



التغيرات الدماغية التي نرصدها في كل حالات الإدمان



وسأعرض عليكم فيما يلي التغيرات الدماغية التي نرصدها في كل حالات الإدمان، سواء أكان الإدمان على تعاطي المخدرات أو الإدمان السلوكي:

(أ) (تبلد الإحساس): وهو ضعف وخدر في الاستجابة للمتعة. الانخفاض في إفراز الدوبامين^[٦٥] والتغيرات الأخرى^[٦٦] التي تحدث في الدماغ تجعل المدمن أقل حساسية لمتع الحياة اليومية، ولكنه يظل تواقاً إلى السلوك أو المادة^[٦٧] التي تزيد إفراز الدوبامين، وقد يهمل الاهتمامات والأنشطة الأخرى حتى وإن كان لها في السابق أولوية وأهمية كبرى.

وتبلد الإحساس هو -على الأغلب- أول أثر من آثار الإدمان يلاحظه المدمن على مشاهدة المثيرات الجنسية، لأنه يصبح بحاجة إلى محفزات أكبر وأقوى من أجل أن يحصل على نفس المستوى من المتعة، وهذا ما يسمى في علم الإدمان (التحمل). وينعكس ذلك على سلوك المدمن، فتجده يقضي وقتاً أطول في تصفح المواقع الإباحية، أو يطيل زمن الجلسة الواحدة بأن يحافظ على مستوى عال من الإثارة ولكن ليس بما يكفي للوصول إلى الذروة



ومن ثم القذف، ويبقى على هذه الحال فترة طويلة، أو أن يشاهد الأفلام الجنسية دون ممارسة الاستمناء، بل يستمر بالتصفح والبحث الدؤوب عن عرض الختام المثالي ليختتم به الجلسة.

وقد ينعكس تبدل الإحساس على سلوك المدمن بشكل آخر، حيث يعتمد المدمن إلى التصعيد في أنواع العروض الجنسية التي يشاهدها إلى أنواع أشد فحشاً، أو أكثر غرابة، أو حتى صادمة ومؤذية نفسياً. تذكر: الصدمة، والمفاجأة، والحصار النفسي، كلها عوامل تزيد إفراز الدوبامين.

(ب) «الحساسية المفرطة»: إذ يسجل الإدراك اللاواعي ذكريات راسخة للمتعة وكل ما يربط ويتزامن معها، بحيث أن مجرد استرجاع هذه الذكريات، أو التعرض للإيحاءات المرتبطة بها، ينتج عنه تحفيز وتوق شديدين جداً للمتعة ذاتها. الروابط العصبية التي استُحدثت في الدماغ بسبب الإدمان على مشاهدة المراثيات الجنسية تؤدي إلى إشعال الدائرة العصبية للمكافأة^[٦٨] استجابة للإيحاءات - وحتى الأفكار^[٦٩] - المتعلقة بالسلوك بناء على مبدأ (العصبونات التي تستثار معا تقوى وتتوثق الروابط بينها)، وهذه الذكريات - التي تحدث عنها بافلوف^(١) في أبحاثه - تجعل الإدمان أشد جذباً لاهتمام المدمن من كل الأنشطة الأخرى في حياته، وبشكل قهري.

(١) (إيفان بافلوف) (١٨٤٩-١٩٣٦م): عالم روسي وباحث في علم النفس اشتهر بتجاربه على الكلاب في مجال التكيف السلوكي.



الإيحاءات الموجودة في محيط الشخص مثل تشغيل الحاسوب، أو مشاهدة الإعلانات على الشاشة، أو مجرد أن يكون في خلوة كلها قد تكون مرتبطة في ذاكرته بمشاهدة المرئيات الجنسية، ومن الممكن أن تؤجج لديه رغبة شديدة بتصفح المواقع الإباحية. هل تشعر برغبة جارفة لممارسة الجنس حالما تخرج زوجتك للتسوق؟ على الأغلب لا، ولكن قد تشعر بأنك مسير، أو أن شخصاً آخر يتحكم بدماغك. وقد وصف بعضهم الحساسية المفرطة لهذه المحفزات كما لو أنها (دخول في نفق مظلم ليس له إلا منفذ واحد وهو مشاهدة الأفلام الإباحية). قد تشعر بظفرة من النشاط، أو زيادة في دقات القلب، أو حتى ارتعاش في الأطراف، وكل ما تستطيع أن تفكر فيه هو أن تفتح الحاسوب وتصفح مواقع التيوب الإباحية المفضلة لديك.

هذه فقط بعض الأمثلة التي توضّح كيف تعمل الإيحاءات والذكرات المرتبطة بالسلوك على إثارة الدوائر العصبية المستحدثة بسبب الإدمان، والتي تتميز بالحساسية المفرطة، وهذه بدورها تشعل جهاز المكافأة لديك صارخة: (افعل ذلك حالاً).

(ج) خمول في نشاط الفص الجبهي للدماغ: حيث يقل النشاط العصبي في المنطقة الجبهية في دماغ المدمن مما يؤدي إلى ضعف قوة الإرادة لديه في مواجهة التوق الشديد الذي ينتابه على مستوى الإدراك اللاواعي.



التغيرات^[٧٠] التي يحدثها الإدمان في القشرة الرمادية^[٧١] للفص الجبهي للدماغ وفي مادة الدماغ البيضاء^[٧٢] أيضًا مرتبطة ارتباطًا تلازميًا مع ضعف التحكم بالانفعالات^[٧٣]، وتدني القدرة على التنبؤ بالعواقب^[٧٤]، وقد توصلت مراجعة للأبحاث الدماغية والنفسية أجريت حديثًا في ألمانيا إلى أن التدني في وظائف الدماغ لدى المدمنين على الإنترنت قد يكون مرتبطًا بفقدانهم القدرة على السيطرة على سلوكهم في استخدام الإنترنت^[٧٥]، الشخص الذي يعاني من أعراض خمول الفص الجبهي للدماغ يشعر كأن جزأين من دماغه في حالة شد وجذب مثل لعبة شد الحبل: الدوائر العصبية المستحدثة بفعل السلوك الإدماني تكون مفرطة الحساسية وتصرخ (نعم)، بينما دماغك الواعي والأكثر تطورًا يقول لك: «لا تفعلها مرة أخرى». وبما أن مناطق السلطة التنفيذية في دماغ المدمن (أي الفص الجبهي) قد أضعفت، فإن الدوائر العصبية المستحدثة بفعل الإدمان غالبًا ما تكون الراحبة.

(د) اختلال في الدوائر العصبية التي تتحكم في الضغط

النفسي^[٧٦]؛ مما يجعل أقل مستوى من الضغط النفسي يؤدي إلى تأجيج التوق الشديد والانتكاس، وذلك لأن الضغط النفسي ينشط الدوائر العصبية ذات الحساسية المفرطة.

يمكن أن نلخص ما سبق كالتالي: إذا كان بإمكان التغيرات العصبية التي تحدث في الدماغ بفعل الإدمان أن تنطق، فإن تبدل الإحساس قد ينوح



شاكياً: «لا يمكنني أن أصل إلى أي درجة من الاكتفاء». وفي ذات الوقت، فإن الحساسية المفرطة قد تلکزك في جنبك قائلة: «هلم إليّ، لديّ كل ما تحتاجه»، و«ما تحتاجه» هو في الحقيقة الشيء ذاته الذي سبب لك تبدّل الإحساس. أما خمول الفص الجبهي فقد يهز كتفيه، ويتنهد، ويقول: «فكرة سيئة، ولكن ليس بإمكانني أن أمنعك». أما الاختلال في الدوائر العصبية للضغط النفسي فإنه يستنجد صارخاً: «أنا بحاجة لشيء ما، الآن، وحالاً، كي يخفف معاناتي».

هذه الأعراض الأربعة مجتمعة هي الأعراض الأساسية في كل أنواع الإدمان، وقد أجملها أحد المدمنين على مشاهدة المزيّات الجنسية بعد أن تعافى من إدمانه بما يلي: «لا يمكنني أن أحصل على كفايتي من شيء لا يعطيني الشعور بالاكتفاء، وما كان ليُعطيني الشعور بالاكتفاء أبداً، وبأي حال». والتعافي من الإدمان يتم عندما ينعكس اتجاه هذه التغيرات، فيتعلّم المدمن رويداً رويداً كيف يتحكم في رغباته بشكل طبيعي.

