

Зависимость от порнографии действительно существует. Однако это «гибкая концепция, развивающаяся в процессе смешения различных знаний и убеждений». Другими словами, чётких границ и критериев у этой зависимости нет. Тем не менее даже эпизодическое использование порнографии связано с изменениями эмоциональной регуляции и нереалистичными ожиданиями относительно близости.

Согласно научным данным, частый просмотр порно может повлиять на концентрацию внимания, настроение и общую удовлетворённость отношениями. Некоторые постоянные потребители такого контента отмечают снижение чувствительности к чрезмерно откровенному контенту для взрослых. Импульс же к просмотру порно может усиливаться со временем из-за многократного воздействия.



Getty

В момент, когда влечение к фильмам для взрослых становится компульсивным и эмоционально обусловленным, мешая повседневной жизни, требуется вмешательство специалистов.

На ранних стадиях развития зависимости от какого-либо поведения импульсивная система начинает доминировать. Наш мозг становится очень чувствительным к

стимулам (например, уведомлениям, воспоминаниям или даже скуке), которые вызывают тягу. Со временем эти стимулы и тяга усиливаются, а поведение укореняется.

По мере того, как зависимое поведение становится привычным, рефлексивная система, по-видимому, теряет контроль и поддается импульсивному побуждению. В результате вы можете вести себя подобным образом, даже если это вам не приносит удовольствия и приводит к негативным последствиям. Это становится уже больше привычкой, а не выбором.

Данные исследований показывают, что у людей, борющихся с компульсивным сексуальным поведением, возникает повышенная активность импульсивной и рефлексивной систем. Это значит, что их мозг находится в состоянии стресса, пытаясь справиться с искушениями и импульсами, и в конечном итоге он терпит неудачу.

Согласно результатам исследований поведенческой зависимости, способность подавлять контроль над импульсами слабее у людей, которые больше зависимы от киберсекса. При этом даже кратковременное воздержание от порнографии может заметно изменить поведение человека. В ряде экспериментальных исследований учёные заметили такие результаты, как улучшение приверженности отношениям, способность откладывать поведение, направленное на получение удовольствия, улучшение самоанализа поведенческих моделей.

Некоторые люди, которые на время отказались от просмотра порно, отмечают, что чувствуют себя более вовлечёнными в отношения, более сосредоточенными на работе и менее зависимыми от цифровой стимуляции для борьбы со скукой или стрессом. Если вас беспокоит просмотр фильмов для взрослых, то признаки чрезмерного потребления такого контента включают чувство сильной раздражительности при блокировке доступа, использование порнографии для управления сложными эмоциями или трудности с прекращением просмотра, даже когда хочется.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***