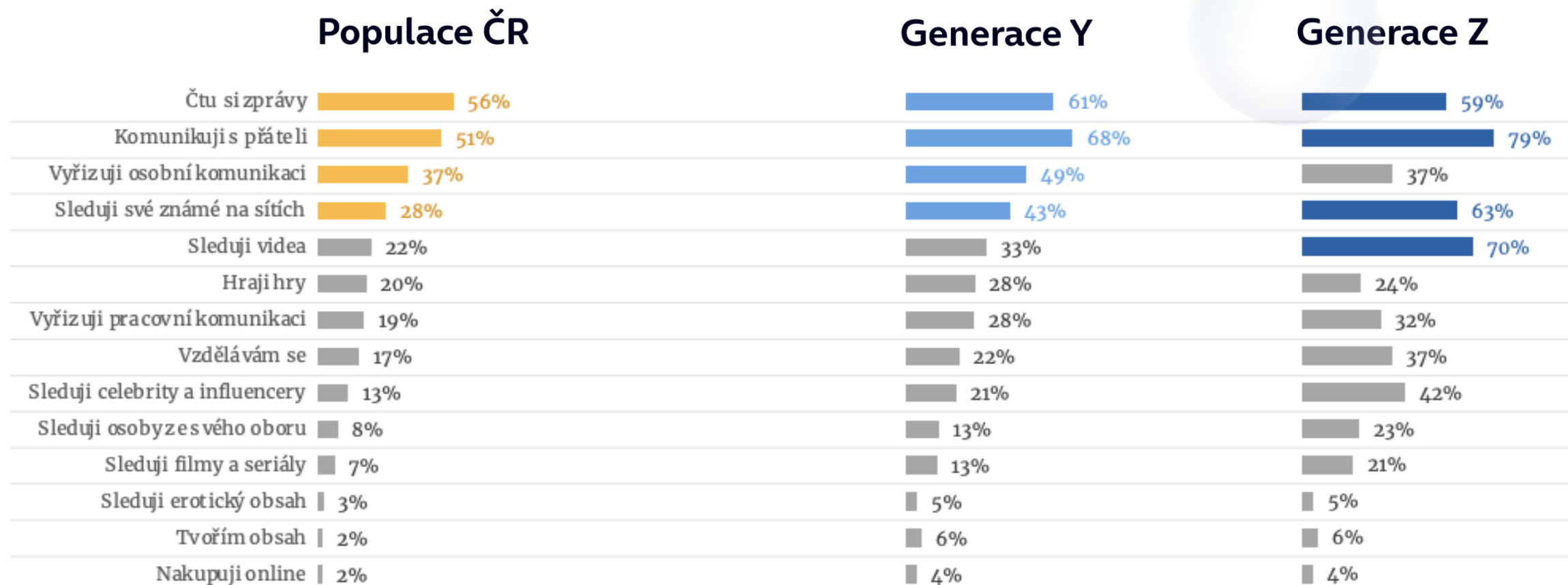


Gen Z tráví na
mobilu 1,8× více
času než je podle
nich optimální.

Generace Z

Gen Z se aktivitami na mobilu odlišuje od zbytku populace

O₂



Technologie ke správě digitálního well-beingu si osvojila nejčastěji generace Z

O₂

Populace ČR

Generace Y

Generace Z

Pravidelně využívá
některou technologii

24 %

39 %

58 %

Přizpůsobení notifikací 13%

Režim Soustředění 10%

Režim Letadlo mimo letadlo 5%

Hlídaní času na mobilu 4%

Limit času na aplikacích 3%

Přizpůsobení notifikací 26%

Režim Soustředění 17%

Režim Letadlo mimo letadlo 8%

Hlídaní času na mobilu 6%

Limit času na aplikacích 3%

Přizpůsobení notifikací 33%

Režim Soustředění 35%

Režim Letadlo mimo letadlo 9%

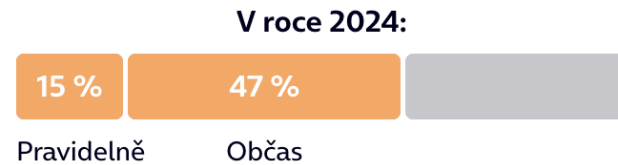
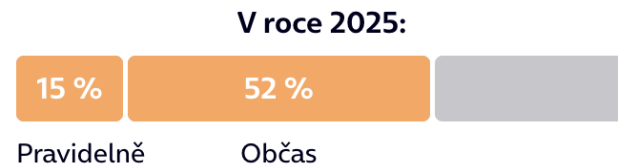
Hlídaní času na mobilu 18%

Limit času na aplikacích 12%

7 z 10 Čechů si zjišťuje, jak se na mobilu chovat bezpečně

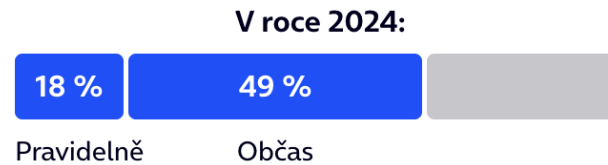
O₂

5,7 mil. v ČR



Populace ČR

1,2 mil. v ČR



Generace Y

1,1 mil. v ČR



Generace Z

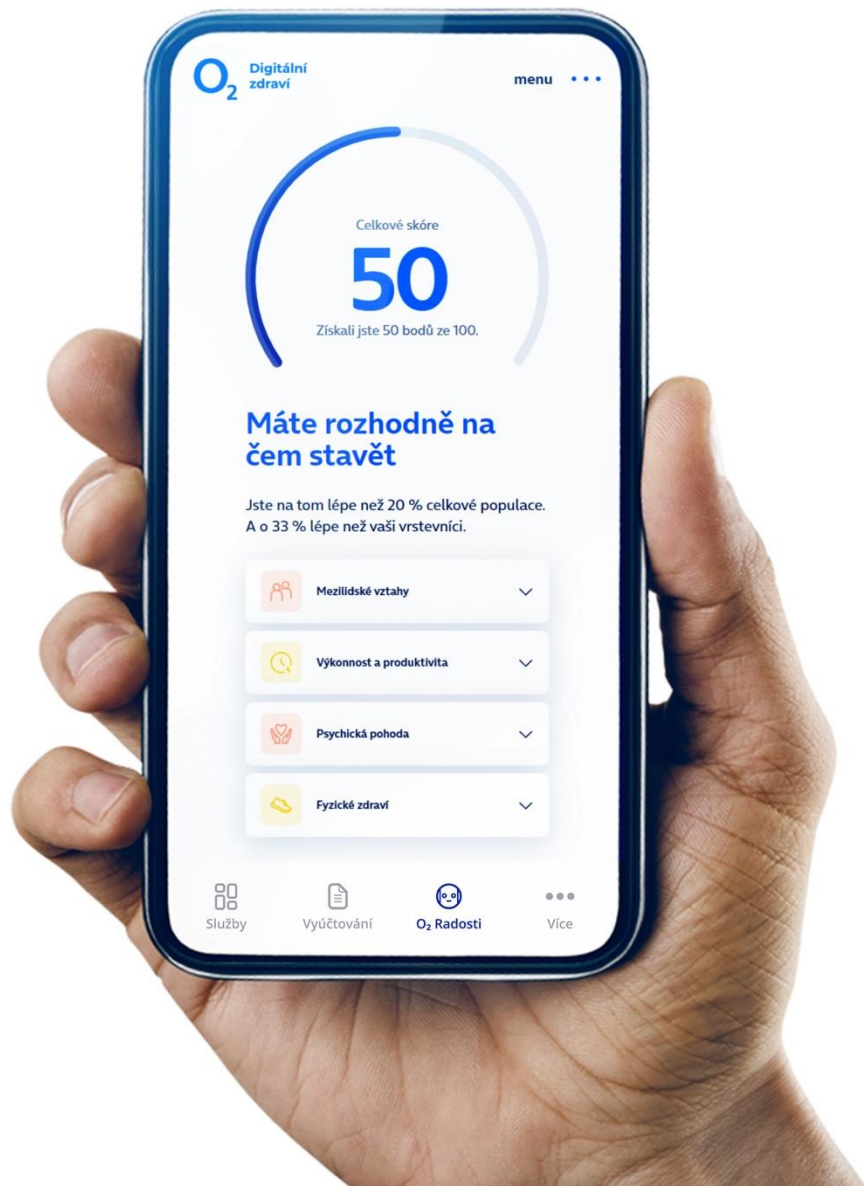
Ovládejte technologie tak, aby neovládaly ony vás

Naučíme vás, jak využívat technologie k vašemu individuálnímu prospěchu.

Lidé potřebují konkrétní **nástroje** a **podporu**,
jak své digitální návyky změnit postupně a udržitelně.

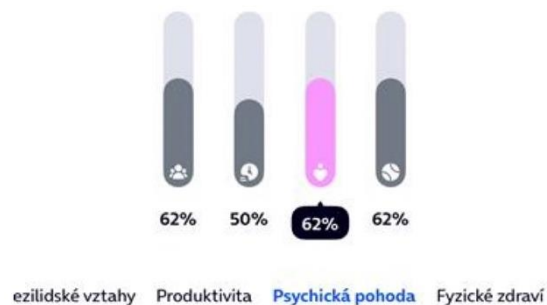


Spustili jsme, nejen pro zákazníky O2, test digitálního zdraví



Přehledné vyhodnocení

Celkově jste tento měsíc dosáhli 60 bodů!



Můj pokrok
Držte se

Inspirativní tipy a rady

Psychická pohoda
Mindfulness aneb Jak se bránit digitální závislosti

Bud'te šťastní i bez filtrů
Psychická pohoda

Jak technologie ovlivňují naše vztahy?
Mezilidské vztahy

290 000

dokončených testů digitálního zdraví

Jak se máš online ty?



masterPEPA 324

Dnes v 06:46

Zkus tam někdy i cvičit... 🤖 🤖 🤖



ABSSS

Dnes v 06:46

LOL 😂😂😂



iamchillguy

Dnes v 06:46

Lol, jak to vypadáš?



VitaLoop

pře

Ještě to můžeš zvládnout. Běž cvičit



hery.kalorie

Dnes v 06:46

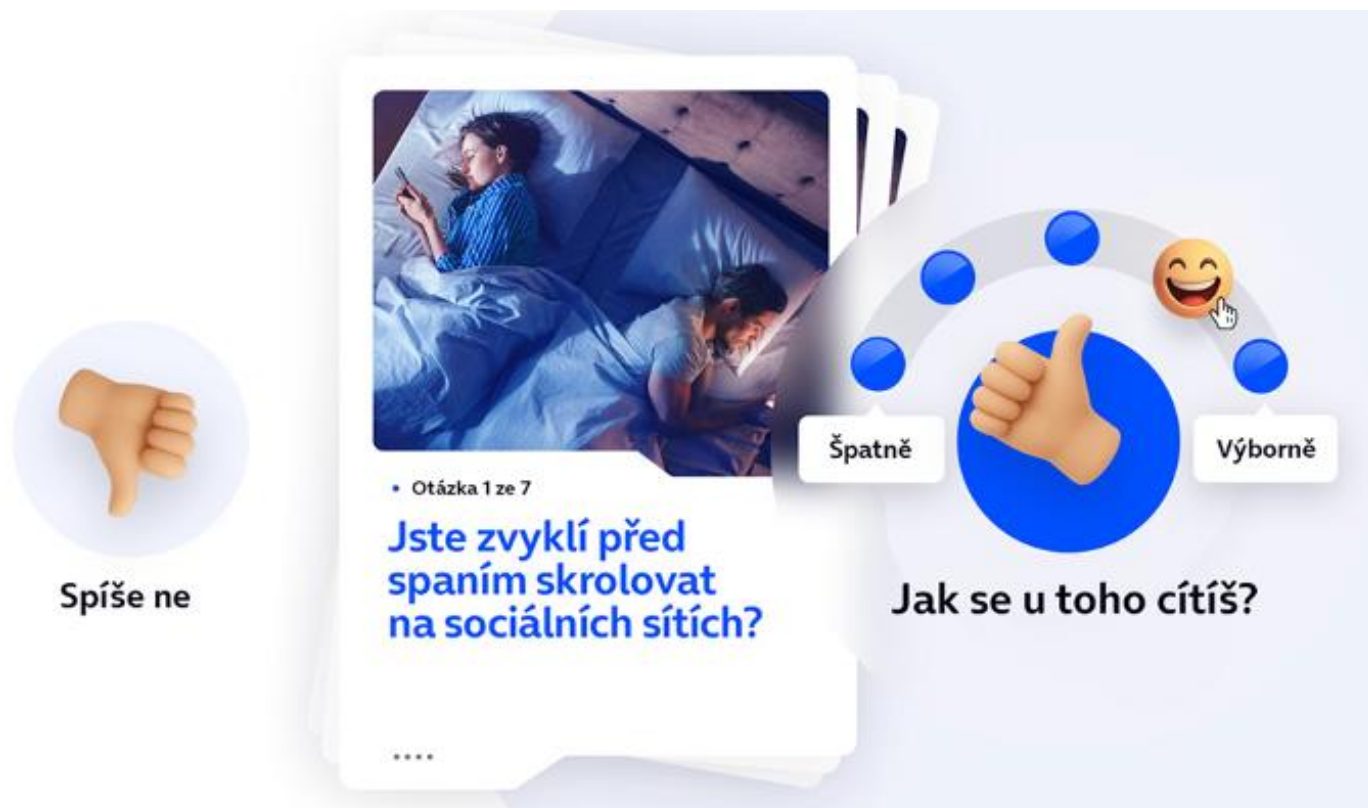
Fuj, to jsem se lek





K sebereflexi pomůže náš další nástroj: 7denní výzva

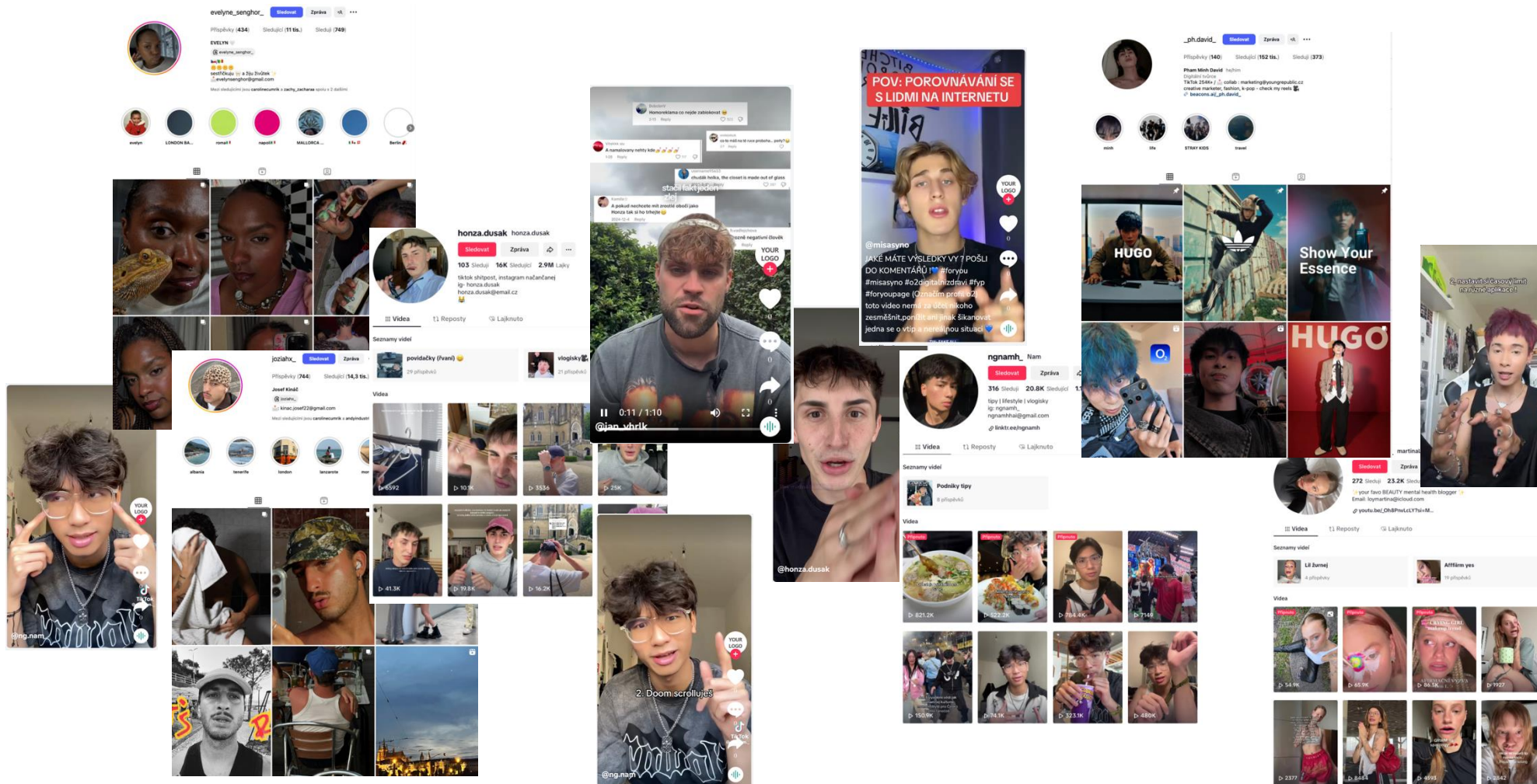
Hravým a zároveň efektivním způsobem napomůže zlepšení digitálního zdraví



Témata:

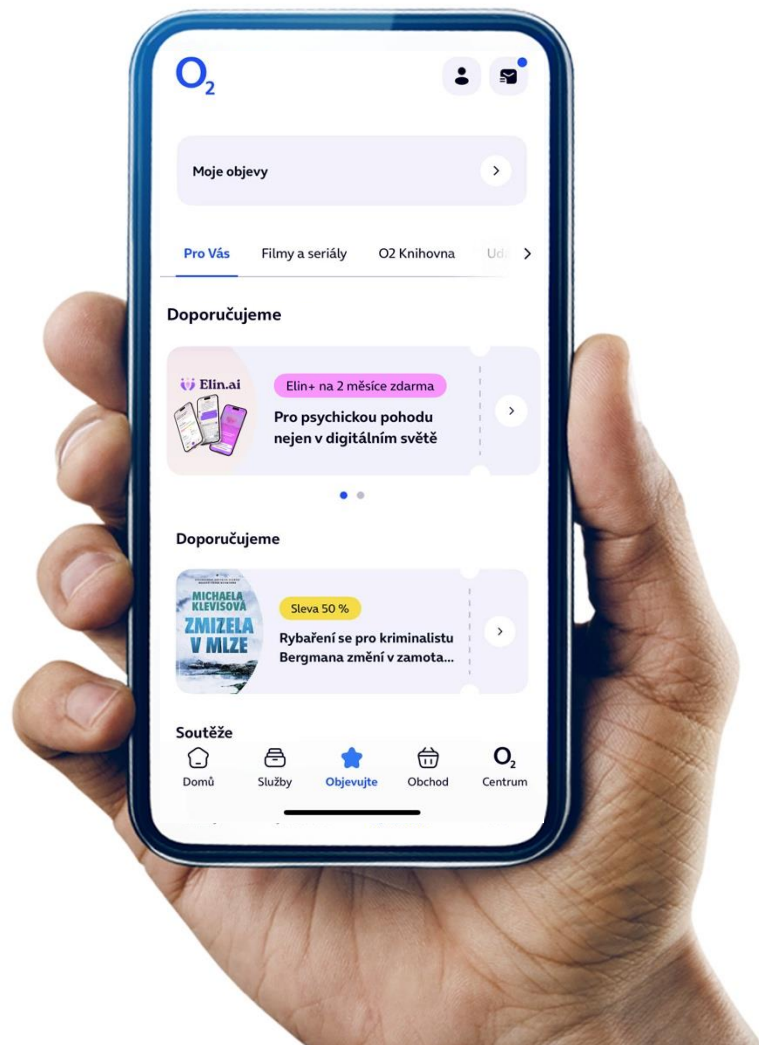
Spánek
Offline a online aktivity během dne
Sociální sítě & online svět
Bezpečnost v online světě
Odpočinek
Práce & osobní život
Vztahy
Péče o tělo

Zapojujeme mikroinfluencery, kteří se věnují tématu digitálního zdraví nebo naopak ty, kteří mají s užíváním technologií problém



Navazujeme i nové spolupráce: Elin.AI – psychická pohoda do kapsy

Placená premium verze Elin+ na 2 měsíce zdarma



Krize duševního zdraví

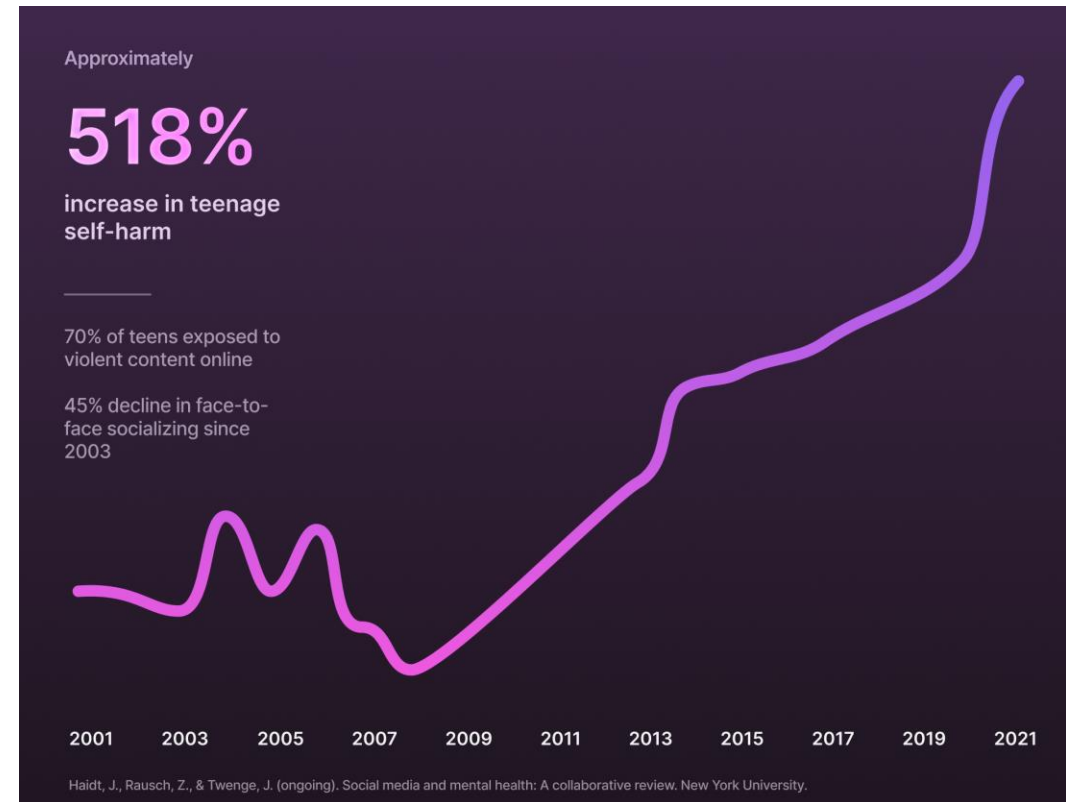
Sociální sítě

Lidský mozek, který se původně vyvinul pro desítky F2F interakcí, nyní denně čelí tisícům pokusů o manipulaci ze strany sociálních sítí a jejich AI algoritmů.

OpenAI a Character.ai zažalovány kvůli sebevraždám náctiletých.

Rodiče hledají bezpečnou alternativu AI pro své děti.

Roste tlak na regulace sociálních sítí.



Jak algoritmy sociálních sítí hackují mozek



O₂

- 1 **Chronický anticipační stres** ze sociálních sítí způsobuje **vysoké hladiny kortizolu** po dlouhou dobu.
- 2 Kortizol nutí lidskou mysl **opustit existující funkční modely světa**.
- 3 **Nové dysfunkční modely** si potom člověk osvojuje **pod tlakem sociálních sítí, které hackují systém odměn** v mozku.

Proto vyvíjíme Elin.ai

Váš AI parták pro online svět, který vás posílí, ochrání a pochopí



Jak se máš online ty?



ABSSS

Dnes v 0...

LOL 😂😂😂



iamchillguy

Dnes v 08:01

Loi, jak to vypadá?



VitaLoop

pře

Ještě to můžeš zvládnout. Běž cvičit



masterPEPA 324

Dnes v 06:46

Zkus tam někdy i cvičit... 🤖🤖🤖



hery.kalorie

Dnes v 0...

Fuj, to jsem se lek

