

كيف تتعالج من إدمان الإباحية

أعطِ نفسك مساحة من الوقت لكي تشفى -

قالت د. لندا هارتش المتخصصة في معالجة إدمان الجنس إنه على المتعافي أن يتحلى بالصبر والحماس طوال فترة التعافي لأن الطريق طويل ويحتاج إلى همة عالية. ويقول البعض بأن التعافي من الإباحية قد يستغرق من 3-5 سنوات تماماً كحال التعافي من إدمان المسكرات، ويستوجب نظام صارم طوال تلك السنين لضمان عدم العودة للإباحية. ولكن تعتقد د. هارتش بأن مدة التعافي لخمس سنوات لا تنطبق بالضرورة على الإباحية فقد يحتاج المدمن فترة أقل من ذلك. حيث يتعافى معظم المدمنون خلال 90 يوماً من التعافي.

وما يؤكد ذلك القول بأن هناك دراسات أخرى نشرت في كتاب عقلك بأن مدمن الإباحية يحتاج من (Your Brain On Porn) والإباحية شهرين إلى أربع أشهر للتعافي.

وينصح الخبير في إدمان الجنس روبرت ويس بأن يعترف الإنسان في ذاته بأن ما يقوم به من مشاهدة للإباحية هو فعل خاطئ وأن يتشارك في مجموعات التعافي التي تسعى للإقلاع عن الإباحية؛ مثل جروبات واعي على التيليجرام لكي يحفز كل منكم الآخر وتتعلمون من بعضكم البعض، لأنه يصعب على المدمن أن يقاوم إدمانه إن كان لوحده فقط. ولكن عندما يكون في مجموعة ويرى بأن هناك من استطاع الصمود 20، 50، 90 يوم فذلك يقوي من عزيمته ويجعله أكثر ثباتاً تجاه تحقيق هدفه.

ثقف نفسك على أوسع شكل -

ثقف نفسك وتعلم ما هي أضرار الإباحية، وعود نفسك التزود بمعلومات عن الإباحية وضررها بشكل يومي وتجد في موقعنا العديد من المقالات والدروس الصوتية المترجمة والتي تشرح عدة طرق للتعافي من إدمان الإباحية وبإمكانك اختيار الطريقة المناسبة لك.

تكيف مع الأعراض الانسحابية من الإدمان

الإقلاع عن الإباحية يشابه الإقلاع عن العقاقير المدمنة، فلذلك سيواجه المقلع أعراض انسحابية وقد تكون شديدة عليه فلذلك وجود من يسانده في تلك الفترة يعد مهماً وتمثل الأعراض في:

- الإلحاح الشديد لمشاهدة الإباحية
- الاحتلام والتخيلات الجنسية
- تقلبات في المزاج

إدمان الإباحية أعمق من مجرد الرغبة في مزيد من جرعات الدوبامين، إذ اعتاد المدمن على نمط حياة معين أثناء فترة الإدمان فإن لم يتغير ذلك النمط هناك احتمال كبير في عودة المقلع إلى إدمانه السابق.

:تقبل التغيير واتبع إرشادات التعافي

ومن المتفق عليه بأن من مسببات إدمان الإباحية التفكير السلبي مثل "أنا لست جيداً"، "لا أحد يحبني"، "ليس هناك من يعتمد عليه في هذه الحياة"، "والجنس هو أهم شيء في هذه الحياة" وهذه الاعتقادات السلبية لا تؤدي فقط إلى المزيد من الإباحية وإنما تبعات سلبية أخرى جراء ذلك الإدمان. ويشرح د. باتريك في بحثه الذي نشر في ثمانينات القرن الماضي المراحل التي يمر بها المقلع عن الإباحية

أول مرحلة

- اعترف بوجود خطأ وإنك ينبغي أن تتغير
- استشر مختص بشأن إدمانك
- شارك في مجموعة تعينك على الإقلاع
- توقف عن المشاهدة
- ثقف نفسك عن أضرار الإباحية وطرق التعافي
- إن زلت قدمك في طريق التعافي بحيث شاهدت الإباحية جاهد
- نفسك لكي تعود إلى الطريق الصحيح من جديد

مرحلة الصدمة

- الشعور بفقدان شيء من حياتك
- عدم المقدرة على التركيز
- الشعور السلبي بفقدان الأمل في هذه الحياة
- الشعور بالغضب
- المعاناة بسبب شعور المدمن بأنه فقد شيء اعتاد عليه بشكل يومي

مرحلة الترميم

- تعدي مرحلة المعاناة إلى مرحلة بناء حياة جديدة
- تغيير الاعتقادات السابقة السلبية التي تكونت جراء مشاهدة الإباحية
- تكوين اعتقادات سليمة بعيداً عن التي تكونت من مشاهدة الإباحية
- تحمل مسؤولية قراراتك
- تصبح اجتماعياً أكثر مما كنت عليه في السابق
- الانضباط في أمور حياتك وعدم اختيار الانسحاب كحل لمشكلات حياتك

مرحلة البناء

- الوصول إلى مرحلة التوازن
- بناء وعي ذاتي وعدم اعتبار الإباحية كمصدر لإرضاء الذات
- أصبح المدمن محل ثقة للأهل والأصحاب وزملاء العمل
- الاهتمام بالآخرين
- بناء ثقة في جوانب مختلفة من حياتك

توصيات أخرى

- استشارة طبيب إن لزم الأمر.
- التركيز على الانضمام إلى مجموعة هدفها التعافي.
- الإلتزام بالدين.
- المواظبة على الرياضة والأكل الصحي والفحوصات الطبية الدورية.

[رابط المقال الأصلي](#)

Bo Yaqoub ترجمة :