

رابعاً: الإدمان على التلفزيون والإباحية

الإدمان على التلفزيون والإباحية هما نوعان من الإدمان السلوكي الذي يمكن أن يؤثر سلباً على الصحة النفسية والجسدية، العلاقات الاجتماعية، والأداء اليومي للفرد. على الرغم من أن هذه الأنواع من الإدمان لا تتضمن تعاطي مواد مخدرة، إلا أنها يمكن أن تكون قوية وتسبب اعتماداً نفسياً يصعب التغلب عليه.

أولاً: الإدمان على التلفزيون

تعريفه:

إدمان التلفزيون هو قضاء وقت طويل أمام الشاشات لمشاهدة البرامج، المسلسلات، أو الأخبار بطريقة تؤثر سلباً على الحياة اليومية والصحة.

أسباب الإدمان على التلفزيون:

- الهروب من الواقع: يستخدم البعض التلفزيون كوسيلة للهروب من المشاكل اليومية أو الضغوط النفسية.
- الملل: قلة الأنشطة البديلة أو الاهتمامات الأخرى قد تدفع الفرد إلى قضاء وقت طويل في مشاهدة التلفزيون.
- العزلة الاجتماعية: الأشخاص الذين يعانون من الوحدة أو صعوبات في التواصل الاجتماعي قد يلجؤون إلى التلفزيون كرفيق.
- التصميم الإدماني للبرامج: البرامج التلفزيونية، خاصة المسلسلات، مصممة لجذب المشاهدين وإبقائهم مشغولين لفترات طويلة.
- التأثير العاطفي للمحتوى: بعض البرامج تثير مشاعر قوية تدفع الشخص للمتابعة المستمرة.
- العادات المتكررة: يتحول الجلوس أمام التلفاز إلى عادة روتينية يومية.
- سهولة الوصول للمحتوى: توفر القنوات وخدمات البث (مثل Netflix) محتوى غير محدود.

أعراض الإدمان على التلفزيون:

- قضاء ساعات طويلة في المشاهدة: على حساب الأنشطة الأخرى مثل العمل، الدراسة، أو النوم.
- إهمال المسؤوليات: تأجيل المهام الضرورية وإهمال الواجبات اليومية بسبب المشاهدة المفرطة.

• **القلق أو التهيج عند عدم المشاهدة:** الشعور بعدم الراحة عند عدم القدرة على مشاهدة التلفزيون.

• **الانسحاب الاجتماعي:** تقليل التفاعل مع العائلة والأصدقاء بسبب التركيز على التلفزيون و العزلة أمام الشاشة

• **تأثيرات جسدية:** زيادة الوزن، آلام الظهر، أو إجهاد العينين.

آثار الإدمان على التلفزيون:

✓ **الآثار النفسية:** زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب أو القلق، الشعور بالتوتر عند الانتهاء من مسلسل أو برنامج

✓ **الآثار الاجتماعية:** تدهور العلاقات الأسرية والاجتماعية، العزلة وتراجع التواصل مع العائلة والأصدقاء.

✓ **الآثار الأكاديمية أو المهنية:** تراجع الأداء الدراسي أو الوظيفي.

✓ **الآثار الجسدية:** السمنة، قلة النشاط البدني، أو مشاكل في النوم، وإجهاد العينين.

طرق العلاج والتكفل النفسي:

• **تحديد وقت المشاهدة:** وضع جدول زمني للمشاهدة اليومية.

• **استبدال المشاهدة بأنشطة أخرى:** تشجيع المشاركة في الأنشطة الرياضية، الثقافية، أو الاجتماعية: مثل القراءة أو ممارسة الرياضة.

• **تقليل التحفيز البصري:** إطفاء التلفاز أثناء تناول الطعام أو قبل النوم.

• **البحث عن تواصل اجتماعي حقيقي:** تعزيز العلاقات الحقيقية بدلاً من العلاقات الافتراضية عبر الشاشات. وتشجيع الحوار بين أفراد الأسرة حول استخدام التلفزيون

• **الدعم النفسي:** العلاج السلوكي المعرفي (CBT) لتغيير أنماط التفكير والسلوك.

ثانيا: الإدمان على الإباحية

تعريفه:

إدمان الإباحية هو الاستهلاك القهري للمواد الإباحية بطريقة تؤثر على السلوك والعلاقات والعقل، ويؤدي إلى الاعتماد النفسي عليها لتحقيق الرضا.

أسباب الإدمان على الإباحية:

- الهروب من الضغوط النفسية: البعض يستخدم الإباحية كوسيلة لتخفيف القلق والتوتر.
- سهولة الوصول: الإنترنت جعل المحتوى الإباحي متاحًا في أي وقت وبلا قيود.
- التأثير الكيميائي على الدماغ: مشاهدة الإباحية تحفز إفراز الدوبامين، مما يخلق رغبة مستمرة للمشاهدة.
- الشعور بالوحدة أو الفراغ العاطفي: يلجأ البعض إليها لتعويض نقص العلاقات الاجتماعية أو العاطفية.
- التجربة المبكرة: التعرض للإباحية في سن صغيرة يزيد من احتمالية الإدمان لاحقًا.
- الفضول والتجربة: خاصة بين المراهقين والشباب.

أعراض الإدمان على الإباحية:

- ✓ الاستخدام المفرط: قضاء ساعات طويلة في مشاهدة المحتوى الإباحي.
- ✓ فقدان السيطرة: عدم القدرة على التوقف رغم المحاولات المتكررة
- ✓ إهمال المسؤوليات: إهمال العمل، الدراسة، أو الواجبات الأسرية، و تراجع الأداء الأكاديمي أو المهني بسبب قضاء وقت طويل في المشاهدة
- ✓ الانسحاب الاجتماعي: الانعزال عن الأصدقاء والعائلة. والشعور بالخجل أو الذنب بعد المشاهدة.
- ✓ أعراض انسحابية: القلق، التهيج، أو الاكتئاب عند عدم القدرة على الوصول إلى المحتوى الإباحي.

✓ تأثيرات على العلاقات: تدهور العلاقات الحقيقية العاطفية أو الزوجية.

✓ الحاجة إلى محتوى أكثر تطرفًا للحصول على نفس التأثير السابق.

✓ اضطرابات النوم والشهية.

تأثيرات الإدمان على الإباحية:

- تأثير نفسي: يؤدي إلى القلق، الاكتئاب، أو اضطرابات المزاج. والإحساس بالذنب.
- تأثير اجتماعي: يؤثر على العلاقات العاطفية ويؤدي إلى العزلة.
- تأثير جسدي: قد يؤثر على الصحة الجنسية والقدرة على إقامة علاقات طبيعية. مثل ضعف الانتصاب أو عدم الرضا الجنسي.
- الآثار الأكاديمية أو المهنية: تراجع الأداء الدراسي أو الوظيفي.

علاج الإدمان على الإباحية:

1. العلاج النفسي: العلاج السلوكي المعرفي (CBT) لتغيير أنماط التفكير والسلوك المرتبطة بالإباحية.
2. العلاج الجنسي: لمعالجة المشاكل الجنسية الناتجة عن الإدمان.
3. وضع حدود وقيود على الإنترنت: استخدام تطبيقات لحجب المحتوى الإباحي، واستخدام أدوات حظر المواقع الإباحية أو تقليل الوصول إليها.
4. تعزيز الأنشطة البديلة: المشاركة في الأنشطة الرياضية، الثقافية، أو الاجتماعية.
5. الدعم الاجتماعي: بناء علاقات صحية وداعمة خارج العالم الافتراضي.
6. المجموعات الداعمة: المشاركة في مجموعات دعم للأفراد الذين يعانون من نفس المشكلة.

دور المؤسسات الاجتماعية في الوقاية من الإدمان على الإباحية والتلفزيون

- التوعية والتثقيف:

- تقديم حملات توعية حول مخاطر الإدمان على الإباحية والتلفزيون.
- نشر محتوى تعليمي يعزز الاستخدام الصحي للتكنولوجيا.

- دعم الأسرة:

- توعية الآباء حول كيفية مراقبة استخدام أبنائهم للإنترنت والتلفزيون.
- تعزيز التفاعل الأسري من خلال الأنشطة العائلية.

- توفير أنشطة بديلة:

- تشجيع الأنشطة الرياضية والفنية كبديل لمشاهدة التلفاز أو الإباحية.
- تنظيم ورش عمل حول كيفية استغلال الوقت بفعالية.

- سن قوانين لتنظيم المحتوى:

- فرض قيود على المحتوى الإباحي عبر الإنترنت.
- وضع قيود على الإعلانات التلفزيونية الموجهة للأطفال.