



المركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية



قريبون

إدمان الإباحية

إعداد: د. ريان الصعب

الإدمان نوعان أساسيان هما الإدمان الكيميائي، والإدمان العملي أو السلوكي، وما نعرفه أكثر هو الإدمان

الكيميائي، مثل إدمان المواد المحظورة والكحول.

ما نتعامل معه عندما نتحدث عن إدمان المواد الإباحية هو كونها عملية إدمان سلوكي، حيث يؤثر في الدماغ،

لكن من دون إدخال مادة كيميائية غريبة إلى الجسم، ومن الأمثلة أيضًا على الإدمان السلوكي المقامرة،

وهي الأكثر شيوعًا، ويمكن أن يشمل هذا النوع من الإدمان أنواعًا أخرى من السلوكيات القهرية، وهذه هي

الفئة التي يندرج تحتها مسمى إدمان المواد الإباحية.

ويعتبر إدمان الجنس مصطلحًا شاملاً، حيث يمكن أن يشمل أنواعًا مختلفة من السلوكيات الجنسية مثل

السلوكيات الفضائية أو التلصص، والإباحية هي مجرد سلوك واحد يمكن وضعه تحت هذه المظلة، وبالنسبة

لبعض الأشخاص الذين أصبحوا مدمنين على الجنس، فإن الأمر في الواقع يبدأ بالتعرض للمواد الإباحية.

ومثل أي إدمان، نرى تصعيدًا في السلوكيات وفقدانًا للسيطرة، لذا؛ إن ما نجده عند الكثير هو أنهم يبدؤون

بالتعرض لمواد إباحية مثل Soft Porn وهي مواد إباحية تعرض أو تصف الجنس، ولكنها ليست جنس عنيف

وليست مفصلة للغاية، وربما حتى مجرد الاطلاع على كتالوجات للملابس الداخلية أو ما شابه ذلك.

بعد فترة تُفقد السيطرة، وفي النهاية يتم التقدم إلى المزيد من المواد الإباحية الفاضحة والمقرزة أحيانًا،

حيث يمكن أن تشمل أشكالاً منحرفة من الجنس، مثل الجنس العنيف، وكذلك اضطراب الفيتشية، وهذه

الأشياء لم تكن ذات أهمية لهم في البداية، لكننا نرى أن السلوكيات تصبح أكثر شدة مع مرور الوقت.

ومثل أي إدمان آخر تصبح المواد الإباحية هي "الدواء" المفضل للمرضى لعدة أسباب

- أنها ميسورة التكلفة لأنه بينما يتعين عليك شراء المواد المحظورة والكحول، يمكن الحصول على المواد الإباحية مجاناً.
- يمكن الوصول إليها بسهولة، وذلك على بعد نقرة واحدة فقط.
- إمكانية بقاء الهوية مجهولة، ليس الأمر وكأن الشخص مخمور في مكان عام.
- يشعر الكثير من الناس أنه من المقبول مشاهدة المواد الإباحية، وخاصة الشباب منهم.
- عدوانية في فعاليتها على سبيل المثال، عندما تشرب الكحول، عليك الانتظار حتى يمر عبر نظام جسمك ويصل إلى عقلك قبل أن تشعر بالنشوة، لكن مع المواد الإباحية، فإنها تمر عبر العينين وتصل مباشرة إلى الدماغ ويكون الإشباع فوري.

خطة العلاج تشمل نقاط منها الصدق ومعرفة الذات والالتزام

الصدق يعني أنك تقر بأن لديك مشكلة وتتحمل المسؤولية الكاملة تجاهها.

معرفة الذات تتضمن تعلم المحفزات التي تعيدك إلى المواد الإباحية، أي فهم الأوقات أو الأماكن أو المواقف التي من

المرجح أن تلجأ فيها للمواد الإباحية، وباستخدام هذه المعلومات يمكن وضع خطة لتجنب التصرف بناءً على الرغبة.

الالتزام يعني أنك ملتزم بفعل كل ما يلزم للتعافي.

الفكرة هي أنك إذا كنت تعرف ما هي المحفزات، حيث يمكنك توقع متى وأين ستحدث، إن ذلك يمكنك من وضع خطة لتصبح أقل عرضة لها، على سبيل المثال، بعض المرضى يعملون في مجال المبيعات، وتعتبر رحلات العمل بالنسبة لهم خطرة لأنهم وحدهم في غرف الفنادق، ما هي المحفزات إذًا؟ إنهم متعبون ومرهقون ومجهدون ومحاطون بفرص الوصول إلى المواد الإباحية.

الخطة تتضمن عدد من الخطوات

الخطوة الأولى: استراتيجيتان وهما الواجبات والحدود.

على سبيل المثال عندما يصل المرضى إلى غرفهم بالفندق مثلاً، إن الإجراءات أو الواجبات تشمل الاتصال بأزواجهم، وبدلاً من إحضار العمل معهم لغرفة الفندق والذي قد يتضمن استخدام الأجهزة الإلكترونية ينصح بإحضار محفزات يستمتعون بها، مثل الألباز المتقاطعة أو السدوكو أو أي شيء آخر.

وبعد ذلك، هناك الحدود التي يضعها المرضى لأنفسهم، بالنسبة للبعض قد تكون الحدود، إغلاق جهاز الحاسوب والجهاز اللوحي والهاتف الخليوي، وإذا كنت بحاجة إلى إجراء مكالمات هاتفية، استخدم هاتف غرفة الفندق، والبعض من المرضى قد يتصلون بالفندق مسبقاً ويطلبون من موظفي الفندق إخراج التلفزيون من الغرفة.

الخطوة الثانية: هي تطهير حياتك، نعني بذلك أننا نتخلص من كل المواد الإباحية، نتخلص من إمكانية الوصول إليها وهنا المكان الذي تدخل فيه تقنيات مراقبة استخدام الإنترنت باستخدام التكنولوجيا، مع العلم أنه لا يوصى باستخدام الفلاتر، لأنه من السهل جداً إيقاف تشغيلها. بدلاً من ذلك، يفضل تنصيب برامج مراقبة Accountability Software وذلك بتثبيتته على هاتفك أو جهازك اللوحي أو جهاز الحاسوب الخاص بك، قد تزوده بعناوين البريد الإلكتروني للأصدقاء الموثوق بهم أو أفراد الأسرة، وسيقوم البرنامج بإرسال سجل الإنترنت الخاص بك بالبريد الإلكتروني إلى هؤلاء الأشخاص وسيقومون بمراقبة استخدامك للإنترنت، وهناك العديد من البرامج المختلفة التي تقوم بذلك.

الخطة تتضمن عدد من الخطوات

الخطوة الثالثة: وهي الدعم والمسؤولية، حيث لا يمكنك التعافي من إدمان المواد الإباحية بمفردك، قد تكون بحاجة إلى أن تحيط نفسك بأشخاص آخرين يفهمون معاناتك، والذين بإمكانهم دعمك وجعلك مسؤولاً، وهذا هو المكان الذي يكون لمجموعات الدعم الدور الأكبر فيه.

الخطوة الرابعة: المشورة، لأن العديد من المدمنين عانوا من صدمات شخصية، وكانوا يستخدمون المواد الإباحية لعلاج أنفسهم، لذلك يجب تحديد هؤلاء المرضى والعمل على شفائهم.

الخطوة الخامسة: وضع خطة روحانية حتى لو كنت ذا توجه علماني، فإن النصيحة أن تكون منفتحاً على الروحانيات، من واقع الخبرات من الصعب أن تتجح في التعافي من دون نوع من الأسس الروحية.

الخطوة السادسة: التعلم ويتضمن التعرف على الإدمان وأسبابه الجذرية وعملية التعافي، وكيف تبدو الحياة الجنسية الصحية والعلاقة الحميمة.

الخطوة السابعة: الفضيلة، إذا كنت ستحارب أي رذيلة، فعليك أن تفعل ذلك بفضيلة، لكن ما هي الفضائل؟ هي الصدق والصبر والمثابرة والشجاعة والإيمان والأمل والشفافية، من المهم ممارسة ذلك في التعافي، والسبب هو أن النتيجة النهائية للتعافي ليست مجرد الاعتدال، إنما تحول بأن تصبح شخصاً جديداً وناضجاً.