



وماذا عن أعراض الانسحاب؟



يعتقد الكثيرون بأن تشخيص حالات الإدمان يستلزم بالضرورة معاناة الشخص من التحمل (أي الاحتياج إلى محفزات أقوى للشعور بنفس المستوى من التأثير وذلك بسبب تبلد الإحساس) وأعراض الانسحاب القاسية.

«**والحقيقة:** أن وجود أحد هذين العَرَضين (التحمل وأعراض الانسحاب) أو كليهما ليس شرطاً أساسياً في تشخيص حالات الإدمان، رغم أن مشاهدي المريتات الجنسية اليوم غالباً ما يصرّحون بأنهم يعانون من كليهما. بينما العَرَض الذي يعتبر أكثر الأدلة الموثوقة على وصول الشخص إلى درجة الإدمان السلوكي، والذي تهتم بفحصه كل اختبارات تقييم حالات الإدمان هو: الاستمرار في السلوك بالرغم من النتائج السلبية الواضحة الضرر لهذا السلوك.

لقد عرضنا في غير موضع من هذا الكتاب عددًا من التصريحات التي أدلى بها مشاهدو المريتات الجنسية على الإنترنت الذين أقروا بأنهم سعوا إلى مشاهدة أنواع من المريتات الجنسية أكثر فحشًا وانحرافًا عندما ضعفت



استجابة أدمغتهم للمادة المرئية، وقَلَّ شعورهم بالمتعة (التحمل)، ولكن ماذا عن أعراض الانسحاب؟

بدايةً نقول -وكما ذكرنا قبل قليل- من الممكن أن يكون الشخص قد وصل إلى درجة الإدمان بالفعل دون أن يعاني من أعراض الانسحاب الحادة، وعلى سبيل المثال فإن المدمنين على النيكوتين والكوكايين قد يكونوا منغمسين بعمق في إدمانهم ولكنهم عادة ما يعانون من أعراض انسحاب بسيطة مقارنة بالمدمنين على الخمر أو الهيروين^[٧٧].

وقد رصدت في منتديات (التعافي) تصريحات للعديد من الشبان الذين خاضوا تجربة الإقلاع يتحدثون بشكل روتيني عن الأعراض التي عانوا منها بعد (التعافي)، وتذكرني هذه التصريحات بأعراض الانسحاب التي نراها في حالات الإدمان على المخدرات، ومن الأعراض التي ذكرها هؤلاء الشبان:

- « الأرق.
- « والحصص النفسي.
- « والتهيج المفرط.
- « وتقلب المزاج.
- « والصداع.
- « ونفاذ الصبر.



- « والإجهاد.
- « وعدم القدرة على التركيز.
- « والاكتئاب.
- « وانعدام النشاط الاجتماعي.
- « وتأجج التوق الشديد لمشاهدة المراتب الجنسية.

وقد ذكر بعضهم أعراضاً أخرى صادمة مثل:

- « الرجفة في الأطراف.
- « وأعراض شبيهة بنزلات البرد.
- « وتشنج العضلات.
- « ونوبات متتابة من الاكتئاب أو الحصر النفسي والتي قد تستمر لعدد من الشهور.
- « أو فقدان التام -وبشكل غامض ومفاجئ- للرغبة الجنسية، وهو ما يسميه الشبان حالة (الموت السريري)، وهذا العرض بالطبع ينحصر في حالات الإدمان على مشاهدة المراتب الجنسية دون غيرها.

يقول أحدهم: «شعرا كانون الأول والثاني كانا صعبين فعلاً، بكل ما في الكلمة من معنى. عانيت من الاكتئاب الحاد، وانعدام الرغبة الجنسية كلياً، والأفكار الكئيبة كانت تجول بخاطري طوال النهار وطوال



الليل، ووجدت نفسي أبكي مثل الطفل الصغير. لقد كان رمز رجولتي في حالة يرثى لها، مترهل بشكل دائم وكأنه قطعة زائدة وعديمة الفائدة في جسدي، بحيث أنه لم يكن يرغب -أو حتى يحلم- بجذب انتباه أي أنثى.

الدليل العلمي على الأعراض الانسحابية الناتجة عن التوقف عن مشاهدة المثيرات الجنسية:

لم تتم حتى الآن دراسة أعراض الانسحاب في حالات الإدمان على مشاهدة المثيرات الجنسية بشكل خاص، إلا أن نتائج الأبحاث التي أجريت في جامعتي سوانسيا وميلان في موضوع الإدمان على استخدام الإنترنت بشكل عام، والتي نُشرت عام ٢٠١٣م، أشارت إلى أن المدمنين يعانون من أعراض جسدية ونفسية تشبه أعراض الانسحاب لدى المدمنين على المخدرات عندما يتوقفون عن استخدام الإنترنت بشكل مفاجئ^[٧٨]، والغالبية العظمى من المدمنين الذين شاركوا في الدراسة كانوا يستخدمون الإنترنت بشكل رئيسي لارتياذ المواقع الإباحية أو للعب القمار^[٧٩].

وبالطبع ليس كل من يتوقف عن مشاهدة المثيرات الجنسية يعاني من أعراض الانسحاب، إلا أن بعضهم يعاني من أعراض قاسية جداً، يقول بعض الشبان:



«الأعراض التي أعاني منها بعد الإقلاع: الإرهاق الشديد، وصعوبة في الخلود للنوم، وألم في العضلات والمفاصل، وارتفاع في درجة الحرارة، وتشويش في الأفكار، وضيق في الصدر، وصعوبة في التنفس، وحصر نفسي شديد».

«أعراض الانسحاب التي أعاني منها هي اضطراب في الرجلين، فرجلاي لا تهدأ أبداً عندما أجلس على الكرسي. وأعاني من نوم متقطع، حيث أجد صعوبة في النوم، أو أستيقظ في منتصف الليل، وتكون دقائق قلبي متسارعة إلى درجة كبيرة، ولا أتمكن من الخلود للنوم بعدها. وأعاني أيضاً من الصداع، والتهاب في الحلق، وحالتي الصحية متردية بشكل عام».

❖ ومن المؤكد أن أعراض الانسحاب في حالات الإدمان على مشاهدة المثيرات الجنسية تشبه إلى حد ما أعراض الانسحاب في حالات الإدمان على المخدرات، وذلك لأن كل أنواع الإدمان تحدث نمطاً أساسياً ومحددًا من التأثيرات الكيميائية - العصبية، والتغيرات في خلايا الدماغ، بالإضافة طبعًا إلى التغيرات الأخرى التي تميز كل نوع من أنواع الإدمان عن غيره.



والانسحاب، أي التوقف عن ممارسة السلوك الذي سبب هذه التغيرات، يؤدي إلى سلسلة من التعديلات الكيميائية -العصبية في الدماغ، وكل شخص يشعر بأثر هذه التعديلات بشكل مختلف نوعاً ما عن غيره^[٨٠].

