

اعتیاد به عشق و سکس

**Love & Sex
Addiction**

تهیه و تدوین: دکتر اصغر آقایی

**اعتیادهای نوظهور
و غیر دارویی**

**۱ – اعتیاد به
قمار بازی – لودومانیا**

**۲ – اعتیاد به
خرید – اونیومانیا**

۳ – اعتیاد غذایی

۵ – اعتیاد جنسی

۴ – اعتیاد به شکر

اعتیادهای نوظهور و غیردارویی

Gambling Addiction - [1]

Ludomania (from Latin ludo, "I play," mania = insanity) - [2]

Shopping addiction - [3]

Oniomania (from Greek onios = "for sale," mania = insanity) - [4]

Food Addiction - [5]

Sugar Addiction - [6]

Sexual Addiction - [7]

اعتیادهای نوظهور
و غیر دارویی

Pornography
Addiction or Porn
Addiction - [۱]

Internet addiction
- [۲]

Video Game
Addiction - [۳]

Work Addiction -
[۴]

۶ - اعتیاد به هرزه
نگاری (۱)

۷ - اعتیاد به
اینترنت (۲)

۸ - اعتیاد به بازی
ویدیویی (۳)

۹ - اعتیاد به کار (۴)

اعتیاد به روابط عاطفی (اعتیاد به عشق) چیست؟

اعتیاد به روابط عاطفی، برخلاف نام ملایمش، می تواند از جمله مخرب ترین و مضرترین اشکال اعتیاد باشد.

هم چنین در فرهنگ ایرانی و فارسی، به دلیل ذهنیت غالب و رایج درباره مختصات عشق در اشعار عاشقانه عرفا و شاعران ایران زمین، که در آن عاشق فدا و فنا در راه معشوق می شود، همه زندگی اش مختل شده و وجودش جز در معشوق و محبوب معنایی نمی یابد، اعتیاد به روابط عاطفی، نامیده نمی شود، بلکه چنین مشکلی جدی، ارزشمند تلقی شده و توسط خود فرد بیمار و اطرافیان، از آن تعبیر به عشق شده، بدان ارزش و بهای بسیاری داده می شود.

با توجه به نیاز طبیعی و فطری انسان به روابط اجتماعی و عاطفی، گاهی تشخیص موارد اعتیاد به روابط احساسی و عاشقانه مشکل به نظر می‌رسد. درحالی که افراد معتاد به روابط عاشقانه درگیر روابطی می‌شوند که از نظر روان‌شناختی سالم نمی‌باشند و برای فرد شادی و رشد در بر نداشته و در نهایت موجب آزار و زیان وی می‌گردند.

در حالت کلی، تقریباً در همه انواع اعتیاد، فرد معتاد، عادت به فرار کردن از احساسات غم و غصه، خشم و تنهایی دارد. معتادین به روابط عاطفی نیز از این قاعده مستثنی نبوده و در واقع، آنها بر روابط عاطفی تمرکز می کنند تا از پرداختن به مشکلات زندگی خودشان بگریزند. این افراد، توجه بسیار زیادی به فعالیت های زوج عاطفی شان معطوف داشته و هر چه بیشتر این تمرکز بیشتر می شود، کنترل و تمرکز آنان بر زندگی خود، احساسات و نیازهایشان کمتر می گردد.

**در واقع برای این افراد، مرزهای شخصی
در تعریف مرز هویت و شخصیت خودشان
و شریک عاطفی شان، مشخص نمی باشد.**

معمولا افرادی که در کودکی، از مهربانی و مهر کافی بهره مند نبوده اند، در دام اعتیاد به روابط عاطفی گرفتار می آیند.

متخصصین بر این باورند که خود کم بینی و خود کم ارزش گزاری موجود در افرادی که در کودکی مهر و محبت کافی دریافت نکرده اند، آنها را در بزرگی به وابستگی شدید و اعتیاد عاطفی سوق خواهد داد.

بسیاری از این افراد، در کودکی تنها گذاشته شده یا رها شده اند و به همین دلیل، با هر چه که دارند و تمام نیروی ممکن، به روابط عاطفی خود "می چسبند" تا از ترک شدن دوباره جلوگیری نمایند



**این افراد گاهی، در روابط عاطفی
بسیار مخرب درگیر می شوند، لیکن
به جهت ترس از ترک شدن و تنها
شدن، از تمام کردن رابطه مضر،
دوری می گزینند. در واقع مسکن
این افراد به جای الکل، مواد مخدر
یا داروها، ارتباط عاطفی با فردی
دیگر است.**

نشانه های افراد معتاد به روابط عاطفی

۱) این افراد تنها در صورت این که توسط افراد دیگر دوست داشته شوند و تایید شوند، احساس خوبی نسبت به خودشان دارند

۲) تمرکز، توجه، توانایی حل مشکلات در این افراد، معطوف به برطرف کردن درد و رنج و مشکلات طرف مقابل می شود، به جای این که به حل مشکلات خود پردازند

۳) این افراد معمولاً سعی بر "کنترل" طرف مقابل می نمایند

۴) آنها تفریحات و سرگمی های خود را فدای تفریحات و سرگرمی های دیگران می کنند.

نشانه های افراد معتاد به روابط عاطفی

۵) افراد معتاد به روابط عاطفی، معمولاً احساس افراد دیگر را بسیار بهتر از احساس خود درک کرده و با آن ارتباط برقرار می کنند. به عبارتی آنها از تشخیص احساس و نیاز خود ناتوان می مانند.

۶) آرزوهای آینده برای این افراد، معمولاً آرزوهای شخصی خودشان نیست و وابسته به آرزو و هدف دیگران است.

۷) این افراد معمولاً در بیان عقاید و آرزوها و تمایلاتشان، صادق نیستند. در واقع ترس از طرد شدن یا خشم طرف مقابل، مانع از این می شود که آنها احساساتشان را دریابند و اظهار دارند.

۸) کیفیت زندگی این افراد، بستگی تام با کیفیت زندگی شریک عاطفی شان دارد.

نشانه های افراد معتاد به روابط عاطفی

(۷) با تمام شدن یک ارتباط عاطفی، بلافاصله به رابطه عاطفی دیگری وارد می شوند

(۸) این افراد گاهی در ارتباطی ناخوشایند و آزاردهنده، برای مدت طولانی می مانند و ارتباط را ادامه می دهند

(۹) معمولاً تعریف اهداف و آرزوهایشان را بسیار سخت می یابند.

(۱۰) چنانچه زمانی را دور از شریک عاطفی شان سپری سازند، دچار احساس گناه می شوند

(۱۱) بدون شریک عاطفی شان، بودن در اجتماع و دوست یابی و صحبت در مهمانی ها و ... برایشان سخت می گردد.

نشانه های افراد معتاد به روابط عاطفی

(۱۲) این افراد در دوران رشد، معمولاً احساس تنها بودن و دور بودن از پدر و مادر و خانواده داشته اند.

(۱۳) آنها دوستی و نزدیکی عاطفی را به شدت اشتباه می گیرند.

(۱۴) از اعتماد کردن به دیگران در روابط عاطفی هراس دارند

(۱۵) دچار درد و خشم پنهانی هستند که معمولاً ریشه در ندیدن محبت کافی در کودکی دارد.

(۱۶) رابطه عاطفی، جذابیت ظاهری، بستگی عاطفی و رابطه جنسی را از نیازهای اولیه انسان (مانند غذا و آب) می بینند.

نشانه های افراد معتاد به روابط عاطفی

(۲۲) آنها

ناتوان از ایجاد
تمایز بین
جذابیت
ظاهری و عشق
هستند و به
همین دلیل
اغلب درگیر
عاشقی با نگاه
اول

(۲۱) در هنگام
بروز مشکلات، نیاز
بسیار شدیدی به
روابط عاطفی (یا
جنسی) حس می
کنند و از این
ابزارها برای
تسکین آلام
عاطفی خود بهره
می جویند.

(۲۰) گاهی
دچار انواع
دیگر
وسواس و
اعتیادها نیز
می باشند.

(۱۹) نیاز
شدیدی به
کنترل
شرایط و
دیگران
حس
می کنند.

(۱۸) احساس
می کنند، تنها
یک رابطه
عاطفی است
که می تواند
آنها را کامل
نماید.

(۱۷) بدون
رابطه عاطفی،
احساس
بی ارزشی
می کنند.

نشانه های افراد معتاد به روابط عاطفی

۲۳) گاهی دچار زندگی دوگانه می شوند.

۲۴) از پذیرفتن حضور مشکلات، سرباز می زنند.

۲۵) آنچه را می خواهند، به "نیاز" تعبیر می کنند.

۲۶) تمایل برای امتیازگذاری برای کارهایی که برای شریک عاطفی کرده اند، نشان داده و ناتوان از دادن چیزی بدون انتظار هستند.

۲۷) در روابط عاطفی، سعی می کنند هم رنگ شریک عاطفی خود شده و زندگی و علایق خود را هماهنگ با وی نمایند.

۲۸) معمولاً ترس زیادی از رشد شریک عاطفی خود نشان می دهند و آن را تهدیدی برای رابطه شان می بینند.

نشانه های افراد معتاد به روابط عاطفی

۲۹) تعداد زیادی از معتادین به روابط عاطفی، در آن واحد با چند نفر رابطه عاطفی برقرار می کنند تا از ریسک تنها گذاشته شدن بپرهیزند.

۳۰) در بیشتر مواقع، این افراد، قبل از آنکه زمان کافی برای شناخت طرف مقابل صرف کنند، بستگی شدید عاطفی (و حتی جنسی) به وی پیدا می کنند.

۳۱) این افراد در عین تلاش همه جانبه شان برای داشتن رابطه عاطفی، معمولاً تنها بوده و حتی به دلیل زیاده روی در تمرکز به شریک عاطفی، دچار مشکلاتی قابل توجه از نظر شغلی، خانوادگی و دوستان می گردند.

۳۲) هم چنین از منظر اجتماعی، بسیاری از جرم های احساسی /عاطفی مانند خودکشی، قتل، تجاوز و ...، ریشه در این اعتیاد دارند.

نشانه های افراد معتاد به روابط عاطفی

(۳۳) تمام لحظه های زندگی خود را با ناامیدی و ترس سپری می کنند.

(۳۴) همواره با ناکامی، هراس از عدم پذیرش، دردهای احساسی، و تجربیات نا آشنا و غیر ملموس همراه هستند

(۳۵) این افراد به توانایی های فردی خود اعتقاد ندارند

(۳۶) و احساس می کنند که هیچ گاه نمی توانند از طرف مقابل عشقی که درخورشان باشد را در حد مطلوب دریافت نمایند

(۳۷) آنها همواره منتظر عشق واقعی می مانند ولی کمتر اتفاق می افتد که در زندگی خود عشق حقیقی را تجربه کنند.

اعتیاد به سکس

اعتیاد به سکس نیز مانند سایر عادات وسواسی پی
آمد های خاص خود را به همراه دارد: یک
ناهنجاری مخرب که آثار منفی آن بر روی کلیه
عملکردهای طبیعی زندگی سایه می افکند و
انگیزه و اراده فرد را به طور کامل نابود می سازد

معتادان به سکس توانایی کنترل و یا به تعویق انداختن احساسات و رفتارهای جنسی خود را از دست می دهند. در این افراد نیاز به رضایت جنسی جای نیاز به صمیمت را می گیرد و شهوت اولویت اول را به خود اختصاص داده و سایر ارکان مهم زندگی نظیر ارتباطات خانوادگی، فامیلی و دوستانه، مسائل شغلی و به تدریج سلامت فردی و ایمنی شخصی به کلی اهمیت خود را از دست می دهد.

**آنها حاضرند هر کاری انجام
دهند تا نیاز خود را برآورده
سازند، اما پس از انجام عمل
دچار شرم و پشیمانی، و ناامیدی
و پریشانی می شوند**

معتادان معتقدند که این معضل بزرگ به واسطه اجبار و التزام حاکم بر جو زندگیشان به آنها تحمیل شده است و از نظر روانی به جایی می‌رسند که برخلاف رویکردهای اجتماعی عمل کرده و رفتارهای جامعه ستیز از خود بروز می‌دهند. معمولاً (نه همیشه) اعتیاد پس از مدتی با وابستگی جسمی شدید همراه می‌شود.

در این زمان فرد خواست و اراده ی خویش را از دست می دهد، همه تلاش هایش نتیجه معکوس می دهند و به همین دلیل برای درپوش گذاشتن بر روی آلام فردی دوز رفتارهای مخرب خود را افزایش داده و به مثابه آن تاثیرات مخرب بیشتری را نیز به جان می خرد. اما انجام این کار هم دیگر برایش آن تاثیر ابتدایی را ندارد ولی از آنجایی که در وهله اول از نظر ذهنی و بعد از نظر روانی به آن کار اعتیاد پیدا کرده نمی تواند از آن دست کشیده و ترک کند.

علائم کلیدی معتاد به عشق

وسواس و
از
پادرآمدن

ناتوانی در
جلوگیری
از بروز
احساسات
واقعی

اجتناب از
هر گونه
تغییر

عدم
ریسک
پذیری

فقدان
صمیمیت
واقعی

وابستگی
بیش از
حد

خواستار
وقف کامل
طرف
مقابل

علائم اعتیاد جنسی

خیال پردازی: توهم های جنسی و تصور موقعیت های جنسی که سبب افزایش انگیزه می شود.

عادت کردن: مبنای قرار دادن یک عمل خاص و تکرار آن به صورت مداوم

اجباری ساختن: برقراری دائمی ارتباط جنسی بدون در نظر گرفتن عواقب منفی و بدون داشتن هیچ گونه میلی برای متوقف ساختن آن.

ناامیدی: احساس گناه یا خجالت در کنترل احساسات و یا رفتار مخرب

سایر مشکلات رفتاری به ویژه اشتغال ذهنی و اختلالات تغذیه ای

سبب شناسی

اصولاً رشد و پرورش افرادی که معتاد به عشق می شوند در دوره های قبلی زندگیشان به صورت ناخوشایند متوقف شده است. این افراد خود را سرخورده می پندارند و هیچ امیدی به یافتن عشق حقیقی در زندگی ندارند.

به طور مشابه کسانی که به سکس معتاد می شوند
جزء آن دسته از افرادی هستند که در دوران
کودکی مورد توجه والدین و اطرافیان خود قرار
نمی گرفته اند و دائماً آزار و اذیت می شدند. باید
گفت که والدین این افراد نیز در گذشته به گونه ای
قربانی آسیب های شدید جنسی بوده اند.

**استرس نیز نقش به سزایی در
تقویت و تهیج رفتارهای
وسواسی دارد و در این مورد
خاص نیاز فرد معتاد به خیال
پردازی را بیش ترمی کند**

پی ای ۱۰. (فنیلتیلامین) یک نوع ماده شیمیایی است که وجود آن در مغز شور و نشاط و هیجان افراد را افزایش می دهد. افراد معتاد به عشق با عشق ورزیدن نادرست حس شیفتگی و شیدایی خود را افزایش می دهند و خوشحالی و برانگیختگی کاذب در بدن خود ایجاد می نمایند.

معتادان به عشق و سکس نیازمند تحریک های فیزیکی و روانی می شوند که نشئت گرفته از کم و زیاد شدن میزان PEA و استرسی که بر روی انتقال دهنده های عصبی است ، می باشد.



درمان :

**اولین مرحله از درمان این است که تشخیص دهید
دچار یک چنین عارضه ای شده اید. باید نگاه دقیقی
به رفتار فردی و مشکلاتی که به مثابه آن برای خود
ایجاد می کنید - مشکلات احساسی، جسمانی، و یا
اقتصادی - داشته باشید.**

**اگر احساس می کنید که درگیر یک ارتباط عاشقانه ی
اعتیادآور شده اید حتماً باید به دنبال کمک گرفتن از
کارشناسان حرفه ای باشید. مشاوره های روان شناسی
برای کسانی که به طور مستقیم و یا غیر مستقیم دچار
چنین عارضه ای هستند، پیشنهاد می شود.**

درمان باید حداقل چند مورد از موارد زیر را در بر بگیرد:

**قطع مصرف
دخانیات و
مشروبات
الکلی**

**بازسازی
روابط**

**مدیریت
استرس**

**کمک به
خویشتن**

در اختلال اعتیاد به سکس نیز اغلب افراد دچار یک دور باطل می شوند و هر چه تلاش می کنند قادر به متوقف ساختن آداب ضد ارزشی خود نیستند.

**دلیل برقراری رابطه
جنسی**

قضاوت فردی

رفتارهای بازدارنده

**در طول دوره ترک حتماً این
سه مورد باید مورد توجه قرار
بگیرد:**

**رفتارهای فرد معتاد در حین درمان
تأثیر پذیر از موارد زیر هستند:**

محیط درمانی

**همکاری
اطرافیان**

**فعالیت های
گروهی**

کسب آگاهی

کمک به خویشتن

**قرار گرفتن در محیطی که بتوان مراحل درمان را به راحتی
طی کرد از اهمیت ویژه ای برخوردار است. افراد باید
بتوانند رفتارهای خود را بدون وجود هیچ گونه ترسی به
دقت ارزیابی نموده و اطمینان داشته باشند که اطرافیانشان
با آنها همکاری می کنند و برایشان ارزش و اهمیت قائل
هستند.**

باید در یک فضای تخصصی ضمن دریافت مشاوره از کارشناسان و مشاوران متخصص ، مشکل به صورت ریشه ای تشخیص داده شود و بعد یک برنامه زمان بندی شده برای درمان ایجاد گردد.

**در طول این برنامه ،فعالیت های فردی شخص زیر ذره
بین برده می شود و هر مانعی از سر راه درمان برداشته
می شود. مشاور ارتباط نزدیکی را با بیمار برقرار می
کند و سپس یک برنامه درمانی مدون تهیه نموده و هر
تغییری که لازم باشد بعداً در آن اعمال می کند.**