



الگوهای اعتیاد به پورنوگرافی

الگوهای زیر ممکن است برای تعیین اینکه آیا مشکلی با پورنوگرافی دارید مفید باشد .

الگوهای مشاهده و جست و جو :

- جست و جوی مجدد برای یافتن هر چه بیشتر تصاویر پورنوگرافی با وجود دسترسی به تصاویر پورنی که از قبل داشته ایم .
- صرف پول برای مصرف پورنوگرافی بدون توجه به تأثیرات آن بر وضعیت مالیمان .
- جمع آوری فیلم ها و تصاویر پورنوگرافی در قالب های مختلف آن مهم نیست قبلاً چه مقدار ذخیره و جمع آوری کرده ایم و در حال حاضر در اختیار داریم .
- جست و جوی بی پایان برای پیدا کردن بهترین و اغواکننده ترین فیلم ها و تصاویر پورنوگرافی .

الگوهای اعتیاد :

- تماشای تصاویر پورنوگرافی برای فرار از احساسات .
- صرف زمان بیشتر و بیشتر برای جستجوی تصاویر پورنوگرافی بدون توانایی تعیین زمان توقف .
- مخفی کردن مواد مصرفی پورنوگرافی مثل CD ، DVD ، فایل ها ، فلش ، هارد و ... تا اطمینان حاصل شود که هرگز پیدا نخواهند شد .
- پنهان کردن فایل های حاوی تصاویر پورنوگرافی در کامپیوتر و تلفن همراهمان .
- گوشه گیری از دوستان و خانواده .
- تغییر فعالیت ها و برنامه های زندگیمان برای تطبیق با اعتیاد فعالمان .
- بی توجهی به مسئولیت ها ، تعهدات و نیازهای خود یا دیگران به خاطر اعتیادمان به پورنوگرافی .
- نیاز به تماشای تصاویر پورنوگرافی قبل یا در حین رابطه جنسی با شریک عاطفی یا با خودمان .
- رفتن به مکان هایی خاص برای چشم چرانی و نگاه شهوت آلود به دیگران .
- پاکسازی رایانه ها ، ابزارهای الکترونیکی و خانه هایمان از مواد مصرفی مثل CD ، DVD ، فایل ها ، فلش ، هارد و ... پس از مصرف پورنوگرافی ،

الگوهای رفتاری :

- ناتوانی در خوابیدن ، بدون تماشای پورنوگرافی .
- اجبار به تماشای تصاویر پورنوگرافی ، پیش از خروج از خانه برای فعالیت های روزمره .
- تماشای تصاویر پورنوگرافی در اواخر شب تا کسی متوجه نشود .
- خیال پردازی جنسی در مورد افراد ناشناس .
- صحبت کردن و شوخی کردن نامناسب جنسی .
- از دست دادن علاقه و میل جنسی نسبت به شریک عاطفیمان .

الگوهای توجیه و عزت نفس پایین :

- "من هیچ وقت نمیتوانم یک قرار آشنایی برای ایجاد یک رابطه داشته باشم"
- "هیچکس مرا دوست ندارد"
- "تماشای پورنوگرافی نسبت به ایجاد یک رابطه امن تر و ساده تر است"
- "چه کسی مرا دوست دارد؟؟ من برای دیگران فاقد جذابیت ، خسته کننده ، ناکافی و ... هستم"

الگوهای انکار :

- "با تماشا کردن پورن روی هیچ کسی تاثیر منفی نمیگذارم و به هیچ کس جز خودم آسیبی نمیزنم"
- "این دفعه میتوانم کنترل شده پورن ببینم"
- "آنقدرها هم بد نیست ، هر وقت بخواهم می توانم تماشا کردن پورن را متوقف کنم"
- "حداقل با تماشای پورنوگرافی، همیشه به آنچه می خواهم می رسم سوژه جنسی مورد نظر خود را پیدا میکنم"
- "پورن همیشه در دسترس است و هر وقت بخواهم آن را خواهم داشت"
- "بهرحال من تماشا کردن پورن را دیر یا زود پایان خواهم داد و ترک خواهم کرد"