

إعداد وتقديم أ/ أمل وليم
أخصائية مشورة وإرشاد أسرى وعلاج سلوكيات إدمانية

الإباحيات (البورنوجرافى)

صور أو رسوم أو احاديث إما لنشاط جنسي أو للأعضاء الجنسية ، ويشمل المجلات والروايات الإباحية والافلام الإباحية (سينما ، فيديو ، انترنت) والجنس علي الهاتف والانترنت .

سنتناوله من خلال :

١. التبصير: بحجم هذا الخطر، وطبيعة ونوعية الأخطار واثارها على الانسان جسميا ونفسيا واجتماعيا وروحيا
٢. التشخيص: المساعدة على اكتشاف مستوى الانغماس لتحديد نوعية المساعدة
٣. العلاج: خبرات وبرامج علاجية ومواقع وكتب للمساعدة

" سين رسيل " فى كتابه : كيف تقلع عن الإباحية ؟ how to quit porn for good

يقول إن أهداف برنامج تعافيه هو أن تتخلص من الإباحية للأبد وأن تسحق حياتك القديمة ، وتعيش وكأنك مولود من جديد ، وذلك من خلال اساليب يمكننا تقسيمها إلى أربعة أجزاء:

(١) الفهم : كلما فهمت لماذا أنت أدمنت الإباحية ، وفهمت كيف تؤثر الإباحية على دماغك وعلاقاتك وفهمت مخاطرها ، عرفت المزيد حول كيفية الإقلاع عنها استطعت أن تكافح بصورة أفضل ، فلا تبخل على نفسك بمحاولة ذلك الفهم .

أولا : التبصير (تبدأ الحرية حيث ينتهى الجهل) كشف القناع عن الإباحية pornunmasked احصائيات (٢٠١٠)

- كل ٦ ثوان يُنتج فيلم إباحي جديد - كل نصف ساعة يتم تصوير فيلم إباحي بالولايات المتحدة، تنتج الولايات المتحدة ٨٩% من المواقع الإباحية على شبكة الإنترنت - عدد المواقع الإباحية على الإنترنت يبلغ ٤ مليون و ٢٠٠ ألف صفحة، ١٠٠ ألف موقع منها عن الأطفال - تشكل النساء ثلث زوارها، فيما يزور ٧٠% من الرجال - ٨٨% من الفتيات تعرضن لتحرش عن طريق الهاتف.
- تصاعدت عائدات صناعة الترفيه المرتبط بالجنس في العالم، وفقا لبول فيشبين، رئيس إحدى شبكات تسويق فيديوهات البالغين - من ١٣ مليار دولار عام ٢٠٠٦ إلى ٢٠ ملياراً عام ٢٠٠٧
- استحوذت الولايات المتحدة على ٥٠% منها، وشمل ذلك مبيعات الفيديو، والإنترنت، والتلفزيون، وهواتف محمولة ، والنوادي، والمجلات - العائد من صناعة الأفلام الإباحية يفوق عائد أكبر شركات التقنية مدمجة مع بعضها (مايكروسوفت، جوجل، أمازون، ياهو، أبل، نيت فليكس، إيرث لينك)

إعداد وتقديم أ/ أمل وليم

أخصائية مشورة وإرشاد أسرى وعلاج سلوكيات إدمانية

كيف تتحول مشاهدة الإباحيات لإدمان ؟

(تذكر ان الإدمان : مرض نفسي عقلى له اثار جسمية ونفسية وروحية وعلاقاتية وسلوكية)

١- الاغراق : الكثرة والوفرة والتنوع (لحدود) يزيد الاستهلاك كلما زاد المتاح (السبب الرئيسي للإدمان عموماً) over consumption

٢- الخيال والعنف : يتنافس المنتجين في التصعيد وإضافة الغريب والخيالي والغير طبيعي والصادم لزيادة الاثارة ، ان (٣ ميم : متاح – معقول – مجهول) تتصافر وتعمل كمحرك للسلوك الجنسي القهري

ممكن الوصول إليه بسهولة شديدة بسبب الانترنت وتقنيات نقل المعلومات والصور

متاح مادياً الكثير جداً من المواد الإباحية متاحة مجاناً

مجهول الهوية ، السرية وإمكانية الدخول بدون التعرف على شخصية المستخدم على الانترنت، مما يسهل عبور الحدود الأخلاقية التي يضعها الشخص لنفسه وبالتالي يسهل “استدراجه” لمزيد من السلوك الجنسي القهري على الانترنت أو ربما في الواقع.

- مشاهدة الإباحيات تقوي من العزلة و الحيل الدفاعية الهروبية ، اغلب الذين نشأوا في أسر مضطربة ومسيئة وجدانياً يجدوا في مشاهدة الإباحيات حيلة دفاعية للانفصال عن الواقع والحياة في عالم افتراضي (مداواة الذات) ، و تزداد عزلة الفرد وفقده في المهارات الاجتماعية أو social and interpersonal skills. كما أن العزلة ومشاعر الذنب نتيجة المشاهدة تزيد من فقر الثقة بالذات وتغذي المعتقدات السلبية عن النفس والتي هي المحرك الرئيسي للإدمان.

اراء الباحثين و الأطباء و العلماء عن أخطار الإباحية

في جلسة استماع في مجلس الشيوخ الأمريكي للدكتورة ماري آن لايدن (الباحثة بمركز العلاج السلوكي بجامعة بنسلفانيا) قررت أن إدمان الأفلام الإباحية أخطر مهدد للصحة النفسية، وأنه أخطر من إدمان الكوكايين.. لماذا؟ (حسب تقريرها) - لأنه لا قيود عليه، متوفر للجميع بصورة دائمة ومجانية، وسرية ، مما جعل لهذا الإدمان أثراً صعب جداً محوه من أدمغة المصابين به، بينما يمكن محو آثار الكوكايين من جسم المدمن بعد مُضي بعض الوقت ، كما انه يستحث إفراز أشباه الأفيون الطبيعية مسبباً أثراً أقوى من الكوكايين على الفص الأمامي من (الناصية) في المخ، مركز المحاكمة وكابح الرغبة والتحكم في الاندفاعية في الإنسان، والمسئول عن تقدير العواقب وهو ما يفسر أن الشخص السوي لا يقدم مثلاً على الاغتصاب لأن لديه محاكمة (ناصية) سليمة تجعله يدرك عواقب الأمور.

بعد دراسة أجريت على مواطني الولايات المتحدة الأمريكية كشفت عن أن ١٠% من البالغين من الجنسين قد وصلوا إلى مرحلة الإدمان للبورنو بنسبة ٧٢% رجال و ٢٨% نساء. ولهذا لجأت الحكومة لتكوين مجلساً وطنياً من مستشارين وعلماء لمكافحة إدمان البورنو اسمه: National Council on Sexual Addiction and Compulsivity. وأعلنت الواشنطن تيمز مؤخراً أن هذا المجلس أقر بأن عدد الأمريكيين الذين يحتاجون إلى علاج عاجل يصل إلى ٢ مليون شخص!!

إعداد وتقديم أ/ أمل وليم

أخصائية مشورة وإرشاد أسرى وعلاج سلوكيات إدمانية

WRAP- أسبوع الشريط الأبيض الوطني الأمريكي لمكافحة المواد الإباحية

White Ribbon Against Pornography Week يبدأ كل عام في الأسبوع الأخير من شهر أكتوبر ،

يتجمع فيه مئات المهتمين لتنقيف الجمهور بأضرار المواد الإباحية وتقديم مساعدة للمتضررين بدأت الحملة « نورما نوريس » عام ١٩٨٧ م ، جاءت الفكرة عندما استمعت لخطبة عن أن لا القانون ولا احد لا يهتم بحماية المجتمع من الإباحية. “فوقفت هذه المرأة وصاحت قائلة : ” هذا لا يمكن أن يكون ، نحن هنا ولسوف نهتم بهذا الأمر ” ثم قامت بعمل حملة شعارها « الرباط الأبيض » كرمز للكرامة وبدأت تنشر الوعي بخطر الإباحية واستمرت هذه الحملة من وقتها في عام ١٩٨٧ وحتى الآن . تقوم بكتابة الرسائل، بعمل اجتماعات لدعم المدمنين ، وبمناقشات جماعية، وإلقاء خطب ، وتوزيع منشورات توعوية

د. Victor Cline : يرى ان هناك مراحل أربعة يمرّ بها المشاهد حتى يصبح مدمنًا من المستحيل عليه أن يحرّر ذاته.

١. التصاعد التدريجي في كمية المادة الإباحية التي يتم مشاهدتها،
(قانون المردود المتناقص، الذي يحكم كل المواد المخدرة.)
٢. التبدل الشعوري من جهة خطيرة ما يراه ونوعيته، فينتقل من ما يسمى ”البورنو الناعم“ إلى ”البورنو الصلب“.
٣. السلوكيات الجنسية الفجة في أرض الواقع.
٤. الإدمان، حيث يعلق الشخص، ويصبح مستغرقاً فيه، ولا يقوى على تحرير نفسه.

- تقرير امريكي

إذا تعامل شخص مع احد المواقع الاباحية لأكثر من ١١ ساعة اسبوعيا، يمكن وصفه بالمستخدم الملزم أو المكره (قهرى) مثل مدمن الكوكايين تماما.

- جيمس دوبسون (متخصص فى شئون الاسرة)

فى حوار أجراه مع أشهر سفاح عرفته الولايات المتحدة وهو Ted Bundy، قبل إعدامه بساعات، وكان هذا الرجل قد قتل خمسين امرأة وفتاة، وأكل لحم بعضهن. سأله د. دوبسون: ”هل تستحق الإعدام؟“ أجاب بأنه يستحق؛ لأنه يجب على المجتمع أن يحمي نفسه من أمثالي، لكن على المجتمع أيضاً أن يحمي نفسه من البورنوجرافى الذي سيصنع Ted Bundy آخر وآخر.

إعداد وتقديم / أمل وليم
أخصائية مشورة وإرشاد أسرى وعلاج سلوكيات إدمانية

أثر الإباحية على الدماغ :

الإباحية تثير المخ ونظام المكافأة فيه بطريقة جنونية لإفراز كميات كبيرة من الدوبامين الذي ينتشي به المخ بطريقة رهيبية حتى تتعب خلايا المخ وتقلل من إفراز الدوبامين يريد المدمن المزيد من الدوبامين ولكنه غير قادر على الوصول لمستوى يرضيه يشاهد المدمن موادًا إباحية أكثر في الإثارة وفي الكمية والوقت وغاية في الشذوذ حتى يصل لنفس مستوى النشوة

التحمل tolerance :

حيث يحتاج المشاهد لجرعات أكبر من الإثارة (مشاهد صادمة/ عنف/ سادية/ شذوذ) لتوليد نفس درجة النشوة

الاثارة المستمرة لمركز الرغبة

(المخ البدائي – الليمبك) يؤدي إلى انتاج جرعات عالية وغير طبيعية من الدوبامين والتي تُفرز أثناء تكرار مشاهدة الإباحية، حتى تؤدي إلى تحلل مستقبلات الدوبامين، مسببة ضعفاً في الفص الجبهي / الأمامي (المخ العقلاني) وإنهاك وضموره وتضعف قدرته على التحكم ويقل إدراكه للعواقب ، وقد اكتشف وجود تطابق كبير بين المصابين بتلف في الفص الأمامي نتيجة حوادث مرورية وبين المدمنين بكافة أشكالهم (قمار، مخدرات، جنس)، وتطابق أيضاً في الاندفاع دون النظر إلى عواقب الأفعال، التركيز على فعل معين وتكراره بصورة وسواسية، والهشاشة العاطفية وتقلبات المزاج. وبإضعاف الفص الجبهي بالمشاهدة المستمرة للمواد الإباحية، تتآكل قوة الإرادة ويصبح لاشيء بإمكانه إيقاف الرغبة بمشاهدة المواد الإباحية /فقدان السيطرة

الخطورة اكبر في حالة تعرض الاطفال والمراهقين للمشاهدة لان الفص الجبهي لم يكتمل نضجه بعد.

في دراسة لعلماء النفس في امريكا سنة ٢٠٠٠ شملت ٢٠٠ ألف شخص من مدمني مواقع البورنو، تقول د. ماري آن لايدن من جامعة بنسلفانيا : ان مدمني مشاهدة الاباحيات يظهر عليهم في صور الأشعة المقطعية بالبوزيترون، رد فعل يشبه ذلك الخاص بمدمني الكوكايين..،

إعداد وتقديم أ/ أمل وليم
أخصائية مشورة وإرشاد أسرى وعلاج سلوكيات إدمانية

البورن دينيا واخلاقيا :

هو بحث عن الإستهارة الجنسية واللذة بطريق غير طبيعي، ويتعارض مع ما اراده الله تعالى من ان الجنس يمارس داخل الاطار الطبيعي وهو الزواج ومن خلال علاقة تسودها مودة ورحمة والتصاق بالآخر وليس انغماس في اشباع الذات والانانية

كما انها تزيد من خطر التورط في أفعال عنيفة لا أخلاقية و تزيد من معدلات الجريمة ضد النساء والأطفال. و تزيد من خطر التورط في "البيدوفيليا" وهي الرغبة الشديدة لممارسة الجنس مع الأطفال وهو من وجهة نظر الطب النفسي مرض نفسي يحتاج إلى علاج

تأثير مشاهدة المواد الإباحية على الأسرة

- ١- تؤثر على درجة الود والاتصال والارتباط العاطفي بين الزوجين ، وإلى اهتزاز الثقة بينهما ،، كما تقضى تدريجيا على حرارة الحياة الأسرية والحب الذي يربط بين أفرادها ، وهي المادة المغذية لنمو الأطفال . وهذه التطورات تقدم للأطفال نموذجا مدمرا عن طبيعة الحياة الأسرية.
- ٢- الأزواج الذين يشاهدون هذه المواد لا يجدون إشباعا كافيا لرغباتهم الجنسية مع زوجاتهم ، كما يقل اهتمام الزوج أو الزوجة بالعلاقة الجنسية مع شريكه أو شريكها بإدمان مشاهدة هذه المواد (عنة الإباحيات).
- ٣- مشاهدة المواد الإباحية تمهد الطريق للخيانة الزوجية والطلاق ، وهي بالتالي عامل قوى في الكوارث العائلية التي تمر بها العائلة.
- ٤- هناك عامل هام آخر يشجع على مشاهدة المواد الإباحية وهو الضغوط والصراعات الزوجية ، والتي منها ما يطلق عليه الخبراء بعامل " الشعور بالعزلة الزوجية " .
- ٥- تهبط مشاهدة الرجال للمواد الإباحية بقيمة المرأة إلى درجة بعيدة ، وتقوى عند الرجل فكرة أن المرأة ليست إلا سلعة وموضوعا للجنس.

إعداد وتقديم أ/ أمل وليم
أخصائية مشورة وإرشاد أسرى وعلاج سلوكيات إدمانية

زيادة احكام الطلاق فى مصر ٣٦,٥ ٪ وانخفاض عقود الزواج ٤٠,٩ ٪
(الجهاز المركزى للتعبئة والاحصاء .اغسطس ٢٠١٤)

لذلك بنى " سين راسيل" برنامجه للتعافى على خطوات تتعامل مع الاثار الخطيرة للإباحيات على الدماغ
والشخصية والعلاقات

تابع خطوات برنامج " سين راسيل"

- ٢) التفكير العقلاني : تفكيرك العقلي هو مفتاح النجاح على المدى الطويل
- ٣) اعادة التشغيل : هي عملية استعادة مستويات الناقلات العصبية وخاصة الدوبامين إلى مستوياتها الطبيعية. ومع مرور الوقت، تتكون مستقبلات جديدة
- ٤) إعادة تشكيل المسارات العصبية والاستبدال (تغيير العادات): تغيير الدماغ، بعد ان اصبح لديك مسارات دافعة قوية نحو الإباحية ، لكن ايضا لديك مسارات أخرى لاتخاذ القرار لكنها ضعيفة فيما يتعلق بالإباحية. سنقوم بعكس ذلك وإضعاف مسارات الإدمان مع مرور الوقت. وسنعمل على تشكيل مسارات صحية جديدة لتحل محل الإباحية ، مما سيؤدي إلى التحرر السريع وتحسين الحياة .

إعداد وتقديم أ/ أمل وليم
أخصائية مشورة وإرشاد اسرى وعلاج سلوكيات ادمانية

ثانيا : التشخيص

استبيان عن الإباحية

- ١- هل تقضى وقت بانتظام تبحث عن الاثارة الجنسية عبر النت ؟
- ٢- هل حاولت توقف تورطك مع المناظر الاباحية وفشلت ؟
- ٣- هل اندماجت في جنس النت اثر على صحتك الجسدية ؟
- ٤- هل تمارس العادة السرية اثناء المشاهدة او بعدها ؟
- ٥- هل تخفى تورطك في هذه الممارسات ؟
- ٦- هل تندمج اثناء اليوم في تخیلات جنسية مبنية على الصور او الخبرات التلى اكتسبتها ؟
- ٧- هل تترك الجماعة لتتمكن من قضاء اطول وقت امام الجنس على النت ؟
- ٨- هل حاولت الدخول عبر النت من العمل على مواقع جنسية ؟
- ٩- هل تشعر بالخجل والاحباط من هذه الممارسات الجنسية ؟
- ١٠- هل تشعر بالاغتراب فى علاقتك مع الله بسبب تورطك هذا ؟
- ١١- هل اصبح تواصلك مع القريبين لك اقل بسبب انشغالك بالاباحية ؟
- ١٢- هل تكذب على الاخرين بسبب استخدامك اباحية النت ؟
- ١٣- هل تشكو منك عائلتك او اصدقائك بسبب كمية الوقت الذى تقضيه امام النت ؟
- ١٤- هل تشعر بالغضب والثورة عندما يطلب منك ان تقلل استخدامك للنت ؟

من ١٤ سؤال ان اجبت :

من ١- ٣ بنعم ربما يكون عندك مشكلة ولا بد ان تتكلم مع احد تثق فيه
اكثر من ٣ دليل وجود مشكلة خطيرة وتحتاج لمساعدة متخصصة

إعداد وتقديم أ/ أمل وليم
أخصائية مشورة وإرشاد أسرى وعلاج سلوكيات إدمانية

يشير الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-V) إلى مجموعة من السلوكيات التي تؤهل الفرد أن يكون ممن يعانون اضطراب الإفراط الجنسي (Hypersexual disorder). وجد انها تتطابق في حالة الإباحية إذا وجد ما يلي :

استخدام المواد الإباحية يؤثر علي الوقت الذي كنت ينفق عادة على الأنشطة الهامة مثل الهوايات، الرياضة، والواجبات المنزلية، والوقت مع الأصدقاء أو العائلة، الخ.
تستخدم المواد الإباحية بشدة عند الشعور بالحزن، القلق، الملل، أو الغضب.
استخدام المواد الإباحية كوسيلة لإدارة وتخفيف الضغط العصبي.
المحاولة المستمرة والفشل في إيقاف استخدام المواد الإباحية.
الإصرار على الاستمرار في استخدام المواد الإباحية حتى عند التأكد من أنه قد يؤدي الشخص نفسه أو الآخرين (وفقدان فرص العمل، والسلوكيات الجنسية الخطرة، الخ).
استخدامك للمواد الإباحية يسبب الضيق لنفسك أو الآخرين.

إذا كان الشخص يعاني هذه الأعراض فلا بد أن يطلب العون والمساعدة.

معايير تقييم وتشخيص إدمان الإباحية

- ١- فشل متواصل لمقاومة الرغبة لمشاهدة الإباحية (شعوزة)
- ٢- مشاهدة الإباحية بكثافة أكثر واطول من اللازم
- ٣- محاولات متكررة غير ناجحة للتوقف أو التقليل أو السيطرة على السلوك (فقدان سيطرة)
- ٤- استغراق كمية من الوقت غير محدودة مخصصة للمشاهدة و / أو الإشباع عن طريق العادة السرية أو شخص آخر
- ٥- الشعور بالاندماج بالتخيل والأفكار الجنسية و/ أو النشاطات التحضيرية
- ٦- مشاهدة الإباحيات تأخذ وقت مهم (أهم) عن الالتزامات الأكاديمية والأسرية والمهنية
- ٧- التحمل / السماح / التساهل : تزايد الحاجة بمرور الوقت الى إباحية أكثر كثافة أو تكرار للحصول على النتائج المرجوة
- ٨- التقليل عمدا من النشاطات الاجتماعية والوظيفية والترفيهية لاستهلاك الوقت في إيجاد ومشاهدة الإباحيات
- ٩- أعراض انسحاب : نفسية /انزعاج - ضيق - غضب - ارق - قلق - تقلبات مزاجية - اكتئاب
جسدية : دوخة - صداع - الام في الجسد لعدم التمكن من مشاهدة الإباحية

ثلاثة اعراض مما سبق كافية للتأكيد على وجود إدمان إباحية

إعداد وتقديم أ/ أمل وليم

أخصائية مشورة وإرشاد أسرى وعلاج سلوكيات إدمانية

تقييم مستوى الانغماس فى الإباحية : ٧ مستويات

- المستوى الاول : اسهل اشكال الانغماس فى الإباحية - شخص تعرض بشكل محدود ومنذ فترة قصيرة الى الإباحية - شاهدها مرة او مرتين سنويا - عدد مرات مشاهدته كلها لاتتعدى ٤ او ٥ مرات - افكاره واعماله اليومية غير مركزة على الإباحية - نظرته عنها (مشاهدتها) انها شئ قد يحدث بالصدفة عليه ان ينتبه ويدقق لنلا يتطور ويزداد تعرضه الى مشاهدة كثيفة للإباحية

- المستوى الثانى : لا يعنى ان الشخص اصبح مدمن - وصل للمستوى الثانى لشعوره بفضول اكبر لكن لا تزال مشاهدته غير قهرية (اضطرارية) - رغبته لمشاهدة الإباحية لم تخلق مشكلة بعد ولا تسيطر على تفكيره اليومي - فترات المشاهدة عدة مرات كل عام (٦ مرات) - التخيلات قليلة جدا وقد لاتوجد تحدى هذا المستوى هو ازدياد الفضول وتفاقم الاهتمام والوقت المخصص للتفكير فى الإباحية

- المستوى الثالث : هو مستوى محدد ومفترق طرق اذا ما كان الاتجاه نحو مشكلة متفاقمة وسلوك قهرى وهو مؤشر إدمانى ام سيتدارك الخطر ويتراجع - افراد المستوى ٣ تمادوا ويحاولوا يمنعوا انفسهم من التعرض اكثر - يلتزموا بمرة كل شهر ثم يستسلموا للمشاهدة ثم محاولة توقف من جديد (فقد سيطرة) اغلب الوقت اغلبهم لا يعتبر انغماسه مشكلة ويعتقد ان بإمكانه السيطرة على سلوكياته لوحده - يحتاجوا مجهود اضافى للتراجع لانهم يتعرضوا لاشكال اقوى من الإباحيات - التخيل جزء من صراع المستوى الثالث تحدى هذا المستوى هو التخيل مما يجعل التراجع صعب - الوقت والطاقة مستهلكة فى التهرب من التفكير فى الإباحية والرغبة فى مشاهدتها - الشعور ببعض اعراض الانسحاب الوصول لهذا المستوى يعنى التعرض لمزيد من مشاهدة الإباحية وتزايد التفكير بها اكثر وبالامور الجنسية

المستوى الرابع : افراد هذا المستوى عرضة للاتجاه اسرع نحو مستويات اعلى من الانغماس فى الإباحية اسبوعيا اذا استطاع الفرد ان يعترف انه يعانى من مشكلة فى هذا المستوى يمكنه غالبا التخفيف من سلوكياته القهرية

المستوى الخامس : تبدأ الإباحية فى التأثير على الحياة اليومية - المنغمس يقضى فترات زمنية مهمة كل اسبوع يفكر بالإباحية ولا يمر يوم لا يفكر او يستسلم ويشاهد فعلا من ٣ او ٥ مرات اسبوعيا - يصبح الجنس والإباحية من اهم الامور التى يفكر بها كل يوم وتؤثر فى حياته بشكل قوى - الإباحية اصبحت جزء كبير مؤثر على العلاقات والعمل والدراسة وروحياته وقيمه - كانت تسلية واصبحت اعلى سلم الاولويات والاهمية حتى لو ادت لفقد مجالات اخرى - يتعرض لاشكال اقوى من الإباحية ويقضى وقت طويل فى تخيلات جنسية تقوده لمشاهدة اكثف ويشعر بالارهاق والاستهلاك - تظهر اعراض الانسحاب عند انقطاع المشاهدة فيميل للاستسلام التام والعجز وتستهلك الإباحية كل يومه وبذلك ينتقل للمستوى السادس

منغمس اكثر مما يريد ولا يعرف كيف يتوقف لوحده فيشعر باليأس فيعود للمشاهدة

إعداد وتقديم أ/ أمل وليم

أخصائية مشورة وإرشاد أسرى وعلاج سلوكيات إدمانية

المستوى السادس : تسيطر الإباحية على حياته - نادرا ما لا يشاهد ويزداد وقت التفكير واصبحت الإباحية إدمان - السلوكيات قهرية - لا تكتم - كذب لتغطية التصرفات - لديه مخزون كبير من الإباحيات وينفق الأموال لجمعها - شعور باليأس والتعاسة مما يقود للمشاهدة من جديد - شعور بالضيق والفقد (وظيفته - زوجته - مشاعره - مبادئه وروحانياته) - تأثير الإباحية على عقله

المستوى السابع : تصبح مشاهدة الإباحية والفعل الجنسي يومي - سلوك ورغبة قهرية تسطر على قدرة المدمن على التركيز في أي شيء سوى الإباحية والجنس - تفاقم الشعور بالعجز واليأس يرافق المشاهدة والممارسة العنف والشذوذ وكل ما هو جنسي متطرف لا هم له سوى تنفيذ كل ما يتخيله

ما هو أعلى مستوى من الانغماس في الإباحية وصلت له خلال العام الماضي ؟
كيف تحولت من مستوى أعلى إلى مستوى أقل ؟
ماذا حدث في جوانب حياتك نتيجة وصولك لأعلى مستوى ؟
ما هو تأثير الإباحية على : عقلك - مبادئك - روحياتك - علاقاتك - دراستك - ماليا - جنسيا
ما هي أعراض انسحابك ؟ وكيف تواجهها ؟
ما هو قرارك ؟

أشخاص أكثر عرضة للانتكاس

إخفاء الأسرار (أمراضنا بحجم أسرارنا)
علاقات شخصية محدودة - انعزال وعدم تواصل اجتماعي (محدود)
صراع حاد وجدال وعراك وغضب دائم
حب المخاطرة والاندفاعية
ترك العلاج قبل اكتماله (الملل)
أمية وجدانية (منحصر - لا يعبر عن مشاعره)
صغر النفس - مشاعر الذنب

إعداد وتقديم أ/ أمل وليم
أخصائية مشورة وإرشاد أسرى وعلاج سلوكيات إدمانية

ثالثا : توصيات للعلاج من خبرات متعافين

- "نيك ويليس" بطل الأولمبياد وصاحب الرقم القياسي في سباق الجري لمسافة ١٥٠٠ متر ، فاز بالميدالية البرونزية في أولمبياد ريو ٢٠١٦ ، يعيش في ميشيغان مع زوجته وابنهما لاكلان والبالغ من العمر عامين ، أعلن في مارس ٢٠١٦ عن معاناته مع إدمان الإباحية وأنه استطاع أن يتحرر منها منذ سنتين والنصف ، بدأ المشاهدة في سن المراهقة . عن طريق المجلات والفيديوهات الإباحية

قال : «استغرق الامر منى سنوات لمعرفة ما كنت اعتبره "مثيرا وجذابا " هو في الحقيقة الواقعة "كذب وخداع" .
"فهمي عن كيفية تكوين علاقات حقيقية مع الجنس الآخر قد سُرقت مني ."
"شعرت أنني مدان بآثارها الضارة على النساء، وعلى الرجال وعلى الزواج"
"إخراج هذا الموضوع من حياتي السرية إلى العلن، والحديث، والحديث، والحديث كان له أكبر الأثر في كسر تلك الحلقة من الإدمان ."

لقد تحملت جهدا كبيرا كي أميز بين الإباحية وأفعال المحبة.

"المواد الإباحية لن ولا يمكن أن تعلمك الحب"
"الإباحية تجعلك تعتقد أن لديك احتياجات جنسية عليك الوفاء بها ، ولكن في الحقيقة هي جوفاء، وتتركك في الشعور بالفراغ والوحدة أكثر من ذي قبل ."
"في الأساس، الإباحية هي حل غير طبيعي للغاية (ومؤقت جدا) لتلبية رغبات الناس الطبيعية.

إعداد وتقديم أ/ أمل وليم
أخصائية مشورة وإرشاد أسرى وعلاج سلوكيات إدمانية

" تيري كروز " ممثل امريكي ولاعب كرة قدم سابق أفصح عن معاناته مع الإباحية في ٢٠١٤ أعلن في سلسلة من منشورات الفيس بوك أنه بحث عن العلاج لإدمان الإباحية الذي "قلب حياته رأسا على عقب" على حد تعبيره .

وقال كروز - أنه تعافى من ذلك المرض الذي أفسد كل شئ في حياته تقريبا ، وهدد علاقاته الاجتماعية والزوجية " يقول بعض الناس : يارجل ، لا يمكن أبدا أن يدمن الإنسان مشاهدة المواد الإباحية !!.. لكني سأخبركم بشئ : حينما يمضي النهار ويأتي الليل وأنت لازلت تشاهد هذه الأشياء ، فلا بد أنك واقع في مشكلة .. وهكذا كنت أنا " !

"لقد غيرت الإباحية نظرتي لكل شئ .. أصبح الناس عندي أغراضا ، وأعضاء جسدية ، وأصبحت أراهم كأشياء يُعَبَثُ بها ، لا أناسا أحبهم ويحبونني " !

وقال كروز أنه أبقي عاداته في مشاهدة المواد الإباحية سرية ، حتى عن زوجته ، التي تزوجها سنة ١٩٩٠ وانجب منها خمسة اطفال .

"لقد أثر هذا الإدمان على كل شئ .. وكأني بزوجتي ولسان حالها يقول : انا لم أعد أعرفك كما كنت .. وسأبتعد ! .. لقد كان علي أن أتغير " .

وقال أنه توقف بالفعل عن مشاهدة أفلام الجنس منذ ستة أو سبعة أعوام : "لقد احتجت أن أذهب لتأهيل نفسي من أجل ذلك " .

ويقول للسيدات " أيتها المرأة ، عليك أن تتخلصي من الخوف ، عليك أن تواجهي زوجك بمشكلته ، لا تقبلي وجود الإباحية في حياتك " .

وقال واصفا إدمان المقاطع الإباحية بأنه : " مدمر للعلاقة الزوجية " .

وأضاف " كل مرة كنت أشاهده فيها كنت أحاط بسور جديد ، كنت أضيف حاجزا جديدا بيني وبين زوجتي ، وفي الحقيقة : كل ما ترغب به في العلاقة موجود بالفعل في شريك حياتك "

بعض الخطوات العملية للمساعدة على التخلص من إدمان المواقع الإباحية

الخطوة الأولى: الاقتناع بوجود مشكلة

الخطوة الثانية : طلب المساعدة / متخصص ، وليس بقراءة الكتب فقط

الخطوة الثالثة: البدائل / تكوين سلوكيات وعادات بديلة جديدة وبناء نفسى و روحى

إعداد وتقديم / أمل وليم

أخصائية مشورة وإرشاد أسرى وعلاج سلوكيات إدمانية

ممارسات تساعد في تقوية الدماغ العقلاني

- ١- كتابة اليوميات : تأمل و انظر بعمق في احداث يومك وحلل بوعى واكتب ما الذى كان يقود مشاعرك ، افكارك هذه الممارسة تعمل على تقوية (الدماغ الفكري/ العقلاني) لديك، وتبقيك على اتصال وفهم أفضل بالعقل(العاطفي) لديك .
- ٢- تأجيل الإشباع (وقت الرغبة الملحة) : ابحث عن شيء آخر ممتع جدا (او مؤلم : عض الشفة بشدة – تمرين شاق) بالنسبة لك وقم بممارسته مؤجلاً نية البحث في الإباحية لمدة ١٠-١٥ دقيقة (لا شهوة تدوم) فكر في بدائل وخطوات صغيرة أخرى يمكنك القيام بها لمساعدة دماغك الفكري ليكون أقوى. ولا تستجيب مباشرة لدماغك العاطفي
- ٣- تأخير أفعالك تشبه تأجيل الإشباع. إذا كنت تشعر بعاطفة قوية تجبرك على فعل شيء قم بتأجيل هذا السلوك لفترة قصيرة من الزمن. مثال : إذا غضبت من أحد زملائك في العمل أو غضبت من زوجتك ، تمالك نفسك ، ويمكنك كتابة ما تود قوله لزميلك أو زوجتك في رسالة وتحفظها كمسودة على البريد الإلكتروني، لا ترسلها، أو مثلاً جاءتك فكرة لمشروع تجاري مثير قم بتدوين تلك الفكرة واركها لليوم التالي ثم تعال واقرا وتأمل في اليوم التالي ما دونته: هل لا يزال ذلك ممكناً فعله في الحالين أم لا؟
٤. السيطرة على نفسك : التنفس هو المفتاح السري للدماغ العاطفي الخاص بك، فمتى ما لاحظت نفسك تتفاعل مع الامور بدماغك (العاطفي) (غضب ، اثارة ، قلق وتوتر) حاول ممارسة التنفس العميق (عد من واحد إلى خمسة في الشهيق، ثم اكنم نفسك لمدة ٥ ثواني أيضاً، ثم عد من واحد إلى ٥ في الزفير، وقم بتكراره حتى تشعر أنك أفضل)

كتب للمساعدة

- كتاب ” احتاج الى المساعدة ” د. اوسم وصفى
كتاب علاج الادمان على الاباحية مترجم pdf
كتاب سين رسيل كيف تفلح عن الإباحية ؟ how to quit porn for good
(A Guide to Mastering Life Through Taking The First Step)