

الگوهای اعتیاد به پورنوگرافی

الگوهای فرید:

- فرید مجلات، فیلم ها، نوارهای ویدیویی، سی دی ها و دی وی های پورنوگرافیکی، مهم نیست که چه تعداد از این سی دی ها را از قبل خریداری کرده ایم وپیش خود نگهداری می کنیم یا متی آنها را شکسته ایم و دور انداخته ایم.
- دانلود کردن و دیدن مگابایتها و گیگابایتهای پورنوگرافی چه آنهایی که برای آن ها باید پول پرداخت کرد چه آن هایی که رایگان هستند، مهم نیست که از قبل چقدر در کامپیوترهایمان و یا گوشی تلفنمان ذخیره کرده ایم یا از طریق رسانه های دیگر در دسترس مان می باشند.
- فرید فضای ذخیره سازی و انبار کردن بیشتر به منظور جا دادن یک مجموعه همیشه در مال افزایش، چه فیزیکی چه دیجیتالی.
- فرید کارت های ماهواره ای برای باز کردن شبکه های پورن و

الگوهای اعتیاد:

- صرف کردن زمان های بسیار زیاد برای مشاهده بدون توانایی مشفص کردن زمان توقف آن.
- مخفی کردن مجموعه های جمع آوری شده و جدا شدن از دوستان و خانواده برای تضمین کردن اینکه هرگز لو نمی رویم.
- تغییر دادن فعالیتها و برنامه ها یی که برای ما مهم هستند جهت ارضای اعتیاد فعال مان.
- نادیده گرفتن تعهدات، مسئولیتها و نیازها خودمان.
- نیاز به دیدن پورنوگرافی قبل از ، یا در طی فعالیت جنسی با شریک جنسی مان.
- رفتن به مکان هایی مانند کافی نت یا جاهای دیگری که می توانیم تصاویر مستهجن نگاه کنیم بدون ترس از لو رفتن و ریفتن آبرویمان و پرداخت هزینه های آن.

الگوهای رفتاری:

- عدم توانایی در خوابیدن بدون دیدن پورنوگرافی.
- دیدن قبل از ترک مکان محل زندگی
- رفتن به مکان های دیدن پورنوگرافی در طی وقفهای استراحت یا آخر شب

- دیدن در آخر شب چون هیچ کس متوجه نفوادم نشد.
- علاقه ی شدید به کنجکاوی و جستجو در مورد فیلم ها و سناریو های جدید و بازیگران آنها در اینترنت.
- جستجو در اینترنت و دیگر رسانه ها برای پیدا کردن صحنه هایی که در مورد آنها خیال بافی کرده ایم.
- خیالبافی کردن در مورد افراد عادی یا شریک های جنسی و پیاده کردن تصاویری که دیده ایم بر روی آنها.
- نظرات و شواقی های (جوک های) جنسی نامناسب.
- دیدن برای فرار از احساسات.

الگوهای توجیه / اعتماد به نفس پائین:

- من هرگز نمی توانم در هیچ صورتی یک دوست پیدا کنم.
- هیچ کس مرا دوست ندارد.
- این امن تر است.
- چه کسی مرا دوست دارد؟؟ من برای هر کسی خیلی (غیر جذاب ،کسل کننده، غیر قابل اعتماد، دست و پا چلفتی ،بی عرضه ، ضعیف ،زشت،نا توان در برقراری رابطه صمیمانه و.....)هستم.
- من برای هر کسی به اندازه کافی ... (جذاب، قوی ،با جریزه، زیبا، پولدار، تمصیل کرده قابل اعتماد، قابل دوست داشتن و.....) نیستم.

الگوهای کنترل / انکار:

- «زمانی که برای این کار صرف می کنم قابل کنترل فوادم بود.»
- «دیدن تصاویر و فیلم های مستهجن آن قدر ها هم مضر نیست . من هر زمانی که بفواهم می توانم آن را متوقف کنم...»
- «مداقل با پورنوگرافی من همیشه به چیزی که می فواهم می رسم»
- «من هر وقت که آن را بفواهم ، بدست می آورم و به آن می رسم»
- «این همیشه آماده کمک به من است.»