

# لماذا المنشطات مثل المخدرات في الإدمان؟؟

بعض الناس يستخدمون المنشطات ليظهروا بمظهر جذاب ، عن طريق بناء العضلات بشكل أسرع وتعزيزا للأداء الرياضي. هؤلاء الناس يمكن أن يصبحوا مدمنين على المنشطات، مما يجعل من الصعب بالنسبة لهم التوقف عن ذلك من تلقاء أنفسهم.

فقد تصبح نسبة غير محددة من متعاطي المنشطات **steroidal** **anabolics** مدمنين عليها ، فكما هو ثابت فهم يستمرون في التعاطي على الرغم من المشاكل الجسدية والآثار السلبية على العلاقات الاجتماعية التي تحدث لهم .

متعاطو المنشطات ينفقون عادة كميات كبيرة من الوقت والمال للحصول عليها ، وهو مؤشر آخر على أنهم قد يكونوا مدمنين.

الأفراد الذين يتعاطون المنشطات يمكن أن يواجهوا أعراض الانسحاب عندما يتوقفون عن تناول المنشطات، مثل تقلب المزاج، والتعب، والأرق، وفقدان الشهية، وانخفاض الدافع الجنسي، والرغبة العنيفة لتناول المنشطات.

أخطر أعراض الانسحاب هو الاكتئاب، لأنه يؤدي أحيانا إلى محاولات الانتحار إذا تُركت دون علاج، وبعض أعراض الاكتئاب المرتبطة بالانسحاب من المنشطات معروفة أنها قد تستمر لمدة عام أو أكثر بعد توقف المستخدم عن تناول المنشطات .

وعلى الرغم من أن المنشطات لا تحدث نشوة مثل المخدرات النموذجية المعروفة ، إلا أن أولئك الذين يتعاطونها بانتظام في خطر من أن يصبحوا مدمنين.

الناس الذين يتناولون المنشطات قد يحدث لهم ما يُعرف بالتحمل tolerance أي الحاجة إلى زيادة الجرعات مع مرور الوقت من تلك الأدوية وأعراض الانسحاب تحدث أيضا لهم عندما يتوقفون عن اتخاذها، بالإضافة إلى أنهم يعلمون مخاطرها الكبيرة ورغم ذلك يستمرون في تعاطيها.

وهذا هو **الإدمان** بعينه .

الآثار الجانبية الشائعة للمنشطات قد تشمل ما يلي:

حب الشباب الشديد، البشرة الدهنية والشعر الدهني

تساقط الشعر

أمراض الكبد، مثل أورام الكبد والتكيسات الكبدية

أمراض الكلى

النوبات القلبية والسكتة الدماغية

تغير المزاج، والتهيج، وزيادة العدوانية ، والاكتئاب أو الميول الانتحارية

التغيرات في الكوليسترول وغيرها من نسب الدهون في الدم

ضغط الدم المرتفع

التثدي gynecomastia (تطور غير طبيعي من الغدد الثديية في الرجال مما يتسبب في تكبير الثدي)

انكماش الخصيتين

غياب الحيوانات المنوية في السائل المنوي

عدم انتظام الدورة الشهرية في النساء

العقم

شعر الوجه أو الجسم الزائد، صوت غليظ في النساء

تقزم النمو والطول في المراهقين

خطر العدوى الفيروسية أو البكتيرية بسبب الحقن غير معقمة.

ولهذا نحذر من خطرهما .

---

# حقيقة تبيئك كما فحاً 17

## للإباحية

1. معظم الشباب يتحدثون عن الإباحية باعتبارها شيئاً جيداً . لهذا وفقاً لبحث عن ظاهرة الإباحية الذي كُلف به "جوش ماكداول". هذه الدراسة الرائدة سألت 3000 مراهقاً وبالغاً أميركياً عن انطباعاتهم و استخدامهم للإباحية . ثلاث أرباع الشباب ما بين 13 إلى 24 سنة تحدثوا مع أصدقائهم عن الإباحية أحياناً ولكن 90% من أحاديثهم كانت مشجعة للإباحية أو متقبلة لها أو عادية. وبعبارة أخرى 10% فقط من أحاديثهم عن الإباحية كانت سلبية. وهذا يوضح كيف أصبحت الإباحية مقبولة بين المراهقين والشباب

2. يستطيع العلماء حالياً استخدام الرنين المغناطيسي لإثبات أن الإباحية تسبب ضموراً وانكماشاً للقشرة الخارجية لمقدمة المخ (التي نسميها العقل المفكر). وعلاوة على ذلك ، أثبتت دراسة أجريت في ألمانيا أنه كلما كان الشخص يشاهد الإباحية أكثر كلما كان الانكماش أكبر. هذه النتائج أثبتت علاقة سببية ( بمعنى أن الإباحية تسبب انكماش المخ ) بالإضافة إلى الارتباط بينهما. طبقاً لدكتور "دونالد هيلتون" استاذ جراحة الأعصاب جامعة تكساس

3. مجتمعتنا لديها الآن اهتمام جنسي جديد "الجنس الإباحي". وهذا يصف الشخص الذي يفضل الإباحية على ممارسة الجنس مع زوجته. والسبب في ذلك إفراز هرمون الأوكستوسين أثناء الإستمناء أو مشاهدة الإباحية والذي يجعل الأشخاص يرتبطون أكثر بالصور الإباحية على الشاشة

4. تجعل الإباحية مستخدميها أكثر قابلية للجرائم مثل السرقة .

والعنف والإدمان. حيث يصبح الأطفال المدمنون للإباحية أكثر عرضة للأمراض المنقولة جنسيًا وإدمان الكحول والحمل، والتحرش الجنسي والعنف الجنسي أكثر من الأطفال الآخرين.

5. هل تعلم أن الإباحية غير مشروعة في معظم الولايات الأمريكية؟ نعم هذا صحيح! إنها جريمة فيدرالية أن تقوم بنشر مواد إباحية عن طريق الكمبيوتر أو الإنترنت أو رسائل البريد أو المتاجر. لماذا لا يحقق وكلاء النيابة في صناعة الإباحية؟ لأننا لا نهتم ثقافيا بهذا الأمر بشكل كافٍ. على الرغم من ذلك يوجد مؤشرات أننا بدأنا نكسب المعركة. " باتريك ترومان " رئيس المركز القومي للإستغلال الجنسي

6. بدأنا نرى نصرًا كبيرًا ضد الإباحية. فالعديد من سلاسل الفنادق الكبرى لم تعد تعرض قنوات إباحية في فنادقهم. " Dirty Dozen " وجوجل لم تعد تروج لإعلانات إباحية. قم بزيارة وهي قائمة للمزيد من الأساليب التي تمكنك من " Dozen " الضغط على الشركات لوقف الإباحية ووقف دعم العنف الجنسي. "داون هاوكنز" نائب الرئيس و المدير التنفيذي للمركز القومي للاستغلال الجنسي

7. بسب السرية و الخجل ، يمكن للإباحية أن تسبب شرخاً في العلاقة بين الولد ووالديه

الإباحية تتسلل حاليًا إلى النساء و تحطمهم. فالسبب 8. الأساسي الذي يدفع النساء للمشاهدة هو كثرة المواضيع التي تعطى قيمة أكثر من الزائد لأشكال أجسادهن. الخجل لا يحدث تغيير للعادات السيئة : الخجل يجعل الناس يكذبون. جيسكا ومدمنة "Beggar's Daughter" هاريس ، مؤلفة و مدونة في إباحية سابقة

الرجال يهربون للخيال بسبب ضغوط الحياة و المشاعر .9  
السيئة. وفي عالم الألعاب و الإباحية ، الرجال يبدون رائعين  
. ولكن لا يمكنهم محاربة الرجل الشرير (بمعنى محاربة  
العادة السيئة) أو إقامة علاقة جنسية سليمة. والحقيقة هي  
أنك عندما تحاول التعافي من الإباحية ستواجه إما ألم  
الأعراض الإنسحابية أو ألم الإحساس بالذنب. وللتغلب على  
إدمان الخيال، تحتاج إلى تطوير النضج العاطفي والحميمية  
” الحقيقية (أي مع الزوجة). “كينى لوك ” مؤسس ورئيس  
Every Man Ministries”

1. الإباحية تمزق الزواج و تسبب ألما لا حد له للزوجات. “فيكى .1  
. تيدى” مؤلف و متحدث للجمهور

1. من الحتمي أن الأطفال سوف يشاهدون الإباحية و لكن المهم ما  
الذى سوف يفعلونه عند مشاهدتها. عندما تترك أطفالك  
يستخدمون الانترنت من دون مراقبة، فإن ذلك أشبه بإرسالهم  
إلى مكان للتعري و الدعارة. ولكن برامج المراقبة لها  
تأثير إيجابي على الأطفال و استخدامهم للإنترنت. رون ديهاس  
” Covenant Eyes ” مؤسس ومدير تنفيذى لـ

2. يجب على الأهل أن يكونوا منتهيين للتطبيقات المستخدمة على  
الأجهزة التى يستخدمها الأطفال. الكثير من التطبيقات لها  
أبواب خلفية للإباحية. وإذا قمت بتنصيب تطبيق تأكد تماما  
من أنها لا تسمح بالإعلانات الإباحية عليها. “دونا ريس ” رئيس  
” Enough is Enough ” ومدير تنفيذى لـ

3. الإباحية تسبب الوحدة. تحدث مع الأطفال عن الجنس و الإباحية  
و حاول أن توضح لهم المصطلحات. قم بتوضيح القيم الإنسانية  
العليا المعروفة لمساعدة الأطفال على معرفة لماذا الإباحية  
سيئة. اسأل الأطفال أسئلة ولا تغضب من إجاباتهم. دكتور  
.”سيان ماكدول

4. مكافحة الإباحية يمكن أن تكون جيدة و ملهمة إذا وصلت . الرسالة بالشكل الصحيح. عندما تعمل مع المراهقين ، تسلى معهم أولاً، علمهم ثانياً . الأطفال يكهرون الشخص الجاد دائماً. الرسالة المؤثرة جدا هي " الإباحية تقتل الحب ، كافح من أجل حبك ". "كلاى أولسن" مؤسس ومدير تنفيذى لـ "Fight the New Drug "

5. يتعلم المراهقون بشكل مبكر أنه لن يتم رفضك من قبل موقع إباحي (ففي حال طلب الزواج بفتاة يمكن أن يتم رفضه لكن .(المواقع الإباحية لا ترفض من يدخلها

6. نحن نحتاج لأشخاص ليهم الشجاعة لمحاربة الإباحية. كن جزءاً . "من الحل ابدأ بنفسك و بعائلتك ثم بمجتمعك. "جوش مكحول

7. نحن صنعنا تقدماً بتزويد الأجيال القادمة بالقوة اللازمة .  
الرفض الإباحية

[المصدر](#)

ترجمة: محمد جابر

## لماذا جميع مشاهدو الإباحية هم مجموعة من الخاسرين

إنه اعتقادي أن هذا الجيل لديه أكبر مجموعة من الخاسرين التي

. مشيت أكثر من أي وقت مضى على هذا الكوكب

من هو الخاسر؟

تعريف الخاسر وفقا للقاموس: هو الشخص الذي فقد شيئاً، وخاصة لعبة أو مسابقة

ووفقا لمعجم آخر: الشخص الخاسر هو الشخص السيء عموماً في الحياة

وتعريف للخاسر هو: "الشخص الذي يعرف أنه لا ينبغي أن يفعل شيئاً، هو من المتعلمين الذين على دراية تامة بالعواقب، ومع ذلك يختار أن يفعل ذلك مرارا وتكرارا، في حين يشكو مستواه المنخفض" ويقوم بإلقاء اللوم على الآخرين والظروف المحيطة به

بعض من الأهداف الأكثر شيوعاً التي ربما قد لا تكون قد تصرفت بها يمكن أن تكون كتابة كتاب، بدء مدونة على موضوع ما كنت مهتماً به، السفر إلى عدد قليل من الوجهات الدولية، تعلم لغة جديدة، الزواج، الانتقال للعيش في مدينة أكبر، تكوين ثروة، تنمية الجانب البدني والرياضي، وهلم جرا

كل هذه الأهداف، ليست مستحيلة. كل هذه الأهداف تم تحقيقها ويتم تحقيقها من قبل الآلاف من الناس بينما أنت تقرأ هذا

دعني أخبرك بشيء ما، طريقة قيامك بأي فعل هي طريقة عملك لباقى الأشياء، وهذا يعني ببساطة أنك بالفعل خاسر. ابق معي لأنني سوف أثبت لك هذا علمياً

مستخدم الاباحية ربما يريد الحصول على جسم رياضي مفتول العضلات، يقرأ كيفية القيام بذلك على مدونات متعددة، ينفذ، يشتري كل المكملات الغذائية، والدخول في نظام رياضي جاد لمدة أسبوعين، وسرعان ما يستسلم عندما لا يجد نتائج

ربما ايضاً قرر مستخدم الاباحية بدء مدونة للأعمال التجارية عبر الإنترنت ربما حتى قام بإعداد الموقع على الإنترنت ولكنه ببساطة لم يكمل

مستخدم الإباحية يريد أن يكون أكثر إنتاجية، لذلك يقرر أن يستيقظ مبكرا كل صباح، والاستعداد لهذا اليوم والانطلاق. يفعل ذلك لبضعة أيام، ثم في يوم ما يقرر أنه من الصعب للغاية الاستيقاظ مبكرا كل يوم وبالتالي وهذه هي نهاية مغامرته الصغيرة ربما يمكنك أن تستنتج شيء من كل هذا، هل كنت تفعل هذا لسنوات وسنوات؟

أنا أعرف أنك كنت تفعل هذا، لأنني اعتدت أن أكون هذا المستخدم للإباحية.

أنا لم أستطع حقا الربط بين هذه النقاط حتى أقلعت عن الإباحية لعدة أشهر ثم بدأت حياتي في الارتفاع والتحليق

وبعد سنوات، تعلمت كيف اخترقت الإباحية عقلي وجعلتني خاسرا سأخبرك لماذا لا ينبغي عليك أن تبدو خاسرا

“ Hypofrontality ” إنها تسمى

□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□

قشرة الفص الجبهي هي جزء من الدماغ تنظم أساس الأنشطة الموجهة نحو الأهداف ويتجاهل تلك التي ليست كذلك، وتلعب دورا هاما جدا في التنظيم العاطفي

قشرة الفص الجبهي مرتبطة مع نهايات الاعصاب أي كلما زادت النهايات العصبية لديك كلما زاد وعيك وهذا يعني بأن قدرتك على الإدراك والفهم عالية للغاية فأنت لست أحد هؤلاء الذين يصدقون ببساطة كل ما يقرأون أو يشاهدونه على التلفاز او على الانترنت فأنت ترى الصورة الأكبر

كما يمكنك أن تقول، قشرة الفص الجبهي تلعب دورا هاما جدا في الدماغ

ومع ذلك فإن الابحاث بينت ان هناك انخفاض في تدفق الدم إلى قشرة الفص الجبهي في دماغ مستخدمي الإباحية والتي كما ذكرت سابقا “ hypofrontality ” تسمى



انخفاض تدفق الدم يؤدي إلى انخفاض عدد من النهايات العصبية والحد من الهدف تنظيم وظيفه قشرة الفص الجبهي

الأعراض الأولى لهذا هو الادمان ▪

يشعر بالرغبة في القيام " hypofrontality " الشخص المصاب ب  
بشيء يكرهه ولكنه يقوم بذلك على أي حال

فانت تعلم أنك سوف تندم على مشاهدة الاباحية والاستمناء ... ولكن  
تفعل ذلك على أي حال

كذلك تعلم أنك ستندم وتأسف لعدم الذهاب الى الصالة الرياضية  
وتناول الوجبات السريعة، ولكنك تفعل ذلك على أي حال

أنت تعرف أن البقاء حتى وقت متأخر يؤدي لمشاهدة الاباحية  
والاستيقاظ في وقت متأخر ... ولكنك تفعل ذلك على أي حال

لقد أصبحت مجبرا على سلوكياتك. هذه ليست مزحة يا رفاق

هذا هو التحدي المعرفي الخطير الذي يعيق لكم كل شيء من شأنها  
أن تجعل حياتكم كبيرة

هي " hypofrontality " مجموعات من الناس الأكثر شيوعا تظهر

- الأشخاص الذين لديهم رغبة في الانتحار
- السجناء
- المجرمين
- المضطربين عقليا
- مستخدمي الماريجوانا يوميا

" hyperfrontality " لماذا يعاني معظم الناس من

في الواقع معظم الناس لا يعرفون هذا حتى يتعرضوا لتحدي خطير مثل  
تعلم لغة جديدة، تعلم مهارات جديدة، بدء أعمال تجارية، كتابة

كتاب أو ربما الالتزام على نظام غذائي على المدى الطويل لفقدان الوزن .

الأخبار الجيدة ▪

على الرغم من ذلك، فالأمل لم يضع. يمكن إيقاف استخدام الإباحية .ويمكن إعادة توجيه الدماغ

فقد تبين أن ممارسة التمارين الرياضية المكثفة يحسن الاتصالات العصبية في قشرة الفص الجبهي

لقد حصلنا على حياة واحدة فقط. أتذكر في اليوم الأول الذي تعلمت فيه كيفية الاستمناء عندما كنت 13. لم أكن أعرف أن المتعة التي شعرت بها ذلك اليوم سوف تستمر على مدى عقد من حياتي

.اعتبر نفسك محظوظا أن تكون على بينة من مخاطر المواد الإباحية

حان الوقت للتغيير من الخاسر إلى الفائز ويبدأ من خلال هزيمة .استمرار استخدامك للإباحية

أنا لن أذهب إلى أي مكان - أنا هنا لمساعدتك من خلال هذه الرحلة. أنا أعرف كيف يمكن أن تكون مثل هذه الرحلة صعبة للغاية

[المقال الأصلي](#)

## رسالة صريحة من مدمن متعاف إلى صناع المواد الإباحية

والذي يعني الحصول [porn-masturbation orgasm] وقع الكثير منا في فخ إدمان ما يسمى بالـ“

على النشوة الجنسية من خلال الاستمنااء بمشاهدة الافلام الاباحية

نحن نعلم أننا نتحمل مسؤولية ما حدث لنا، ولكننا نعلم أيضا أنكم، أنتم صناع المواد الإباحية، تقومون بتجنيد العديد من الشباب البريء لممارسة الاباحية من أجل أجر زهيد، تساعدونهم في تدمير حياتهم الخاصة بقيادتهم إلى حياة مليئة بالتعاسة والفراغ.

تقومون بتزويدهم بكل ما يريدون في البداية، لتحفيزهم على فعل ما تريدون، إلى غاية تدميرهم جسديا ذهنيا، وعاطفيا. نحن بلا شك . نعلم جيدا ما تقومون به طوال الوقت

فقط تخيلوا ذلك

هل يمكنكم التفكير بشيء مقرف وقذر وغير شريف وبشع لفعله لشخص ما مثل توريطة في هذا الأمر؟ حقا، أنتم

صناع الإباحية، من منتجين، ومصورين، والمحريين، كلكم مجموعة مجرمين .

أنصحكم أن تبدؤوا في البحث عن وظيفة شريفة من الآن، لأننا لن ندع الأمر يحدث بعد الآن

أعدادنا تزداد بشكل رهيب، إلى جانب تصميمنا على تخليص أنفسنا والعالم من القذارة التي تنشرونها

يمكننا أن نتعثر من وقت لآخر لكننا سنستمر في المحاولة مهما حدث. سنفوز حتى ولو كان الأمر مكلفا لحياتنا. سننشر الحقيقة بشكل كبير بين الجمهور حول ما تفعله الاباحية الى غاية تأكدنا بعدم وجود أي عملاء لدعمكم

.العالم لا يريدكم ولا يحتاجكم بعد الآن

عليكم البدء بالبحث عن وظائف شريفة ولائقة من الآن لأن أيامكم معدودة. صناعة الاباحية ستختفي، من حياتنا، ومن العالم كله، سوف يشهد العالم أياما مذهلة، جميلة، مجيدة ومباركة لم يشهدها أحد من قبل .

يا رفاق ابتعدوا عن الاباحية! أنتم تعلمون جيدا أن السقوط في فخها سوف يدمركم: سوف يدمر احترامكم لأنفسكم، والدوافع لديكم، وثقتكم بأنفسكم، والسعادة التي تشعرون بها

!إن الامر يستحق النضال

ترجمة: حسان عصام

## كيف يمكن التصدي للإباحية في الأقسام الدراسية، من فضلكم؟

هل سبق وأن صادفكم شخص يشاهد مشاهد إباحية في مكان عام؟-  
إحدى الشابات بقسمي أتت إلي وسألت إن كان بوسعها طرح سؤال حول آداب الجامعة، طالبة كانت لا تبدو تماما كأنها تشعر أنها في منزلها. توقعت أن تسألني حول شجار مع زميلتها بالغرفة أو شيء من هذا القبيل.

ولكنها فاجأتني بقولها: "من غير الملائم أن أطلب من الصبي الجالس أمامي خلال حصص القراءة إيقاف الفيلم الإباحي الذي يشاهده عندما يتكلم الأستاذ؟ إنه حقا مشتت للانتباه" النبيرة التي تكلمت بها كانت كتلك التي قد تستعملها للاستفسار عن أي شوكة تستعمل خلال عشاء رسمي أو لتسأل إن كان ينبغي عليها أن تطوي مناديلها . بين حصتين

الطالب يشاهد أفلام إباحية كاملة خلال حصص التاسعة صباحا وليس "لقطات فقط" وهي لا تستطيع تغيير المكان لأنها حصلت بصعوبة على أحد المقاعد المخصصة لليساريين كونها يسارية. بطبيعة الحال فإن الجامعة حيث أدرس لها قوانين مفصلة تمنع

التمييز، المضايقات والتحرش، وينص على أن : " الامتياز الأكاديمي والاحترافي لا يتحقق إلا بشعور كل فرد من مجتمعنا الصغير بجو من "الأمن والاحترام المتبادل"

مشاهدة أفلام إباحية داخل الحرم الجامعي أمام الملاء قد يعتبر تحرشا جنسيا، ومن المفروض أن يحال الطالب المعني على المجلس التأديبي.

لكن طالبتني لم تشأ رفع شكوى على الطالب ورفضت حتى أن أقوم أنا بذلك نيابة عنها. كل ما كانت تطلبه هو حل لكي تستطيع التركيز في درسها دون جعل الطالب يشعر بعدم الارتياح ودون أن تبدو كأنها "شرطية الجنس".

ولكن هذه الظاهرة تثير تساؤلات أخرى أهمها: لما قد يفعل أي طالب شيئا مماثلا؟ هل تشاهد أفلاما إباحية خلال الدروس وتشاهد الدروس عندما تعود إلى منزلك؟

أريد أيضا أن أعلم من يدفع تكاليف دراسة هذا الطالب سواء كانت عائلته، الولاية أو الجامعة فهناك من يوفر له هذا المقعد الذي يشغله. مكان يتمناه طالب آخر تم رفضه منح المقعد لهذا الطالب لماذا؟ ليشاهد فيه أفلاما إباحية؟

نعم، الإباحية موجودة منذ قديم الزمان، رسم الناس صوراً خليعة منذ عدة قرون ولكن لن يكون هناك أسئلة في الامتحان النهائي حول أحد الأفلام الخليعة التي شاهدتها!

لا تقتصر هذه الظاهرة على جامعتنا، ولا على الجامعيين فقط وقد أردت أن تفهم طالبتني أن هذه المشكلة ليست مشكلتها هي فقط. بالرغم من أنها كانت منزعة من ذلك.

اقترحت على طالبتني أن تغضب بعض الشيء وتستعمل بعض الفكاهة وتذهب لتقول: " مرحبا، ماذا لو احتفظت بنوافذ الخاصة مغلقة؟ لا تفعل هذا هنا."

بعض الأشياء تنتهك الآداب والقيم، مشاهدة الأفلام الإباحية في مكان عمومي أحد هذه الأشياء.