

# هل يمكن للإباحية أن تسبب الاكتئاب؟

وهو معالج نفسي [psychology today](http://psychologytoday.com) كتب كيفين سكينر في مجلة ومؤلف كتاب علاج إدمان الإباحية الأدوات الأساسية للتعافي

هل يمكن للإباحية أن تسبب الاكتئاب؟

أم أن الناس المكتئبين أكثر عرضة لمشاهدة الإباحية؟

هل تعتقد أن الناس الذين يشاهدون المواد الإباحية هم أكثر عرضة للاكتئاب؟ أو هل تعتقد أن الناس الذين يعانون من الاكتئاب قد يكونون أكثر عرضة للمواد الإباحية؟

لماذا أتحدث عن المواد الإباحية والاكتئاب؟ المواد الإباحية موضوع ساخن جداً في مجتمعنا. ومع ذلك، لست متأكداً من أننا نعرف كيفية التعامل معه.

ما كان مخفياً في الأزقة الخلفية ، الآن موجود بشكل صارخ أمامنا ، والمشكلة هي أننا لم نفهم بعد كيف تؤثر على الرجال والنساء .وعلاقتهم .

في الآونة الأخيرة، أردت أن أعرف الحالة العاطفية (مثل الاكتئاب ، والقلق) للأفراد الذين يشاهدون الإباحية

والسؤال الذي سألته هو: "هل هناك علاقة بين معدل عدد مرات مشاهدة المواد الإباحية والاكتئاب؟"

ولتحديد ذلك استخدمت معياراً لقياس الإكتئاب لتقييم تأثير مشاهدة المواد الإباحية على مشاهديها .

فسألت الأشخاص الذي خضعوا للدراسة هذا السؤال: ما هو معدل مشاهدتكم للإباحية في العام الماضي ؟

وخلال الأشهر الستة الماضية كان ما يقارب من الـ 450 شخصاً ، وكانوا في المقام الأول من الرجال، قد أجابوا على هذه الأسئلة

فكيف كانت النتائج؟

ما يقرب من 30 ٪ قالوا أنهم شاهدوا المواد الإباحية على الأقل 3-5 مرات في الأسبوع، وأكثر من 25 ٪ شاهدوا المواد الإباحية يوميا .

في البداية، اخترت الإبقاء على هاتين المجموعتين معا لنرى مقياس الاكتئاب لديهم مقارنة بالناس عموما

. فالناس بشكل عام سجلوا مقياس الاكتئاب بمعدل 6.5

وعندما نظرت إلى الأفراد الذين شاهدوا موادا إباحية على الأقل 3-5 مرات في الأسبوع كانوا ينامون تقريبا 18 ساعة . ووفقا للمقياس الدقيق ، فإن هذا يعادل الاكتئاب ذي الدرجة المتوسطة

بعد ذلك، رحت أحلل هذا المعدل إلى أبعد من ذلك، فبحثت الفرق بين الأفراد الذين يشاهدون الإباحية يوميا، وأولئك الذين يشاهدونها من 3-5 مرات في الأسبوع

الجواب فاجأني. حيث وجدت أن الأفراد الذين يشاهدون المواد الإباحية يوميا سجلوا أرقاما في نطاق الاكتئاب الحاد (أكثر من 21) في حين أن أولئك الذين شاهدوا الإباحية 3-5 مرات في المتوسط أسبوعيا سجلوا 15 حيث لا تزال النسبة ليست كبيرة، ولكن لا الاكتئاب ليس شديدا

لا أزال أحاول أعمال عقلي حول هذه المعلومات. ولكن من الواضح أن الأفراد الذين يستهلكون الإباحية يوميا يتعاملون مع أكثر من مجرد إباحية. فهم عرضة ليعانون من الاكتئاب

وأنا أتساءل إذا كان الناس المكتئبين أكثر عرضة لمشاهدة الإباحية محاربة للاكتئاب أو إذا كان الاستخدام اليومي للإباحية يؤدي بالأفراد إلى الاكتئاب؟ وفي كلتا الحالتين، بحثي مع أكثر من 400 شخص متطوع جعل تقييمي يشير إلى أن الناس الذين يشاهدون الإباحية بانتظام يتعرضون للمزيد من الاكتئاب أكثر من عامة الناس.

في تدوينتي المقبلة سوف أشارككم بما تعلمته حول مستويات. الاكتئاب عند الأفراد العازبين مقابل الأفراد المتزوجين