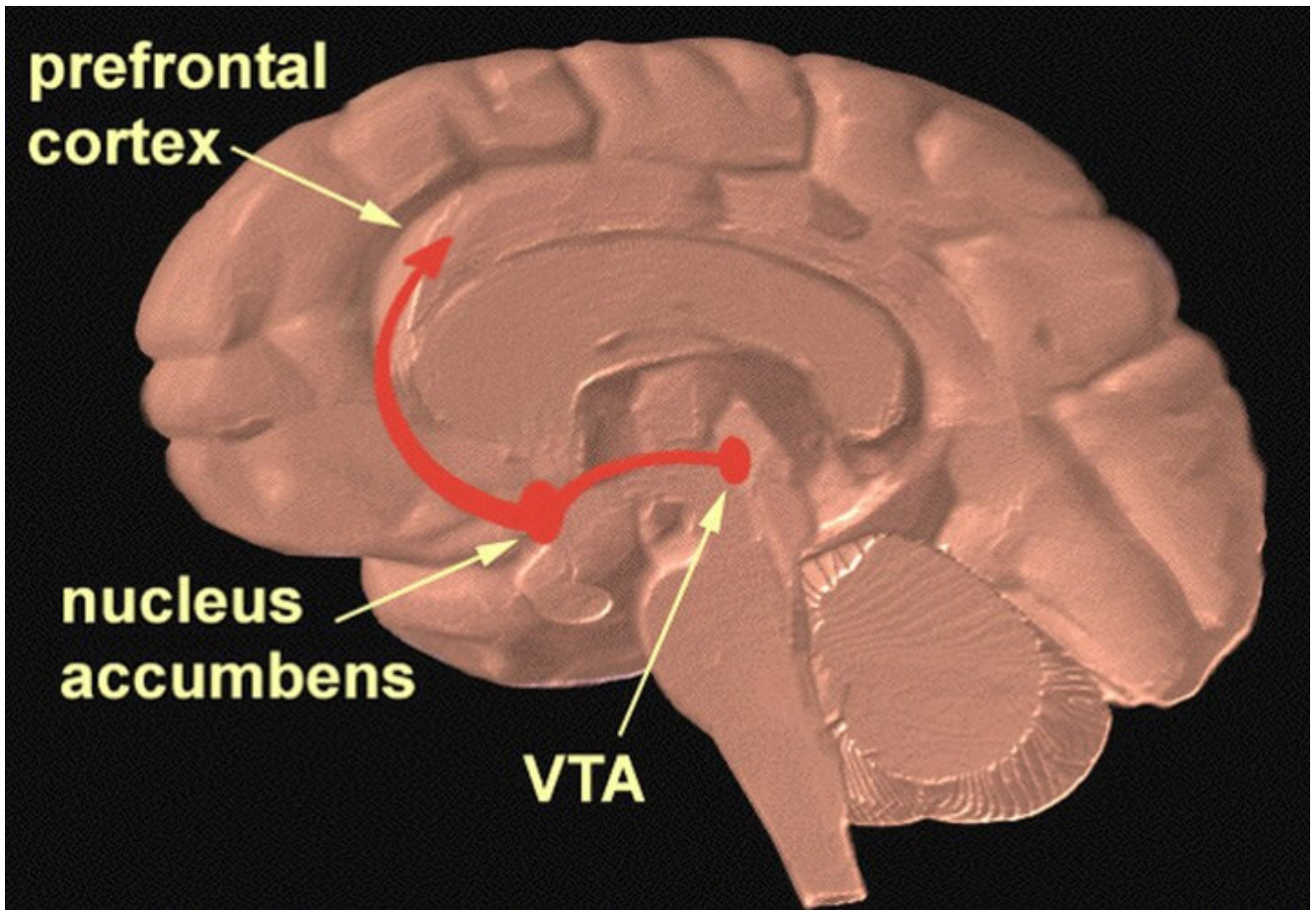


مشاهدة الإباحية ... كيف تتحول إلى إدمان؟

تؤدي مشاهدة الإباحية على المدى الطويل إلى تغييرات بنيوية وكيميائية في الدماغ مشابهة لتلك التي يسببها إدمان المواد المخدرة والكحول. ولمعرفة كيف يحدث ذلك يجب علينا أن نفهم دائرة المكافأة في الدماغ والتي تتأثر بالإدمان السلوكي وكذلك الكيميائي.



دائرة المكافأة

دائرة المكافأة في دماغ الإنسان

دائرة المكافأة هي التي تُشكّل حالتنا المزاجية وتتحكم في

عواطفنا وتؤثر على قراراتنا بشأن الأشياء التي نحبها والتي لا نحبها، وفي الحقيقة نحن لا نتخذ أي قرار بدون الرجوع إليها، يمكنك أن تتخيل دائرة المكافأة كبوصلة داخلية تؤثر على جميع اختياراتنا.

:وهي ببساطة تساعدنا في شيئين اثنين

تجنب الألم الجسدي والعاطفي -1

السعي نحو المتعة وتجربة الأشياء الجديدة -2

الدوبامين: وقود دائرة المكافأة

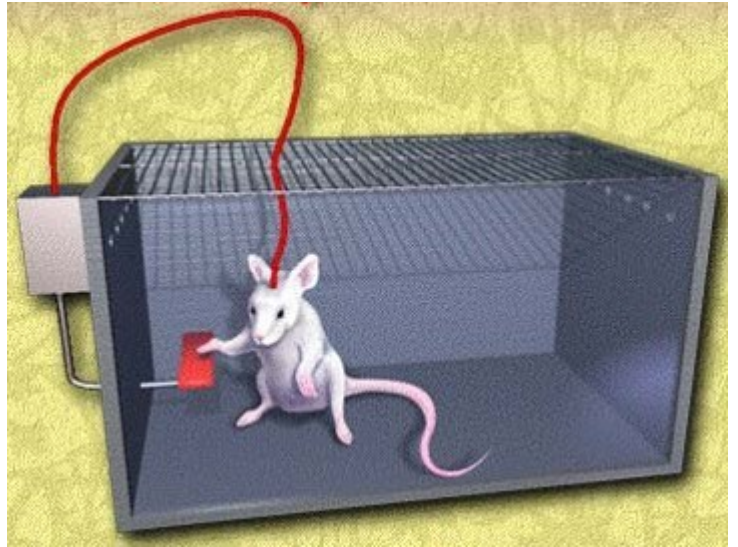
الدوبامين هو المادة الكيميائية التي تستمد منها دائرة المكافأة قوتها، فهي المادة الكيميائية المسئولة عن الرغبة والشهوة، وإفراز جرعة منه تعني أنك تريد هذا الشيء أو ذاك مهما كان. وإذا اعتبرنا دائرة المكافأة كالمحرك حينها يكون الدوبامين هو الوقود الخاص بها، وكلما زاد معدل الدوبامين لديك كلما زاد مقدار الرغبة والسعي نحو الأشياء.

ويجب أن ندرك أن الدوبامين مرتبط بالرغبة وليس مرتبطاً بالسعادة والاستمتاع حيث يُفرز الدماغ الدوبامين توقعاً للمكافأة وليس بعد الحصول عليها، بالطبع هناك مواد كيميائية عصبية تفرز عندما نحصل علي ما نريد -كوجبة شهية أو شربة ماء بارد- لتشعرنا بالسعادة والرضا وهذه المواد تُعرف بالمواد الأفيونية ولكن نظام هذه المواد أضعف من نظام الدوبامين فنحن نسعى ونرغب أكثر مما نرضى ونكتفي لأن السعي والحركة أكثر أهمية لحياتنا من الجلوس في رضا وخمول، لهذا السبب فإن المثبرات التي تفرز نسب أعلى من الدوبامين مثل السكريات والدهون يمكنها أن تتغلب علي شعورك بالشبع فتدفعك بالمزيد منها علي الرغم من عدم حاجتك إليها.

الدوبامين هو المادة الكيميائية التي تستمد منها دائرة المكافأة قوتها، فهي المادة الكيميائية المسئولة عن الرغبة والشهوة، وإفراز جرعة منه تعني أنك تريد هذا الشيء أو ذاك مهما كان. وإذا اعتبرنا دائرة المكافأة كالمحرك حينها يكون الدوبامين هو الوقود الخاص بها، وكلما زاد معدل الدوبامين لديك كلما زاد مقدار الرغبة والسعي نحو الأشياء.

الحيوانات التي تتعلم كيفية تجنب العقاب الكهربائي تتعلم كيفية تجنب العقاب الكهربائي. الحيوانات التي تتعلم كيفية تجنب العقاب الكهربائي تتعلم كيفية تجنب العقاب الكهربائي. الحيوانات التي تتعلم كيفية تجنب العقاب الكهربائي تتعلم كيفية تجنب العقاب الكهربائي. الحيوانات التي تتعلم كيفية تجنب العقاب الكهربائي تتعلم كيفية تجنب العقاب الكهربائي.

هذه التجربة تشرح مدى قوة الدوبامين



إذا تم زرع قطب كهربائي في دائرة المكافأة الخاصة بفأر، فإنه سيقوم بضغط القابس الخاص بها مرارًا وتكرارًا ليفرز الدوبامين حتى يتعب تمامًا، وسوف يتجاهل الطعام والإناث من أجل ضغط هذا القابس حتى يموت جوعًا وذلك ليس لأنه يشعره بشعور جيد ولكن لأنه يشعره بالإثارة كما لو أنه على وشك أن يفعل شيئًا هامًا مثل أكل بعض الجبنة أو ممارسة الجنس ولكنه في الحقيقة لا يفعل أي شيء . يؤدي إلى البقاء

بالمثل تمامًا فإن مدمن الإباحية يتصفح الانترنت لمدة طويلة جدا وهو يبحث عن الفيديو المناسب راغبًا في شيء أحدث وأكثر فظاعة

وهذا هو الفيديو

مشاهدة الإباحية تحافظ على مستويات الدوبامين مرتفعة

الإثارة الجنسية تنتج مستويات دوبامين أعلى من أي مكافأة طبيعية أخرى. بجانب ذلك فإن مشاهدي الإباحية بإمكانهم الحفاظ على مستويات الدوبامين مرتفعة لساعات متصلة بالانتقال من فيديو لآخر وعن طريق فتح العديد من النوافذ في وقت واحد واستكشاف أنواع جديدة من الإباحية وهو ما يُسمى بالانحراف والذي قد يشير إلى علاقة خطيرة بمشاهدة الإباحية.

بالإضافة إلى الانحراف، فإن مشاهدي الإباحية عادة ما يشاهدون فيديوهات مجمعة والتي تضم عدة فيديوهات صغيرة من العشرات من المشاهد المختلفة في فيديو واحد وبذلك يحافظون على محتوى متجدد ومستوى من الدوبامين المرتفع. وفي جلسة واحدة يمكن للشخص أن يشاهد العشرات أو المئات مما تتعرض له دائرة المكافأة لشخص عادي من الجماع في حياته كلها.

مقارنة بالبيئة الجنسية لأغلب البشر خلال تاريخنا المتطور، فإن الإباحية تعتبر بمثابة انفجار للإثارة، فمشاهد الإباحية يمكن أن يصل إلى حالة النشوة وبعدها مباشرة يتغلب على مشاعر الاكتفاء والشبع بإيجاد محتوى آخر أكثر إبداعاً وأكثر إثارة. لذلك فإن مشاهدة الإباحية كالسلوكيات الإدمانية الأخرى تقوم بإثارة دائرة المكافأة بشكل زائد عن الحد.

في الحقيقة، يصبح مدمن الإباحية معتاداً على البحث عنها (بسبب

التعرض لفترات طويلة لمستويات عالية من الدوبامين) رغم فقدان قدر كبير من قدرته على الشعور بالارتياح. فمستخدمو الإباحية يطلبون الإباحية بشكل أكبر بينما هي تعجبهم بشكل أقل.

والحقيقة أيضا أن الإباحية هي إثارة عالية ، وهي نسخة مبالغ فيها من الإثارة العادية فهي بالنهاية صور معدلة بصورة احترافية مخالفة للواقع . فالإباحية توفر أشرطة من الفيديو لأناس بأجساد منتقاة أو خاضعة للتجميل يقومون بأفعال جنسية بطرق مبالغ فيها - كل ذلك يتم بدون مشاعر وبدون مراعاة للعلاقات البشرية الطبيعية

التي تسمى *supernormal stimulus* . فالإباحية هي نسخة مبالغ فيها من الإثارة العادية وهي بالنهاية صور معدلة بصورة احترافية مخالفة للواقع . فالإباحية توفر أشرطة من الفيديو لأناس بأجساد منتقاة أو خاضعة للتجميل يقومون بأفعال جنسية بطرق مبالغ فيها - كل ذلك يتم بدون مشاعر وبدون مراعاة للعلاقات البشرية الطبيعية



تنبيه : نؤكد على الحذر من النتائج المستخلصة من إجراء التجارب المعملية وتعميمها على الإنسان ، وهو الأمر الذي نوصي به بضرورة التأكيد على البون الشاسع بين عالم الإنسان وعالم الحيوان .

متى تصبح مشاهدة الإباحية إدماناً؟

يعرف الإدمان على أنه (مرض مزمن يصيب **the American Society of Addiction Medicine ASAM** وفقاً للجمعية الأمريكية لطب الإدمان دائرة المكافأة في الدماغ والدافعية والذاكرة وكل الدوائر العصبية المرتبطة بهم)، ببساطة فإن الإدمان يعني أن دائرة المكافأة في الدماغ قد اعتلت.

الأعراض الشائعة للإدمان:

- عدم القدرة على الإقلاع على الرغم من التعهد بذلك
- تدهور في التحكم السلوكي
- الرغبات الشديدة
- تدني في إدراك المشاكل السلوكية للشخص ذاته
- اختلال وظيفي في الاستجابة العاطفية

COMMON SYMPTOMS OF ADDICTION:

- Inability to consistently abstain despite the desire or commitment to do so
- Impairment in behavioral control
- Cravings
- Diminished recognition of one's own behavioral problems
- Dysfunctional emotional response

تغيرات الدماغ بسبب الإدمان

تحدث أربعة تغيرات عصبية بسبب الإدمان، ومن المهم أن نفهم هذه التغيرات الدماغية لفهم قوة الإدمان تماماً

أولها

1. التحسس
2. إزالة التحسس
3. ضعف قشرة الفص الجبهي للدماغ
4. تغير في الاستجابة للتوتر

التحسس -1

إن التحسس يعزز السلوك

التحسس، أو التكيف الجنسي في حالة مشاهدة الإباحية على الإنترنت، هو طريقة الدماغ لتعزيز السلوكيات التي يعتقد أننا يجب أن نستمر في فعلها .

تتسبب إفرازات الدوبامين المتناسقة في أدمغتنا في خلق مسارات عصبية بدماغنا . وهذا يعني أن الدماغ يصبح حساسا (أو "مرتبطاً") بمتابعة النشاط المسبب لإطلاق الدوبامين .

الدوبامين يقول لأدمغتنا، "هذا النشاط قيمٌ حقاً"، يجب علينا أن "نفعل ذلك مرارا وتكرارا

وبالتالي كلما استهلك المستخدم المزيد من الاباحية عبر الإنترنت .، زادت الرغبة والاستجابة للاستهلاك

نأخذ حالة صبي يبلغ من العمر 13 عاما مشاعره الجنسية للتو آخذة في الظهور ، فإذا كان يستمني بانتظام على ممثلي الإباحية أمام شاشة الكمبيوتر، فهو بالفعل قد برمج استجابته الجنسية

وفي حين أن الصبي قد يعتقد بأنه يراقب الإباحية وقد عرف كيف يكون الجنس الحقيقي في المستقبل، فإن دماغه قد شكّل نفسه بالارتباط مع هذا النوع من الجنس الممارس أمام الشاشة. بمعنى أن دماغ الصبي (مع مرور الوقت) سوف تصبح حساسة للاستجابة للجنس المتعلق بالإباحية على الشاشات وليس مع زوجته في الحياة الحقيقية.

.
.
.

وقد صُدم العديد من الرجال في سن الدراسة اليوم والذين نشأوا على الإباحية عندما علموا أنهم يعانون من ضعف الانتصاب الناجم عن فهؤلاء . (PIED) porn-induced erectile dysfunction الإباحية الرجال لا يزال تثيرهم الاباحية، ولكنهم غير قادرين جسديا على ممارسة الجنس مع زوجاتهم. في السنوات الـ 20 الماضية، زادت معدلات ضعف الانتصاب لدى الشباب بنسبة ما يقرب من 1000%! بلا مزاح .

والخبر السار هو أن هذا الضعف يمكن التعافي منه إلى حد كبير. عندما يتوقف المستخدمون عن استخدام الإباحية، فتضعف المسارات الإباحية في نهاية المطاف، مما يسمح للرجال ببدء تعزيز مسارات الجنس الحقيقي. الأخبار السيئة هي أن هذه العملية يمكنها أن تستغرق عدة أشهر أو حتى سنوات .

فقدان الحساسية يؤدي إلى فقدان الاهتمام بالحياة

زوال الحساسية يحدث عندما يصبح السلوك الإدماني أعلى نقطة من الإثارة في الحياة اليومية وكل شيء آخر ليس مثيرا كما يجب عليه أن يكون. العديد من مدمني الإباحية يفقدون الاهتمام بالهوايات التي كانوا يتمتعون بها ولم يعودوا حتى مهتمين بالتفكير في الزواج .

لفهم لماذا يحدث هذا، دعونا ننظر في كيفية إرسال الخلايا العصبية رسائل لبعضها البعض .

:قوة الرسالة العصبية تعتمد على ثلاثة عوامل

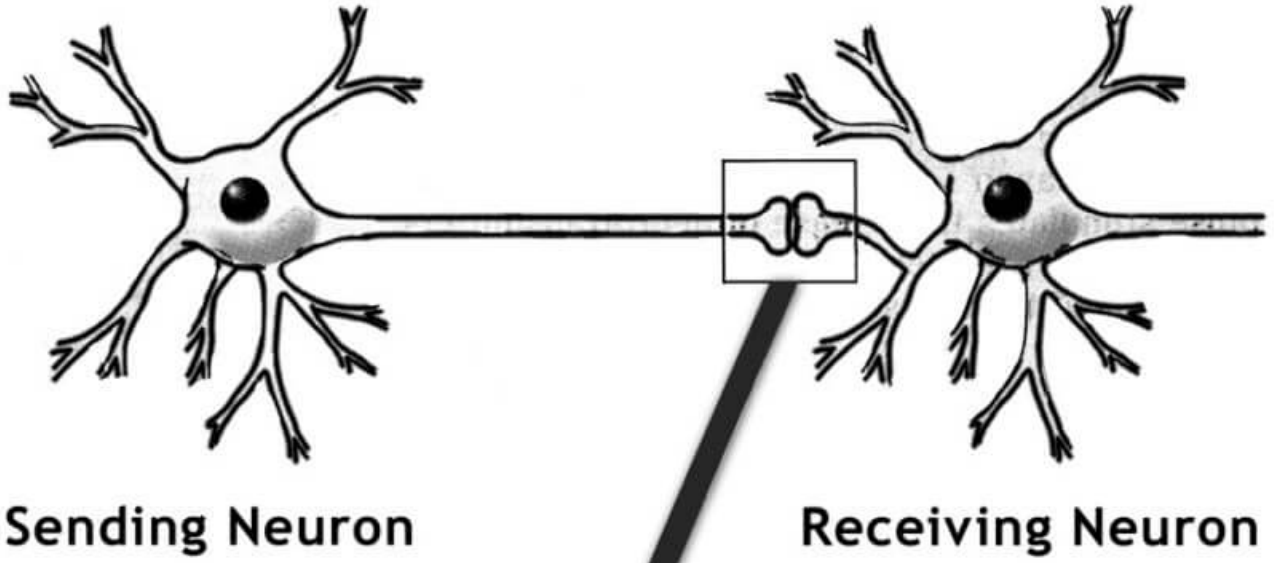
عدد الترابطات العصبية
وكمية الدوبامين متاح في النظام
وعدد المستقبلات المتوفرة لتلقي الرسالة

. انخفاض في أي واحد من هذه العوامل يؤدي إلى رسالة ضعيفة

مع استخدام الإنترنت بشكل متكرر، وخاصة مع الجلسات الطويلة ،
يتم امتلاء هذا النظام بكميات عالية من الدوبامين، والخلايا
العصبية تُغْمَر . مثل الشخص الذي يغطي أذنيه عندما يتعرض لصوت
ضوضاء عالية، والخلايا العصبية أيضا تحاول حماية نفسها . أنها
تفعل ذلك عن طريق الحد من عدد مستقبلات الدوبامين أو التقليل من
كمية الدوبامين المتاحة للإفراز . بهذه الطريقة تخدير الاستجابة
للمتعة ويصبح الشخص أقل إثارة ورضا في حياته اليومية .

مع مرور الوقت إزالة الحساسية يؤدي أيضا إلى تغييرات هيكلية
أكثر وضوحا في الدماغ، نتيجة انخفاض في عدد من الوصلات العصبية
. أو نقاط الاشتباك العصبي

Nerve Cells Communicating



Nerve Impulse →

Nerve Impulse →

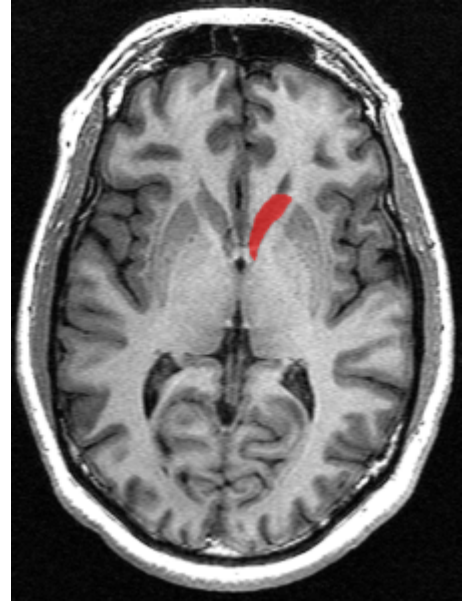
Synapse

Dopamine

Receptors

دراسة مسح للدماغ من معهد ماكس بلانك أثبتت هذه النقطة. لم تشمل هذه الدراسة مدمني المواد الإباحية أو حاولت مقارنة مستخدمي الإباحية المصابين بالسلوك القهري بالآخرين الأصحاء. ولكن بدلا من ذلك، ربطت مجموع السنوات والساعات/الأسبوع والتي قُضيت في استخدام المواد الإباحية بحجم المادة الرمادية في أجزاء من

دائرة المكافأة. ما وجدوه هو أنه كلما زادت المواد الإباحية (Caudate) المستهلكة، انخفض حجم المادة الرمادية في جزء دائرة مكافأة تسمى النواة الذنبية (nucleus)



وقال المؤلف الرئيسي سيمون كون: "هذا من الممكن أن يعني أن الاستهلاك المنتظم من المواد الإباحية كَثُرَ أو قَلَّ يجعل نظام المكافأة مع مرور الوقت خارج الخدمة

في نهاية المطاف، يصبح المدمنون غير متحسين لما يدمنون عليه. وهذا ما يُسمى "التحمل"، وهذا هو جزء من السبب في أن مدمني الكحول المخضرمين يمكنهم أن يشربوا كمية قليلة من المشروبات الكحولية ولا يشعرون بها. وعندما يصبح مستخدمو الإباحية غير حساسين للفيديو الذي يشاهدونه، فقد يبدأون في قضاء المزيد من الوقت في مشاهدة الأفلام الإباحية

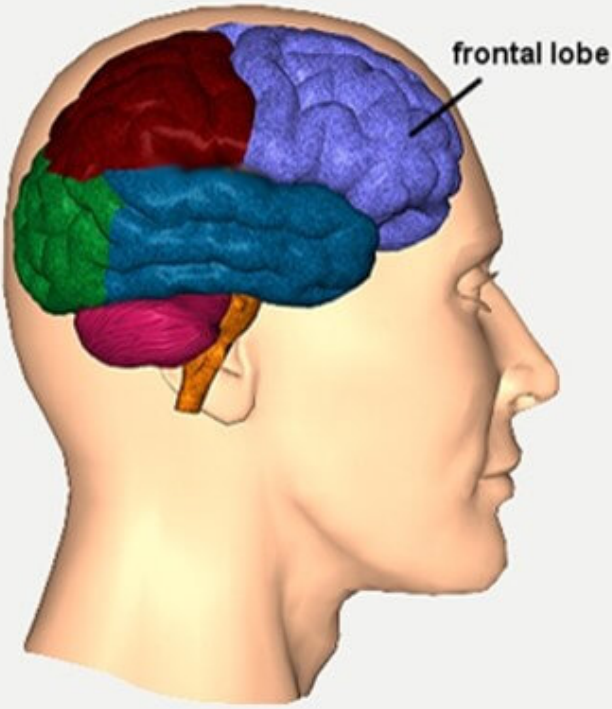
العديد من مستخدمي الإباحية أيضا يصعدون من نوعية وأشكال الإباحية التي يشاهدونها، والدخول في مشاهد شاذة جديدة أو إباحية أكثر تطرفاً أو عنفاً. ويلجأون لهذا لأن المشاعر القوية مثل الصدمة أو المفاجأة التي تحتويها تلك المشاهد يمكن أن تساعد أيضا على زيادة الإثارة. هؤلاء المستخدمون يمكنهم في نهاية المطاف أن يستخدموا أنواعاً من الإباحية تسبب الاشمئزاز أو حتى التي لا تتناسب مع حياتهم الجنسية الطبيعية

ضعف (hypofrontality) : ضعف وظائف الفص الأمامي وقشرته

التفكير و الرغبة الشديدة

الفصوص الجبهية وقشرة الفص الجبهي. هذه المناطق من الدماغ هي المسؤولة إلى حد كبير عن أشياء مثل التفكير العقلاني، والتخطيط، والتأمل، والتنبؤ بالعواقب، وضبط النفس وقوة الإرادة.

FUNCTIONS OF THE PREFRONTAL CORTEX



- Planning
- Attention
- Judgment
- Reflection
- Prioritizing
- Self control
- Anticipation
- Organization
- Impulse control
- Second thoughts
- Modulating mood
- Response flexibility
- Goal-directed behavior
- Foresee consequences

تمكننا الفصوص الأمامية من فهم عواقب أعمالنا - ومحاولة منع الدوافع التي قد نأسف في وقت لاحق على الاستجابة لها ، مثل لكمة مديرنا المزعج، أو الصراخ في أطفالنا

في الإدمان، هذه الفصوص الأمامية تخضع للتغيرات الكيميائية والهيكلية التي تضعف أداءها، مما يجعل من الصعب على المدمن السيطرة على سلوكه والتعرف على عواقب ذلك

تغير استجابة الإجهاد : التوتر والرغبة الشديدة يعززان بعضها البعض

في الإدمان، فإن الإجهاد أو التوتر أو أي شعور غير مريح لديه ميل ليصبح المحفز للرغبة الشديدة. يعرف دماغ المدمن أن السلوك الإدماني هو الشيء الذي يريحه دائما في الماضي . الرغبة الشديدة

مؤلمة جدا للمدمنين فيريدون الاستراحة منها والآن . حتى الإجهاد .
الطفيف ينشط مسارات الإدمان المتحسسة

وعلاوة على ذلك، فإن الانسحاب من الإدمان ينشط أنظمة الإجهاد في الدماغ. نظام الإجهاد العالي النشاط يقف وراء **stress systems** العديد من أعراض الانسحاب، مثل القلق، والتعب، وتقلب المزاج، والأرق.

لمزيد من الدراسات حول إدمان الإباحية وتأثيراتها

وكيف تسبب الإباحية الضعف الجنسي

رابط المقال الأصلي

: ترجمة

الأستاذ محمود سعد

الدكتور محمد عبد الجواد