



## هل ترتكب أخطاء في التشخيص الطبي؟



رغم أن الأعراض التي يعاني منها المدمنون على مشاهدة المثيرات الجنسية مثل العجز الجنسي، والقلق الاجتماعي، ومشكلات التركيز، والاكتئاب، متنوعة ولا تبدو مرتبطة ببعضها البعض، إلا أن بينها شيئاً مشتركاً أثبتته الأبحاث العلمية، وهو (تبلد الإحساس).

وتبلد الإحساس -كما ذكرنا- هو أحد الأعراض الناتجة عن التغيرات التي تحصل في الدماغ بسبب الإدمان، ويشير هذا المصطلح عموماً إلى انخفاض ظاهر في استجابة الشخص إلى كل أنواع المتع، والذي هو بالأساس تعبير عن انخفاض معدل إفراز الدوبامين، وضعف استجابة الخلايا العصبية في جهاز المكافأة لإفراز الدوبامين. ومن الجدير بالذكر هنا أن نذكركم بأن الدراسة التي أجراها الباحثون في معهد ماكس بلانك في ألمانيا وجدت دليلاً على تبلد الإحساس حتى لدى الأشخاص الذين يرتادون المواقع الإباحية على الإنترنت باعتدال (أي دون إفراط).

وعندما نتحدث عن مشاهدة المثيرات الجنسية على الإنترنت، فإن تبلد الإحساس يكاد يكون المسؤول عن عدد كبير من الأعراض التي يعاني منها



أولئك الذين يشاهدونها بكثرة، وهو أيضًا المسؤول عن أكثر الأعراض التي يذكرها أعضاء المنتديات في تصريحاتهم، لأن انخفاض معدل إفراز الدوبامين عادة ما يصاحب كل من الأعراض التالية:

« ضعف الأداء الجنسي<sup>[١١٤]</sup>، وهذا يشمل حالات ضعف الانتصاب وتأخر القذف.

« تدني الرغبة في المجازفة<sup>[١١٥]</sup>، وزيادة الحصر النفسي مصحوبًا بنزعة إلى ردود الفعل الغاضبة<sup>[١١٦]</sup>، وأي واحد من هذه العوامل وحده (ناهيك عن كونها مجتمعة) كفيل بأن يضعف الرغبة في التواصل مع الناس أو بناء علاقات اجتماعية.

« عدم القدرة على التركيز<sup>[١١٧]</sup>، وهذا يمكن أن يفسر المشكلات المتعلقة بالتركيز والذاكرة التي يعاني منها المدمنون على مشاهدة المرئيات الجنسية.

« وأخيرًا انعدام الدافع المحفز<sup>[١١٨]</sup> والتطلع الطبيعي إلى المستقبل، مما قد يؤدي إلى اللامبالاة<sup>[١١٩]</sup> والتسويق، وقد يقود إلى الاكتئاب<sup>[١٢٠]</sup>.

### ما هي آثار انخفاض مستوى الدوبامين على الدماغ؟

في إحدى التجارب، أتاح طالب شجاع في كلية الطب الفرصة للأطباء لكي يخفضوا مستوى الدوبامين لديه باستخدام عقاقير طبية<sup>[١٢١]</sup> لفترة وجيزة، وهذا ملخص لنتائج التجربة: «أثناء تجربة خفض التدرجي



لمستوى الدوبامين لدى الشخص المتطوع، لاحظنا أنه مر بعدد من الحالات والأعراض التي ظهرت ثم اختفت على التوالي. بعض هذه الحالات والأعراض كانت شبيهة بأعراض نقص الدوبامين عمومًا [مثل فقدان الدافع المحفز، وضعف استجابة الحواس، وثقل اللسان، وتدني الحالة النفسية عمومًا، والإجهاد، وضعف التركيز، والحصص النفسي، ونفاذ الصبر، والإحساس بالخزي والخوف<sup>(١)</sup>] وبعضها كان شبيهًا بأعراض الوسواس القهري، والاضطراب في التفكير، وأعراض الحصص النفسي، والاكئاب».

وقد رصد الباحثون في علم الإدمان انخفاض معدل إفراز الدوبامين، وانخفاض الحساسية في الاستجابة للدوبامين في الدائرة العصبية للمكافأة في أدمغة المدمنين في كل أنواع الإدمان، ويشمل ذلك المدمنين على استخدام الإنترنت<sup>[١٢٢]</sup>.

ومعروف يقينًا بأن هذا الانخفاض يمكن أن يحصل بسرعة عالية جدًا استجابة (للمحفزات الطبيعية) مثل: تناول الوجبات السريعة الغنية بالسعرات الحرارية على سبيل المثال<sup>[١٢٣][١٢٤]</sup>.

والوجه الآخر لهذه الحقيقة العلمية أنه عند ضبط كميات الدوبامين، وتنظيم الكيمياء العصبية المرتبطة به كما ينبغي، فإن الانجذاب الجنسي

---

(١) ملاحظة: القائمة بين الأقواس مشتقة من موضع آخر في تقرير الدراسة.



للزوجة، والتواصل الاجتماعي مع الناس، والقدرة على التركيز، والاستجابة للمحفزات الجنسية الطبيعية، والإحساس العام بالصحة والسلامة، تحدث جميعها تلقائياً ودون بذل أي جهد.

### **ما السبب الذي يفسر التحسن الملحوظ الذي شعر به الكثير بعد التوقف عن مشاهدة المرنثيات الجنسية؟**

وباعتقادي أن عودة نشاط الدوبامين إلى طبيعته بعد التوقف عن مشاهدة المرنثيات الجنسية يفسر التحسن الملحوظ الذي شعر به عدد كبير من الرجال في نواحٍ متعددة بعد (التعافي)، بعد أن تخلصوا من إدمانهم على الاستهلاك المفرط والمزمن للمرنثيات الجنسية على الإنترنت. وما يزال العلماء جادّون في محاولاتهم للتعرف على أخطار مشاهدة المرنثيات الجنسية بكثرة، والأعراض التي تسببها، والأبحاث العلمية في هذا الموضوع ما تزال في بداياتها.

منذ زمن ليس ببعيد، تتبع باحثون سويديون سلوك عدد من الفتيات في سن السادسة عشرة لمدة ستين متتابعتين، ووجد الباحثون أن (معدل مشاهدة المرنثيات الجنسية على الإنترنت) الذي سُجِّل لكل فتى منهم في بداية البحث كان العامل الأوحد الذي يمكنه أن يتنبأ باحتمال إصابة الشخص بالصداع المستمر، والضغط النفسي، والأرق في وقت لاحق. ورغم ذلك فإن الكثيرين من العاملين في حقل الخدمات الطبية والصحية لا يزالون -مع



الأسف- يصرون على أن ارتياد المواقع الإباحية على الإنترنت لا يمكن أن يسبب أعراضاً كهذه، ولا يمكنه أن يسبب الاكتئاب، أو ضبابية التفكير، أو ضعف الدافع المحفز، أو الحصر النفسي.... وبالنتيجة فإنهم يخطئون في تشخيص مثل هذه الأعراض دون قصد، ويتعاملون معها على أنها المرض الأساسي دون السؤال عن عادات مرضاهم في استخدام الإنترنت. وبعد رحلة من العذاب والتنقل بين أنواع العلاج وعيادات الأطباء يتفاجأ مرتادو المواقع الإباحية باختفاء كل هذه الأعراض بمجرد امتناعهم عن مشاهدة المرئيات الجنسية.

### وقد روى بعض الشبان تجاربهم فقالوا :

«لا أعتقد أن المجتمع يعرف ماذا يفعل ارتياد المواقع الإباحية بالرجال، والشئ الوحيد الذي يعزونه لمشاهدة المرئيات الجنسية هو العجز الجنسي، لكن الحقيقة أن مشاهدة الأفلام الإباحية تحوّل الرجل العتيد إلى طفل مذعور. كنت مكتئباً، وغريب الأطوار اجتماعياً، وأفقر لأي دافع محفز، وما كنت أستطيع التركيز. كنت أشعر بانعدام الثقة بالنفس، وأعاني من ضعف عام في العضلات، وحتى صوتي كان ضعيفاً، وما كان عندي القدرة على السيطرة على أي شأن من شؤون حياتي. يذهب الرجال إلى عيادات الأطباء فيصفون لهم أنواعاً كثيرة من الأدوية، في حين أن سبب الحالة في معظم الأحيان هو مشاهدة المرئيات الجنسية، وكيف تؤثر



على دماغك وصحة بدنك. لقد توقفت تمامًا عن ارتياد المواقع الإباحية، وصحتي الآن أفضل من أي وقت مضى».

[٩١ يومًا من الامتناع عن ارتياد المواقع الإباحية، بعد سنتين من المحاولات المستميتة للإقلاع] «كشخص يعاني من الاكتئاب منذ سنوات المراهقة، فأنا أرى أن هناك علاقة لا يمكن إنكارها بين الاكتئاب، ومشاهدة الأفلام الإباحية، والاستمراء. وبإمكاني أن أقول أنني منذ أقلعت عنها بدأت أشعر بتحسّن في نظرتي لذاتي، وصرت أكثر قدرة على التعامل مع مشكلات الحياة، ولم أعد أعط الضغط النفسي مجالاً كي يحولني إلى شخص عدائي، وحالة ميؤوس منها كما كنت في الماضي. بمعنى آخر فأنا اليوم أقل اكتئابًا بكثير».

«كرجل عانى من الاكتئاب الموروث، فإن تحرير نفسي من عادة ارتياد المواقع الإباحية أثر في حالتي أكثر من أي دواء تناولته في حياتي. الإقلاع عن مشاهدة المرنّيات الجنسية جعلني شخصًا أكثر يقظة، وانتباهًا، وسعادة بدرجة أفضل من تأثير الويلبترين (wellbutrin)،



والزولوفت (zoloft)، وكل الأدوية الأخرى التي تناوبت على تناولها على مدى السنوات».

«الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحية هو مضاد الاكتئاب الذي كنت بحاجة إليه. قبل تسعة أشهر كنت في الخامسة والعشرين من العمر، وقد تركت دراستي الجامعية دون أن أحصل على الشهادة، وكنت أكره عملي الوظيفي، وكنت مكتئبًا جدًا. وفي غضون بضعة أشهر بعد الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحية استعدت كل قواي الخارقة. لقد حققت الكثير من الإنجازات لأول مرة في حياتي، بما في ذلك تكوين صداقات جديدة، وأعتقد بأنني قد تخلصت من الاكتئاب. ما تزال هناك انتكاسات من حين لآخر، ولكن ليس كما كنت في السابق حين كانت طاقتي معدومة، وتلاحقني هواجس الانتحار. وما هو السر؟ استخدمت الإنترنت لمدة ساعة واحدة فقط طيلة الشهر الماضي! وقد قرّرت أن ألتحق بالجامعة من جديد في شهر أيلول القادم رغم أنني سأتكفل بكل تكاليف الدراسة، ودون عون من أحد».



عندما نتعامل مع الأشخاص الذين يحتاجون إلى المساعدة في مواجهة مشكلاتهم المتعلقة بارتداد المواقع الإباحية، نصبح في حاجة ماسة إلى فهم الكيفية التي يتأقلم بها الدماغ استجابة لتعرضه للإثارة المفرطة والمزمنة التي تسببها مشاهدة المرئيات الجنسية.

لكن الخبراء الذين تلقوا تعليمهم وتدريبهم قبل عصر الإنترنت السريعة ذُربوا على أن الأذواق والميول الجنسية هي شيء فطري غريزي ثابت ولا يتغير، ولهذا فبدلاً من أن ينصحوا المريض بضرورة التخلص من الأذواق الجنسية المكتسبة بسبب ارتداد المواقع الإباحية، قد يلجأوا إلى أنواع من المعالجة أكثر قسوة وتطرفاً،

يقول أحدهم: «في عام ٢٠١٢م ذهبت إلى عيادة خبير في علم الجنس والمعالجة النفسية، واستجمعت شجاعتي وأخبرته بأنني أعاني -ومنذ عشرين عاماً- من الإدمان القهري على مشاهدة المرئيات الجنسية، فاصطدمت بحائط من عدم الفهم أو التفهم. حاول هذا الخبير أن يقنعني بأنني أعاني من طاقة جنسية عالية، أو ما يسمى (اضطراب الرغبة الجنسية الجامحة)، ومن شذوذ جنسي يتعذر علاجه (الإتيان في الدبر والممارسات الجنسية العنيفة). وأكد لي أنه لا يوجد شيء اسمه الإدمان على مشاهدة المرئيات الجنسية، وأراد أن يصف لي مضاداً قوياً





لهرمون الذكورة (التستوستيرون) حتى يهدئ طاقتي الجنسية. لم أوافقه الرأي، ولم أتناول الدواء لأنني أعرف آثاره الجانبية مثل تضخم الثديين».

وبعض الأطباء يصفون الأدوية والعلاجات للشبان الذين يشكون من حالات ضعف الانتصاب وتأخر القذف، في حين أن كل ما يحتاجه هؤلاء هو مجرد الإقلاع عن مشاهدة المراثيات الجنسية، وقد قرأت في يوم واحد تصريحات بهذا الصدد أدلى بها شابان من أعضاء المنتديات.

الشاب الأول أخبر عمه -وهو طبيب مختص بمعالجة الأمراض العقلية- بأنه من المستحيل أن يصاب بالضعف الجنسي بسبب ارتياد المواقع الإباحية، إلا أن الشاب قرر أن يخوض تجربة (التعافي) على أي حال، وتعافى.

والشاب الثاني كان في سن الثانية والثلاثين، وفي النهاية وبعد أن فشلت المعالجة بالحقن، ولم يُجد تناول دواء الفياغرا نفعاً في معالجة مشكلة العجز الجنسي، وصف له الطبيب إجراء جراحة زرع في القضيب. ولكن الشاب رفض إجراء الجراحة، ثم اكتشف المعلومات المتوفرة على الإنترنت عن حالات العجز الجنسي الناتجة عن عادة ارتياد المواقع الإباحية، فقرر أن يخوض تجربة (التعافي)، وتعافى.



وهذا تصريح أدلى به رجل آخر واجه موقفًا مشابهًا :

«مهنة الطب ما زالت متخلفة عن زماننا هذا. لقد أنفقت آلاف الدولارات على الكشوفات الطبية، بما في ذلك مراجعات لمشاهير الأطباء المختصين في أمراض المسالك البولية والعجز الجنسي، واحتجت في بعض الأحيان أن أقطع مسافات طويلة، قد تصل إلى بضع ساعات كي أصل إلى عيادة الطبيب. وقد أنفقت الآلاف على الفحوصات المخبرية، وعلى الأدوية والعقاقير.

كانوا يقولون لي: «إذا كنت قادرًا على تحقيق الانتصاب عند مشاهدة الأفلام الإباحية، فهذا يعني أن لديك مشكلة نفسية وحسب، تناول حبة فياغرا لعلها تصلح حالك»، ولم يقل لي أي طبيب، ولا مرة واحدة، أن مشاهدة الأفلام الإباحية بكثرة يمكن أن تسبب العجز الجنسي، بل كانوا يطرحون تفسيرات أخرى لم يثبت بالضرورة أنها مرتبطة بالعجز الجنسي، ولم تكن التفسيرات تنطبق عليّ أساسًا. على سبيل المثال عزی بعضهم حالتني إلى الحصر النفسي، والضغط النفسي... رغم أنه لم يبد عليّ أعراض أي منهما. وألقى البعض باللائمة على النظام الغذائي... رغم أن وزني طبيعي، وعاداتي في الأكل معتدلة. لا يربط بالعجز الجنسي إلا في الحالات القصوى فقط، كما أن مستوى الهرمون لديّ لم يكن منخفضًا عن الحد الطبيعي.



هذا عدا عن النصائح المروعة التي يعطيها الخبراء في علم الجنس، فالخبراء في علم الجنس مدربون على إعطاء نظرة إيجابية عن الجنس بكل الأحوال، فهم لا ينكرون العواقب السلبية والضارة لارتداد المواقع الإباحية فحسب، ولكنهم يسفهنون صراحةً فكرة أن مشاهدة المثيرات الجنسية يمكن أن تسبب العجز الجنسي<sup>[١٢٥]</sup>. ولذلك، ورغم أي أشعر بالغباء لأي لم أربط بين ارتيادي للمواقع الإباحية والعجز الجنسي الذي كنت أعاني منه، إلا أن الحقيقة المرة أنني استشرت الخبراء في هذا الشأن، ولم يأت منهم أي ذكر للإباحية الجنسية إلا من وجهة نظر إيجابية، ويدّعون أن (الجميع يفعل ذلك، وهذا أمر طبيعي... بل في الحقيقة هو مفيد للصحة)!

لقد عُرض عليّ إمكانية إجراء عملية جراحية في القضيب كانت ستكلفني ما بين خمس وعشرين إلى ثلاثين ألف دولار نقداً، والنتائج لم تكن مضمونة. في اليوم التالي لموعدي مع الطبيب الذي عرض عليّ إجراء الجراحة عثرت بمحض الصدفة على معلومات على الإنترنت عن تجربة (التعافي)، وباله من اكتشاف، وكم شعرت بالراحة بعدها... والنتائج كانت فعالة جداً!

لم أتعاف مائة بالمائة بعد، ولكنني تحسنت كثيراً، وما زالت حالتي تتحسن باستمرار. كل ما كان يتوجب عليّ أن أفعله هو أن أقلع عن ارتياد المواقع الإباحية، وأتوقف عن ممارسة الاستمناء، وكأنه ضرب من الخيال. بصراحة



أشعر بالغضب، لأنني طرقت أبواب الخبراء والأطباء، وحاولت أن أبحث عن الحل، ولكنهم أخذوا أموالى وأعطوني نصائح غير لا تغني ولا تذر».

كم من المرضى يتلقون من الأطباء معلومات قديمة وخاطئة؟ وكم من الرجال توصف لهم علاجات وأدوية هم ليسوا بحاجة لها؟ في حين أن كل ما يحتاجونه هو أن يعطوا أدمغتهم راحة وفرصة لتعود إلى طبيعتها، يعودون بعدها إلى الاستمتاع بالحياة والأداء الجنسي الطبيعي، إن التعافي التام من مشكلات العجز الجنسي هو النتيجة الطبيعية والمأمولة عند الإقلاع عن مشاهدة المرئيات الجنسية على الإنترنت، والتوقف عن تعريض الدماغ للإثارة المفرطة والمزمنة التي تسببها.

**\* والكلمة الفصل في هذا المقال : بالنظر إلى كل ما نعرفه عن علاقة السلوك الإنساني بوظائف الدماغ، فمن التهور بمكان أن توصف أدوية الأمراض العقلية والنفسية للشبان اليافعين دون التطرق لاحتمال وقوعهم فريسة في فخ مشاهدة المرئيات الجنسية على الإنترنت.**

