

## محاضرة الخامسة: أشكال أخرى من الإدمان:

### الإدمان على الإباحية

الإباحية هي فعل سيئ ولا يتم قبوله في الحياة اليومية لأن الفعل ليس محظورًا فقط من وجهة نظر الأخلاقية ولكن أيضًا محظورًا من حيث الدين. وبالتالي، يشير إدمان الإباحية إلى الفرد الذي يشاهد الصور الإباحية أو مقاطع الفيديو الإباحية بشكل متكرر.

إدمان الإباحية هو شيء يتم في صمت دون علم الآخرين. يمكن أن يؤدي إدمان الإباحية إلى إثارة العاطفة (زيادة الشهوة) لأولئك الذين يشاهدونها.

### إدمان الإباحية من وجهة نظر إسلامية:

إن الوضع القانوني للسلوك أن أي نشاط جنسي خارج الشريعة غير قانوني. كل مسلم ملزم بمعرفة القوانين في الإسلام والتي تتضمن خمسة أشياء، وهي الواجب والسنة والحرام والمكروه والمباح حتى لا يقع في وادي الإثم. إن الفجور يعرض البشر للخطر في الدنيا والآخرة. الخطيئة تعوق المعرفة، لأن المعرفة هي الشعاع الذي وضعه الله سبحانه وتعالى في قلب الإنسان. كما يسبب الشر القلق والوحدة في القلب. يشعر بالقلق والاعتراب الأشخاص الذين يرتكبون الفجور من جماعة الناس الطيبين ويقومون بأشياء جيدة.

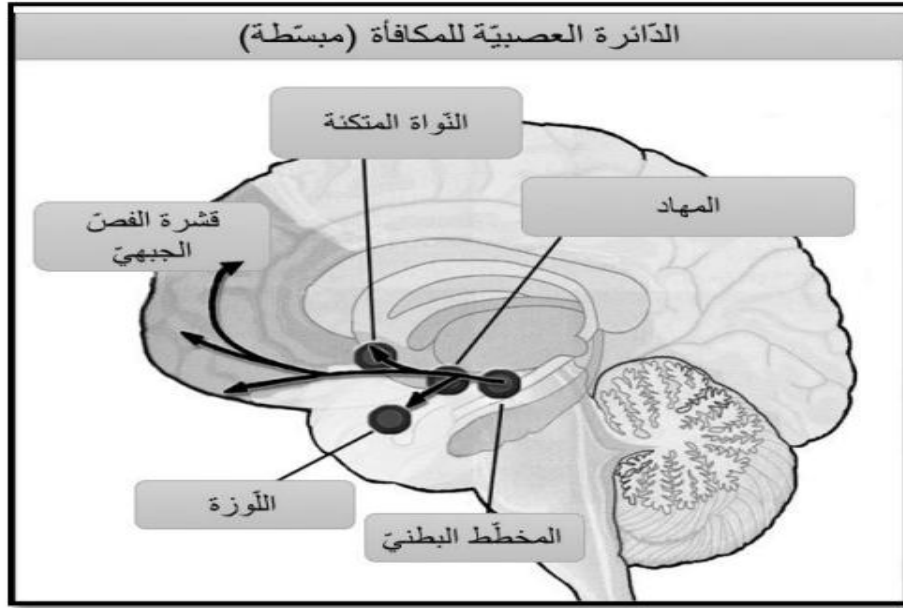
### الدوبامين والادمان:

يوجد في الدماغ دوائر عصبية تتحكم بالعواطف والانفعالات، والحوافز، والدوافع، واتخاذ القرارات على مستوى الإدراك اللاواعي، هذه الدوائر تؤدي وظيفتها بكفاءة عالية.

الدوبامين هو الناقل العصبي الذي يُوَجِّج الرغبة ويعطينا الحافز كي نسعى إلى إقامة العلاقات الجنسية، فالدوبامين ينشط تراكيب عصبية تقع في وسط الدماغ، وتعرف بالدائرة العصبية للمكافأة، وهي جزء في الدماغ الذي يمنحنا الرغبة في السعي للأمر والشعور بالتلذذ والذي يؤدي إلى الإدمان.

إن الدائرة العصبية للمكافأة تدفع الإنسان ليشتمل بقائه: الغذاء، الجنس، الحب، الصداقة، والتجديد. وهي محفزات طبيعية مقارنة بالعقاقير الضارة.

إن الهدف الأساسي من إفراز الدوبامين هو أن يحفزك للسعي على المتعة وكلما يزداد إفرازه كلما زادت الرغبة في البحث عن الشيء المطلوب، وبدون إفراز الدوبامين قد تتغاضى عن الأمر.



ان التغيرات في مستوى الدوبامين هي المعيار الذي يساعد على قيمة أي تجربة تمر بها، وهي التي تدلك على ما ترغب بالسعي إليه. وما تود اجتنابه، وتساعدك على توثيق الروابط بين العصبونات في الدماغ. إن التهيج الجنسي، ومن ثم الوصول الى ذروة الشيق، عندما يجتمعان مع يشكل المحفز الطبيعي الأشد تأثيرا على الدائرة العصبية للمكافأة في دماغك، والذي يسبب أكبر موجة من افراز الدوبامين على الاطلاق مقارنة بنشاط آخر.

### أسباب إدمان الإباحية:

يمكن أن تكون أسباب إدمان الإباحية معقدة ومتعددة الأوجه، وتتضمن عوامل نفسية وبيولوجية وبيئية. وبينما قد تختلف الأسباب الدقيقة حسب الشخص، إليك بعض الأسباب المحتملة لإدمان الإباحية:

- إمكانية الوصول
- آليات الهروب والتكيف
- العوامل الكيميائية العصبية
- العوامل النفسية
- التأثيرات الاجتماعية والثقافية
- التاريخ الشخصي والعائلي

### علاج إدمان الإباحية:

العلاج السلوكي المعرفي (CBT)

العلاج بالقبول والالتزام

العلاج النفسي الديناميكي

العلاج بالأدوية:

مضادات الاكتئاب

مثبتات المزاج

مضادات الأندروجين

مجموعات الدعم والعلاج الجماعي لإدمان الإباحية

## الإدمان على التلفزيون:

### مفهوم إدمان التلفزيون:

مشاهدة التلفاز كإدمان لم تكن جاذبية التلفاز كإدمان لا تختلف كثيراً عن إساءة استخدام المخدرات، وجدت إحدى الدراسات أن إدمان التلفاز كان مرتبطاً بشكل إيجابي بشكل كبير بالإدمان على الكحول والكافيين والسجائر والشوكولاتة والتمارين الرياضية والمقامرة والإنترنت؛ وأن "أكبر درجة إدمان" كانت على التمارين الرياضية والكافيين والتلفزيون والكحول. قد يكون انتشار هذا الإدمان في الولايات المتحدة معادلاً لانتشار الإدمان على الكحول أو العمل، ويأتي بعد تدخين السجائر.

يبدو أن هناك رغبة مستمرة أو جهود غير ناجحة لتقليص السلوك أو السيطرة عليه، ومن الممكن أن يتم إنفاق قدر كبير من الوقت في الأنشطة الضرورية لبدء السلوك أو الاستمرار فيه، أو التعافي من آثاره (على سبيل المثال، قد يحاول المرء العمل في المنزل قدر الإمكان ليتمكن من مشاهدة التلفزيون، وقد يرتاد المطاعم أو الحانات التي تحتوي على أجهزة تلفزيون؛ قد يضطر لاحقاً إلى اللحاق بالعمل)

بالإضافة إلى ذلك، هناك عوامل مهمة أخرى يجب مراعاتها عند محاولة التوقف عن ممارسة هذا السلوك. يتم التخلي عن الأنشطة الاجتماعية أو المهنية أو الترفيهية أو تقليصها بسبب السلوك على سبيل المثال، قد يقلل الشخص من المشاركة في بعض الهوايات الاجتماعية، أو يتجاهل واجبات العمل أو الأسرة، أثناء مشاهدة التلفزيون، وقد يستمر السلوك على الرغم من معرفته بوجود مشكلة جسدية أو نفسية مستمرة أو متكررة من المحتمل أن تكون ناجمة عن السلوك أو تفاقمت بسببه (على سبيل المثال، قد يعاني الشخص من العزلة الاجتماعية النسبية، أو الخسارة المالية أو زيادة الوزن نتيجة لمشاهدة التلفزيون بشكل مفرط، ومع ذلك يستمر في مشاهدة التلفزيون بشكل مفرط).

باختصار، فإن إدمان التلفاز له العديد من أوجه التشابه وبعض الاختلافات عن تعاطي المخدرات واضطرابات الاعتماد. العواقب القانونية غير محتملة، وكذلك المخاطر الجسدية الفورية. وبالتالي، قد تكون مشكلة شائعة للغاية ولكنها مقبولة اجتماعياً ويمكن تقييمها بشكل كافٍ.

### أسباب إدمان التلفاز:

نظراً لأن مفهوم إدمان التلفاز بالكامل لم يتم البحث فيه جيداً. وكما هو الحال مع السلوكيات الإدمانية الأخرى، فقد يتكهن المرء بأن إدمان التلفاز ينبع من انحرافات في عمليات التعلم العصبية والاجتماعية. على سبيل المثال، قد يكون إدمان التلفاز متوقعاً بشكل خاص بين الأشخاص الذين يعانون

من معدل دوران غير كافٍ للدوبامين، والذين يشعرون بالقلق أو الملل نسبيًا، والذين يعانون من صعوبات في التواصل الاجتماعي، أو الذين يتم تعزيزهم باستمرار لقضاء الوقت في مشاهدة التلفاز.

قد تُعزى المتعة التي يستمدّها الشخص من مشاهدة التلفزيون إلى إشباع تلك الوسيلة للاحتياجات اللذية وغير اللذية للمشاهد، والتي قد ينبع منها الإدمان، يستخدم الأفراد الوسائط بشكل أكبر في أوقات انعدام الأمان الوجودي. بعبارة أخرى، عندما يشعر الفرد بعدم الأمان في هويته أو علاقاته أو بيئته، فإنه يصبح أكثر اعتمادًا على الوسائط.

على وجه التحديد، هناك ستة أهداف رئيسية قد يسعى الأفراد إلى تحقيقها عند استخدام الوسائط: فهم الذات والمجتمع، والتوجه نحو الفعل والتفاعل، واللعب الانفرادي والاجتماعي. وفهم الذات هو مدى شعور الفرد بالأمان في معتقداته وقيمه وهويته.

وفقًا لنظرية اضطراب الشخصية الحدية، فإن إدمان التلفاز من المرجح نسبيًا أن يحدث عندما يشعر الشخص بعدم الأمان في هويته، ويشعر بالغيرة اجتماعيًا، ويشعر بعدم القدرة على التصرف أو تعلم التصرف بشكل مناسب في السياقات الاجتماعية، وينشغل بمشاهدة التلفاز كوسيلة للعب الانفرادي والاجتماعي.

وبالمثل، تفترض نظرية الاستخدامات والإشباع أن مشاهدي التلفاز هم أفراد نشطون يختارون مشاهدة التلفاز من أجل تلبية احتياجات محددة (على سبيل المثال، للحصول على إشباع). يمكن تصنيف هذه الإشباعات على أنها: التسلية (بما في ذلك الهروب والإفراج)، والعلاقات الشخصية (استخدام التلفاز لتسهيل العلاقات أو كبديل لها)، والهوية الشخصية (فهم وتعزيز قيم الفرد ومواقفه، وما إلى ذلك) والمراقبة (فهم وتتبع ما يحدث في عالم المرء).

يمكن استخدام التلفزيون أيضًا للتعويض عن ندرة "الروابط" الشخصية. على سبيل المثال، قد تؤكد بعض البرامج التلفزيونية أو الأحداث الثقافية واسعة النطاق التي تؤكد على تجمع الأسرة حول التلفزيون، أو مشاركة العديد من الأشخاص الذين يركزون على حدث ما، على أولوية مشاهدة التلفزيون كنقطة محورية للترباط الاجتماعي أو الترفيه، حتى عندما يشاهد المرء التلفزيون بمفرده. في الواقع، أظهرت بعض الأبحاث أن الأفراد الذين يشعرون بالوحدة يميلون إلى مشاهدة التلفاز أكثر.

**الوقاية والعلاج:**

الوقاية: إن كان التلفاز ضارًا يتوقف على نوع البرامج التي يتم مشاهدتها (على سبيل المثال، العنف على التلفاز)، ومن يشاهد (على سبيل المثال، عرضة للإدمان)، ومدى تكرار مشاهدة التلفاز (على سبيل المثال، قد يصبح أكثر من ساعتين في اليوم مشكلة)، وما إذا كانت مشاهدة التطوي على أشخاص مهمين آخرين (وهو ما قد يعزز العلاقة أو لا يعززها). يمكن للوالدين المساعدة في جعل أطفالهم على دراية بالإعلام واستبعاد أنواع معينة من البرامج.

يوجد أنواع إضافية من استراتيجيات الوقاية على سبيل المثال، بما أنه من الممكن أن يحدث تطور إدمان التلفاز من خلال عمليات التعلم الاجتماعي (على سبيل المثال، التعرض لسلوكيات الآخرين المهمين، وتأثيرات وسائل الإعلام الجماهيرية)، فقد يتم تعليم المعلومات التصحيحية حول أنماط مشاهدة التلفاز الصحية وغير الصحية كجزء من المناهج الصحية المدرسية، أو من خلال أنواع أخرى من برامج تعزيز الصحة المجتمعية. على سبيل المثال، قد يتم تقديم مجموعة من سيناريوهات مشاهدة التلفاز المناسبة/غير المناسبة للعمر.

يمكن تشغيل الإعلانات على التلفاز لتنبه الأفراد إلى علامات مشاهدة التلفاز غير الطبيعية وتوفير المعلومات حول كيفية طلب المساعدة .

إن جهود الوقاية قد تستفيد أيضاً من استراتيجيات الترفيه والتعليم، حيث يتم تضمين القصص التعليمية في برنامج تلفزيوني، والتي تحاول الحد من عدد ساعات مشاهدة أو الدوافع غير الصحية للمشاهدة. قد يفكر المرء أيضاً في إجراءات سياسية يمكن أن تخدم تأثيراً وقائياً. على سبيل المثال، قد يتم وضع بيانات تحذيرية لتشجيع الحد من وقت المشاهدة إلى ما لا يزيد عن ساعتين في اليوم.

تساعد المقابلات التحفيزية (MI) مدمني التلفزيون على فهم الوظائف غير التكميلية للمشاهدة المفرطة على سبيل المثال، قد يتعلم المرء من خلال تقنيات العلاج النفسي أن مشاهدته للتلفاز تتطوي على نمط مستمر من الالتباس حول قضايا الثقة والحميمية.

يضع المعالج أهدافاً مع مدمن التلفاز والتي قد تشمل التسجيل في دورات مجتمعية (مثل التصوير الفوتوغرافي)، والمشاركة في التأمل أو التمرين، وتكوين صداقات. قد يكون العلاج الجماعي أيضاً خياراً مفيداً. قد يتصور المرء أن تقنيات العلاج الجماعي (مثل استخدام الدراما النفسية) قد تساعد المرء في تقليل الأوهام تجاه التلفاز، وتساعده على فهم مشاعره تجاه الآخرين المهمين على المدى الطويل مثل الأسرة.

## ادمان عمليات التجميل:

إن إدمان جراحة التجميل هو إدمان سلوكي يؤثر سلبًا على صحة الشخص ورفاهيته العقلية وماله. من المؤسف أن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب تشوه الجسم هم أكثر عرضة للإدمان على جراحة التجميل - ولكن هناك موارد متاحة لمساعدة أي شخص على التعافي فهم إدمان جراحة التجميل إدمان جراحة التجميل هو اضطراب سلوكي يجعل الشخص يرغب في تغيير مظهره باستمرار من خلال الخضوع لجراحة التجميل. قد يتسبب هذا الاضطراب في إنفاق شخص ما لآلاف الدولارات على عمليات متعددة، وقد لا تجعله جميعها في النهاية أكثر سعادة.

غالبًا ما تنشأ الرغبة في جراحة التجميل من انعدام الأمان الذي يشعر به الناس بشأن مظهرهم. هذا الشعور عبارة عن عاطفة طبيعية يمر بها الجميع من حين لآخر. ولكن عندما يصبح انعدام الأمان مهووسًا وتصبح جراحة التجميل مركز حياة الشخص، فهناك مشكلة خطيرة. كما هو الحال مع أي إدمان، يبدأ إدمان جراحة التجميل بتجربة أولية وإيجابية. عندما يشعر شخص يعيش مع انعدام الأمان المنهك بتحسّن بشأن مظهره بعد أول عملية جراحية، فقد يقرر إجراء عملية أخرى لتصحيح "عيب" آخر. بمجرد أن تصبح الجراحة التجميلية الحل للتصور السلبي للذات، فإن بعض الناس سوف يسجلون للخضوع لأكثر عدد ممكن من العمليات. حتى أن بعض مدمني الجراحة التجميلية يحاولون تعديل أنفسهم ليشبهوا شخصًا آخر، مثل أحد المشاهير الذين يعجبون بهم. في النهاية قد يبدأ الشخص في تنظيم حياته حول العمليات القادمة ويبدأ في الاعتماد على الجراحة التجميلية كمصدر لتقديره لذاته. بمجرد أن يتبنى شخص ما هذه العقلية الخطيرة، فقد يصاب بالإدمان ويصبح غير قادر على التوقف عن متابعة الإجراءات.