

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa

a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención



As seis trampas do “eu controlo”

Uso, abuso ou adicción á pornografía?

Aínda que poida parecer algo obvio e fácil de detectar, hai moitos comportamentos que se atopan na delgada liña divisoria entre o que é unha verdadeira adicción ou un mero comportamento repetitivo.

No camiño cara á adicción, hai moitas paradas distintas ao longo do percorrido que non teñen por que ser adicción. Á fin e ao cabo, como é obvio, non todos os que consomen pornografía se categorizan como adictos clínicos... Pero iso non implica que se vexan libres do risco que supón estar neste esvaradío camiño.

Uso, abuso ou adicción á pornografía?

Primeiro atopámonos a aquelas persoas que nunca visualizaron pornografía. Hoxe en día, o número destes perfís é cada vez menor. Aínda que non se acceda a unha páxina pornográfica como tal, o acceso a imaxes moi erotizadas nas redes sociais ou mesmo na publicidade, fai desta experiencia un suceso moi común. Con todo, tras a primeira visualización dun vídeo pornográfico, algo cambia. Crúzase un pequeno limiar, e descóbrese un universo que pode traer poucas vantaxes e miles de consecuencias.

Aquí é cando comeza a pendente esvaradía

Primeira parada, o uso



Hai persoas que consomen de forma esporádica, recreativa, "de cando en vez". O uso de pornografía implica poucas consecuencias inmediatas, xa sexa sobre o que o consome ou sobre a súa contorna. Pode tratarse de xente que consome moi pouca "cantidad" de material, ou cunha frecuencia moi escasa, ou só baixo momentos puntuais e breves.

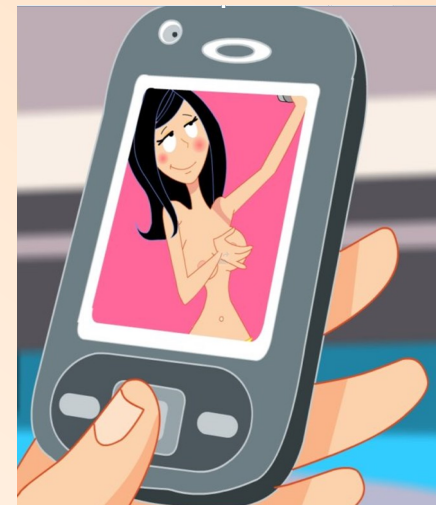
Pola natureza da pornografía, é máis ben improbable conseguir que o uso se manteña nun uso esporádico, polo que, posiblemente este sexa o punto no que a persoa non é consciente de que xa se penetrou nunha relación coa pornografía. Unha relación na que, a cada uso adicional, súmaselle un risco de acabar na seguinte parada...

Segunda parada, o abuso

En canto falamos de abuso, xa nos referimos a unha relación problemática coa pornografía. Esta relación problemática recoñécese polas consecuencias negativas que trae consigo, xa sexan persoais, familiares ou sociais. Pode implicar un exceso de tempo que se inviste, o uso en momentos inadecuados, ou o abandono de tarefas académicas ou laborais.

Nesta parada, a relación coa pornografía comeza a ocupar espazo na vida da persoa, aínda que non suficiente como para desequilibrar o funcionamento do seu día a día. Alguén nesta parada podería darse conta de que ver pornografía está a comezar a xerar determinados efectos negativos na súa vida, e decidirse a abandonar o hábito.

Con todo, o risco deste perfil é o de caer na adicción, xogando nunha delgada liña sen ser plenamente conscientes diso.



Última parada, a adicción

Que diferenza hai entre abuso e adicción? A perda de control. Nesta última parada existe unha clara dependencia da pornografía, caracterizada pola conduta sexual compulsiva. Que algo sexa compulsivo implica que se nos fai irresistible, vólvese indispensable para saciar unha necesidade. É nesta fase na que se abre o pano aos intentos errados de deixalo, ás consecuencias a longo prazo como a impotencia ou a perda de interese por relacións reais, e á tolerancia: a procura infinita de algo máis, un contido que poida saciar máis e mellor que antes. Entre moitos outros efectos, a adicción é un estado no que a ausencia de pornografía podería desencadear a abstinencia, provocando verdadeira ansiedade, irritabilidade, ou un malestar significativo.

Hai moitas persoas que opinan que para saír desta situación todo é cuestión de "forza de vontade", pero cando un atópase sumido na adicción, todo vai moito máis alá. O teu corpo adoptou este hábito como un antídoto para as súas necesidades, tanto emocionais como físicas, e a simple disciplina probablemente non será suficiente para cambiar de parada.

Doutra banda, atopamos moitas persoas que se alarman ao pensar que probablemente teñan unha adicción, xa que presentan algo similar a unha conduta sexual compulsiva. Con todo, aínda manteñen o control das súas accións, polo que probablemente atópense no limiar do abuso, onde un paso para adiante implicaría unha caída en picado.

Existe tamén a ilusión ou a trampa do "eu controlo". Moitas persoas que xa cruzaron a liña da adicción continúan crendo que "cando queiran poderán parar". Con todo, trátase dunha falsa sensación de seguridade que lles permite continuar na comodidade do comportamento adictivo. Dinse a si mesmos que controlan para non enfrontarse á realidade: que se están penetrando nun perigoso camiño, no cal hai que facer un gran esforzo para saír.

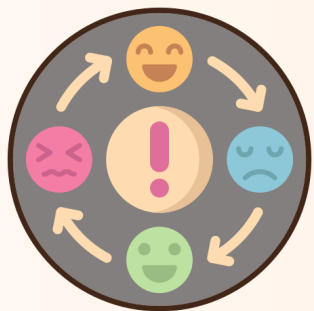
Expertos en adiccions comportamentais consideran que, para que unha conduta poida definirse como adiccion debe cumprir seis criterios:

1. Saliencia



Esta palabra define a importancia que cobra o comportamento adictivo na nosa vida. De súpeto, a idea de repetir a actividade domínanos. Atopámonos pensando niso, en repetilo, ou con fortes sentimentos de antollo ou desexo de volver a iso. Tamén podemos facer cousas que non adoitamos facer, como deixar de ir a certas actividades sociais ou abandonar diversos hobbies só para dedicarlle máis tempo á nosa adiccion.

2. Modificación do humor.



Cando levamos a cabo a actividade, prodúcenos certo pracer ou un estado de adrenalina que modifica o noso humor. Na adiccion á pornografía, dispárase a dopamina no noso cerebro para obter a gratificacion a curto prazo que tanto ansiamos. Vimos con cansazo, frustracion ou abafío, e saímos con gratificacion.

Ás veces, mesmo entramos nun estado de inconsciencia, chamado "o punto de non retorno". É o punto no que esta euforia atópase tan preto do noso alcance que a nosa consciencia se nubla en procura desta excitacion.

3. Tolerancia.



O noso corpo pídenos máis e máis. O que antes me levaba a ese estado de euforia, agora non é suficiente e por iso, necesito máis. Na tolerancia, notamos que o noso corpo e emocións afixéronse ou desensibilizado, do mesmo xeito que un alcohólico a quen xa non lle afecta o alcol. Como resultado, comeza a procura de material novo que poida alimentar a nosa adiccion. Algo que poida devolverme o subidón.

En moitas adiccions a tolerancia se combate cun maior consumo; na pornografía, e isto é moi importante, o verdadeiro problema é que non nos satisfai a cantidade senón a variedade, a novidade. Algo diferente... polo feito de ser diferente, non porque me guste. Aquí radica a orixe tamén de moitas perversions e parafilias.

4. Síndrome de abstinencia.

Esta idea provén das adiccións con substancias como as drogas, nas cales frear a inxesta de forma repentina pode producir efectos negativos como nerviosismo, ansiedade, insomnio e mesmo tremores ou sudoracións, entre moitos outros.

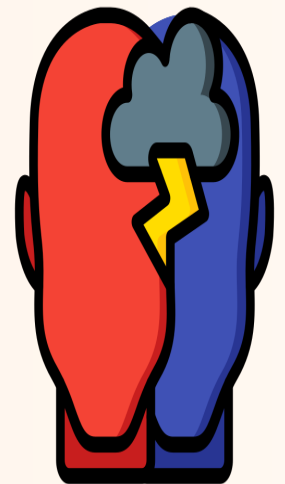
No caso dunha adicción a un comportamento, como o é ver pornografía, non ocorre en todas as persoas. Pero non sería de estrañar que cesar o comportamento puidese facernos sentir irritables, ansiosos e mesmo enfadados. Atoparnos nunha situación na que non podemos acceder a este contido pode disparar todo tipo de reaccións negativas debido á nosa adicción.



5. Conflitos.

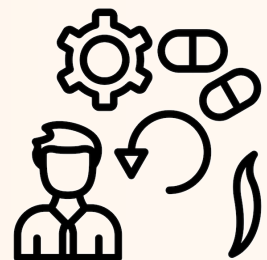
Aquí facemos referencia a dous tipos de conflitos. Por unha banda, preséntanse problemas na nosa contorna, coas nosas relacións interpersoais ou laborais. A medida que priorizamos a nosa adicción (aínda que sexa inconscientemente) e permitimos que encha os nosos pensamentos e emocións, deixamos de priorizar outras cousas. Xorden queixas daqueles que esperan certo rendemento de nós, ou daqueles aos que non lles dedicamos tanto tempo como antes. As nosas cualificacións escolares ou resultados laborais poden sufrir un baixón, e xa non poñemos tanta atención nas relacións das que somos responsables.

Doutra banda, xorden conflitos "intrapésíquicos", connosco mesmos. Aquí entran a culpa, a impotencia e a frustración que nos produce seguir facendo algo que queremos deixar de facer. Os nosos momentos de reflexión nos que decidimos "non volver facelo", parecen pouco frutíferos. Ademais, aparece todo o dano á autoestima: os pensamentos negativos sobre nós mesmos ou darnos conta de que a sensación de seguridade e o "eu controlo" quizá non son tan reais.



6. Recaída.

Este aspecto resúmese na frase popular "o adicto é adicto para sempre". Esta frase non se refire a que a adicción vaia a permanecer para sempre, senón que o risco de recaída é un elemento moi presente na vida do adicto. Trátase dunha pantasma sempre presente, que estraña volver a aquilo que era cómodo, ao patrón adictivo que se repetía con tanta frecuencia.



Estes seis elementos ensínanos que significa ser un adicto, e que comportamentos poden non formar parte dunha adicción, por moito que o parezan. É importante destacar que cada persoa viveo dunha maneira personalizada. Hai moitos outros elementos que poden caracterizar determinadas adiccións, pero non estar presentes noutras. Ter seis elementos de referencia axúdanos a categorizar que nos ocorre de forma específica, e saber cando necesitamos buscar axuda.



A primeira visualización dun vídeo pornográfico é unha experiencia á que poderíamos darlle o título de "porta de acceso". Con ese primeiro vídeo, unha pequena porta ábrese e dá acceso ao risco de adicción. Non todos os que a consuman converteranse en adictos, pero ao mesmo tempo, todos os que a consuman si estarán en risco de converterse. O que se atope na primeira parada, o uso, sempre pode avanzar á segunda. O que se atopa na parada do abuso, está en risco de continuar cun mal uso e fomentar unha adicción.

O único que se "mantén a salvo" é aquel que nunca viu pornografía. O camiño da adicción é un percorrido en autobús, o cal vai avanzando de parada en parada, sen retroceder. Atopar saída da adicción pode ser posible (e hai moitísimos testemuños diso), pero iso non implica que sexa fácil.

Este feito é o que fai que previr esa primeira visualización sexa algo tan importante. Protexer ás persoas desa primeira experiencia sería o movemento máis efectivo, porque nunca se sabe quen pode chegar á adicción, ou quen saberá manterse na primeira parada.

Con todo, hai outra ferramenta eficaz para aqueles xa subidos ao autobús: **a consciencia**. Destaparnos os ollos é o primeiro paso para identificar en que parada estamos. E só unha vez saibamos ese dato é cando poderemos tomar as decisións máis efectivas, **buscando a axuda que sexa necesaria**.



**Podes crear lazos
emocionais
cun mundo ficticio.**



Todos os seres humanos necesitamos o contacto humano e unha conexión emocional con outros seres humanos. Cando observamos pornografía creamos un lazo de intimidade cun mundo artificial, un mundo inexistente e perdemos a capacidade de poder crear lazos emocionais con persoas reais.



WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,
outras drogas,
condutas adictivas**

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

uad@concellodemonforte.com

Se queredes poñervos en contacto connosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE
DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN

Plaza da Estación - 17
27400—Monforte de Lemos (Lugo)
Rex. C-27-000100

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95

O uso problemático de contidos pornográficos pode afectar negativamente as relacións persoais e ao ámbito laboral, social e físico dos usuarios.

Os adolescentes, inmersos nun período crítico para o desenvolvemento dunha sexualidade sa, poden ser especialmente vulnerables a eses efectos, polo que é importante controlar o acceso a estes contidos.

PORNOGRAFÍA VS **SEXO REAL**

Es falso y artificial: es una "fantasía" producida, muestra un sexo sin límites saludables ni realistas. La producción de pornografía implica todo tipo de daños en la relación sexual que se muestra en pantalla, incluyendo sexismo, racismo, violencia, abuso, etc..

Es real, sin filtro, genuino y saludable.



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE

SERVIZO
GALEGO
DE SAÚDE



UAD
UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS