

أربع دراسات تثبت أن دماغ مدمن الإباحية يمكنه أن يعود طبيعياً

تكلّمنا كثيراً عن أضرار إدمان الإباحيات وما تفعله بدماعك و من حولك من دمار . من الممكن أن تكون تلك المعلومات هامة لك في طريقك للتعافي ولكن لنكون صرحاء ، من الممكن أيضاً أن تكون تلك المعلومات محبطة للغاية . لذا فالنظر لطرف المعادلة الآخر

فكما أن الأبحاث العلمية أثبتت كيف أن الإباحية ضارة أثبتت أيضاً أنه من الممكن التعافي . وبغض النظر عن كم من الوقت عانيت من إدمانك الإباحيات ، فالتعافي أكثر من الممكن ؛ إنها طبيعة دماغك .

١-الدراسة الأولى: في حال ترك الإباحية ، المسارات العصبية في الدماغ التي بنتها الإباحية ستبدأ بالاختفاء

(المصدر: *Doidge, Norman. The Brain that Changes Itself. New York: Viking, 2007.*)

الأمر يشبه تماماً قصة "إطعام ذئب الخير" ، وإذا كنت لا تعرف . القصة دعني اسردها عليك

إن هناك ذئبان حيسان في داخلك في صراع دائم ، وأنت تستطيع أن تحدد من سينتصر باختيارك لإطعام ذئب منهما . فالذي ستغذيه سيصبح أقوى . كلما قوي ذئب الشر أصبح الآخر ضعيفاً . هذا تماماً ما حدث عندما ابتديت بمشاهدة الإباحية . ظللت تغذي الذئب الخاطئ حتي صار قويا . ولكنك إن توقفت وغذيت ذئب الخير سيصبح أقوى من الذئب الآخر المتمثل في مشاهدة الإباحيات . وكلما بنينا أشياء إيجابية في حياتنا وابتعدنا عن الإباحيات ، فإن مسارات دماغنا العصبية التي تدفعنا نحو مشاهدة الإباحيات ستختفي وسيكون ذلك بطيئاً نوعاً ما ولكنه سيحدث

٢- الدراسة الثانية :عندما يتوقف دماغ المدمن عن مشاهدة الاباحيات، سيحدث في الدماغ تغيرات كيميائية كثيرة . ونتيجة لذلك ، كثير ممن توقف عن المشاهدة عانى من الأعراض الانسحابية .
(Avena, N. M. and P. V. Rada. "Cholinergic modulation of Food and Drug Satiety and Withdrawal." *Physiology & Behavior* 106, no. 3 (2012): 332–36.)

هذا من الممكن أن يبدو شيئاً سلبياً حيث يشعر المتعافي بأعراض انسحابية في البداية ولكنه في الحقيقة شيء إيجابي للغاية . الأمر مشابه للألم الذي يحدث للعضلات بعد الذهاب لصالة الألعاب الرياضية إذا كنت جربت ذلك من قبل ، ذلك الألم في العضلات مؤشر جيد لأن العضلة استجابت للتمرين وتبني نفسها لتكون أقوى ، يمكنك اعتبار الأعراض الانسحابية كذلك كأنها الألم الذي يسبق التحسن . نعم الأعراض الانسحابية قد تُشعر الشخص بالضيق بعض الشيء ، ولكنه يعني أن دماغنا يتغير . فبدلاً من نظرك لتألمك من الأعراض الانسحابية على أنه دليل لسوء حالك ، اعتبره أنه ألم بعد التمرين لبناء دماغ أقوى .

٣-الدراسة الثالثة: الدماغ سيكون أكثر حساسية واستجابة للنشاطات الصحية اليومية

(Lisle, Douglas and Alan Goldhamer. *The Pleasure Trap*. Summertown, TN: Healthy Living Publications.)

جزء أساسي من دماغك تأثر من مشاهدتك للإباحية يُسمى ذلك الجزء الدماغ المدمن للإباحيات أصبح . reward system بنظام المكافأة ينتج كميات قليلة من "كيماويات السعادة" (مثل الدوبامين و السيروتونين و الأدرينالين..وغيرهم)، ويصبح الدماغ أيضاً أقل . استجابة لتلك المواد الكيميائية

وهذا يعني أننا أصبحنا نشعر بالسعادة فقط عند إفراز تلك المواد بكثرة عند مشاهدة الإباحية . إذا تخلصنا من الإباحية كمصدر أساسي للإفراز الكيميائي لتلك المواد التي نشعرنا بالسعادة (اللحظية)

، دماغنا سيبدأ ليبحث عن مصدر جديد لتلك المواد . فيجب علينا أن نبحث عن أشياء إيجابية لنقوم بها في حياتنا وهذا بلا شك سيدعم صحتنا الجسدية و العقلية والعاطفية والاجتماعية . ومن الممكن أن تبدأ بأشياء صغيرة ولكن مع إنمائها مع الوقت ستحل مكان المسارات العصبية القديمة وستكون المصدر الأساسي لمواد السعادة لنا .

٤-الدراسة الرابعة :الضرر الذي حلَّ بالفص الأمامي للدماغ يتحسن و يتعافى عند ترك الإباحية

.(Kim, Seog Ju, In Kyoon Lyoo, Jaeuk Hwang, Ain Chung, Young Hoon Sung, Jihyun Kim, Do-Hoon Kwon, Kee Hyun Chang, and Perry Renshaw. "Prefrontal Grey-matter Changes in Short-term and Long-term Abstinent Methamphetamine Abusers." *The International Journal of Neuropsychopharmacology*, 9 (2006): 221-28.)

الإدمان يمكنه التسبب في إلحاق ضرر كبير بالدماغ ، والضرر الأكبر هو انكماش الجزء أو الفص الأمامي من الدماغ . وهذه مشكلة كبيرة لأن الفص الأمامي هو الجزء المسؤول عن اتخاذ القرارات و حل المشكلات والتخطيط . وهذا أهم الأسباب التي جعلت العلماء يصنفون الإدمان على أنه شئ قوي و يؤثر في حياة الفرد ، إنه كما أننا فقدنا الجزء الذي يجعلنا نختار الخيارات الصحيحة . وهذا سبب أن المدمنين و حتى الذين يريدون التعافي يرجعون للمشاهدة مرة أخرى .

هل تريد الجزء المُمْرَح ؟

!الفص الامامي ينمو مجددا

كأي شئ ، الأمر يحتاج بعض الوقت للتعافي ، فالفص الأمامي سينمو مجددا ، وانتصاراتك اليومية ستحدث تغيرا كبيرا علي المدى البعيد

أفضل شيء أنه عندما يصبح دماغنا أكثر تحسناً بالتوقف عن الإباحية كلما شعرنا أن التعافي أكثر سهولة . فكر في الأمر كأنه عضلة تصبح أقوى و أكبر كلما دربتها و يصبح حمل الأوزان أسهل وأسهل ، أي أنه كلما ابتعدت عن الإباحيات يقوي دماغك و يصبح التعافي أسهل

! الأمر فقط يحتاج ان تمارس التعافي لا أكثر

مراجعة د محمد عبد الجواد