

سوالات قدم 1 معتادان پورنوگرافی گمنام (PAA)



انجمن معتادان پورنوگرافی گمنام
@PAA12STEP

- 1- من از چه زمانی مصرف پورنوگرافی را شروع کردم ؟
- 2- من مواد (فیلم ها و عکس ها) مصرفی را از کجا تهیه می کردم ؟
- 3- احساس من هنگامی که برای اولین بار پورن دیدم چگونه بود ؟
- 4- چه احساساتی را تجربه می کردم که دوست داشتم هر چه بیشتر و بیشتر صحنه های پورن را جستجو و تماشا کنم ؟
- 5- من از چه عواطف ، موقعیت ها ، احساسات ، مراسم و افرادی اجتناب می کردم و به پورنوگرافی پناه می بردم ؟
- 6- من به دنبال تغییر کدام یک از احساسات خود بودم ؟ (با دیدن پورنو سعی می کردم کدام یک از احساسات من منفی خود را بهبود بخشم) ؟
- 7- چه ترس هایی توسط دیدن پورن از من دور می شد (نبود می شد) ؟
- 8- رابطه (با جنس مخالف) قبلی من چگونه بوده است ؟
- 9- آیا آن یک رابطه متعهدانه بوده است ؟
- 10- چرا من در مین رابطه خود (عاطفی یا جنسی) پورنو نگاه می کردم ؟
- 11- من چه تلاش هایی را برای مخفی نگه داشتن مصرف خود در طی رابطه آخر خود و روابط قبل از آن و رابطه در حال حاضر انجام می دهم ؟
- 12- وقتی دست من رو می شد (افراد متوجه مصرف من می شدند) چه احساساتی را تجربه می کردم ؟
- 13- وقتی من شروع به نگاه کردن می کردم آیا می توانستم مصرف خود را بدون خودارضایی یا انجام سکس متوقف کنم ؟
- 14- آیا من برای هرگونه از اعمال جنسی چه رابطه با شریک جنسی و چه رابطه با خود نیاز به دیدن پورنو داشتم ؟
- 15- وقتی پورنوگرافی مصرف می کردم ، چه فکرهای فانتزی و تخیلاتی در ذهن من شکل می گرفت ؟
- 16- در حال حاضر و در این مقطع زمانی از زندگی معمولا چه مقدار پورنومصرف می کنم ؟ (هر چند روز یکبار و چند ساعت در هر بار) ؟
- 17- آیا شریک (عاطفی و یا جنسی) من نیز در دیدن پورنو به من ملحق می شود ؟ (آیا با هم پورن می بینیم ؟)
- 18- در حال حاضر وجود چه مواردی باعث می شود من به سوی پورنوگرافی روی بیاورم ؟ (چه عواملی باعث می شود فیتیله من روشن شود) ؟
- 19- چه آسیب ها و دردهای فیزیکی را من به علت غیر قابل کنترل بودن مصرفم تحمل کرده ام ؟
- 20- اگر می توانستم به گذشته برگردم ، با توجه به آگاهی ام نسبت به این اعتیاد ، چگونه رفتار می کردم ؟ چه چیز هایی را تغییر می دادم ؟
- 21- بدون قدرت بودن چه معنایی برای من دارد ؟
- 22- آیا من بدون قدرت هستم ؟
- 23- غیر قابل کنترل بودن چه معنایی برای من دارد ؟
- 24- آیا زندگی من در حال حاضر به علت اعتیادم به پورنوگرافی غیر قابل کنترل است ؟
- 25- چه مواردی در زندگی امروزه من غیر قابل کنترل شده است ؟
- 26- وقتی من شروع به مصرف پورنو گرافی می کنم می توانم به راحتی متوقف شوم ؟
- 27- معمولا چه قدر طول می کشد تا من متوقف شوم ؟
- 28- از وقتی شروع به مصرف پورنوگرافی کرده ام تا به امروز چه مقدار در ارتباط با مصرف پورنوگرافی و عواقب آن ، پول خرج کرده ام ، یا از دست داده ام یا قرض گرفته ام ؟
- 29- آیا من شغلی را به علت مصرف پورنوگرافی از دست داده ام ؟
- 30- آیا من رابطه ای (عاطفی / جنسی / اجتماعی) را به علت مصرف پورنوگرافی از دست داده ام ؟ چه تعداد رابطه را ؟
- 31- آیا من به علت مصرف پورنوگرافی و تأثیرات آن بر زندگی ام از انجام فعالیت های اجتماعی مانند بیرون رفتن با جنس مخالف و برقراری رابطه ، خودداری می کنم ؟