

راجع به خودارضایی بیشتر بدانید

بیش از نیمی از افراد حداقل یکبار در زندگی خود دست به خودارضایی زده اند به همین علت بهتر است واقعیت های بیشتری راجع به آن بدانید.

به گزارش سایت خبری پرسون، مطالعات نشان می دهند که خودارضایی پدیده بسیار رایجی است. نتایج پژوهش ها نشان می دهند که ۶۷ الی ۹۴ درصد از مردان و بین ۴۳ تا ۸۵ درصد از زنان حداقل یکبار در طول زندگی شان اقدام به خودارضایی کرده اند. مطالعه ای که در سال ۱۳۹۰ انجام شده است و در مجله علوم رفتاری و اجتماعی چاپ شده، نشان می دهد ۹۲ درصد از مردان و ۶۲ درصد از زنان ایرانی حداقل یکبار در طول زندگی شان اقدام به خودارضایی کرده اند.

افسانه ها، واقعیت ها و راهکارها درمورد خودارضایی

خودارضایی عملی است که به لحاظ دینی نکوهش فراوان شده است؛ با این حال افسانه ها و خرافات فراوانی درباره آن وجود دارد. بسیاری از این افسانه ها پشتوانه علمی ندارند و صرفاً موجب احساس اضطراب و ایجاد احساس گناه در افراد می شود. خودارضایی مثل هر کارکرد جسمانی روانی دیگری، ممکن است تبدیل به یک فعالیت آسیب زا شود. در این زمینه می توان به «خودارضایی وسواسی» اشاره کرد که در آن فرد به انجام خودارضایی احساس اجبار می کند.

در این مطلب ابتدا افسانه های رایجی که درباره خودارضایی وجود دارد را واکاوی می کنیم و سپس خودارضایی وسواسی را به عنوان یکی از اختلال های مربوط بررسی می کنیم و در نهایت به راهکارهایی برای فائق آمدن بر آن اشاره می کنیم.

۱- خودارضایی باعث ضعیف شدن بینایی می شود

مطالعات نشان می دهند که خودارضایی پدیده بسیار رایجی است. نتایج پژوهش ها نشان می دهند که ۶۷ الی ۹۴ درصد از مردان و بین ۴۳ تا ۸۵ درصد از زنان حداقل یکبار در طول زندگی شان اقدام به خودارضایی کرده اند. در ایران تعداد این پژوهش ها بنا به دلایل مختلفی کمتر است یا در دسترس نیستند؛ ولی مطالعه ای که در سال ۱۳۹۰ انجام شده است و در مجله علوم رفتاری و اجتماعی چاپ شده، نشان می دهد ۹۲ درصد از مردان و ۶۲ درصد از زنان ایرانی حداقل یکبار در طول زندگی شان اقدام به خودارضایی کرده اند، بنابراین احتمالاً بینایی تعداد کثیری از افراد جامعه باید از بین رفته باشد یا مشکل داشته باشد؛ ولی علم پزشکی تاکنون هیچ نتیجه مستقیمی درباره ارتباط خودارضایی با مشکلات پزشکی و ضعف بینایی به دست نیاورده است. تنها مطالعات پزشکی که در آن به ارتباط خودارضایی با مشکلات جسمانی اشاره شده است، مربوط به خودارضایی وسواسی است.

۲- خودارضایی باعث ایجاد اختلال روانی می شود

تنها مشکل روان شناختی مربوط به خودارضایی، «احساس گناه» است. عوامل متعددی موجب می شود که فرد بعد از خودارضایی دچار احساس گناه شود. از جمله این که اگر فرد «خودارضایی» را امری غیرطبیعی و ناپسند و زشت در نظر بگیرد، یا پیامدهای وحشتناک برای آن متصور شود، یا حتی اگر همین افسانه هایی که در این جا ذکر می شود را از پیامدهای خودارضایی در نظر بگیرد، احساس گناه در او افزایش پیدا می کند.

۳- خودارضایی موجب ضعیف شدن قوای جسمانی، کم خونی و لاغری می شود

بله؛ خودارضایی مانند هر عمل دیگری که بخشی از انرژی جسمانی بدن را تحلیل می برد، موجب خستگی یا شاید بی حالی شود و بخشی از انرژی جسمانی بدن را مصرف می کند؛ ولی خستگی، بی حالی و تحلیل انرژی بعد از خودارضایی، با استراحت و تغذیه مناسب دوباره تامین می شود و این تحلیل انرژی دائمی نیست. همچنین خودارضایی در مردان، ارتباطی به بدکارکردی اسپرم ها ندارد.

راجع به خودارضایی وسواسی چه می دانید؟

خودارضایی وسواس گونه به شرایطی اشاره دارد که در آن فرد برای انجام خودارضایی احساس اجبار می کند. این شرایط ممکن است با دیدن فیلم ها یا عکس هایی با محتوای جنسی همراه باشد یا نباشد. این وسواس ممکن است با دیگر اختلال های رایج روان شناختی همچون افسردگی، اضطراب و رفتارهای وسواسی و ناتوانی در رابطه عاطفی همراه باشد.

خودارضایی وسواسی چه نشانه هایی دارد؟

اگر چنین نشانه‌های در عمل به خودارضایی وجود داشته باشد، می‌توان آن را خودارضایی وسواسی در نظر گرفت:

اگر خودارضایی فرد آن‌قدر زیاد باشد که روابط اجتماعی، عاطفی، بین فردی و کاری او را مختل کند؛

اگر خودارضایی آن قدر شدید باشد که بعد از هر ارگاسم احساس تنهایی در فرد ایجاد شود؛

اگر بعد از خودارضایی رضایت جنسی کسب نشود؛

اگر فرد روزانه بین ۵ تا ۱۵ بار خودارضایی کند؛

اگر فرد نمی‌تواند وسوسهٔ تحریک اندام‌های جنسی‌اش را کنترل کند؛

اگر فرد تنها زمانی دست از خودارضایی می‌کشد که آسیب‌دیده یا خسته و فرسوده شود یا احساس فشار اجتماعی شدیدی را تجربه کند.

راهکارهایی برای درمان خودارضایی وسواسی

حالا که این اختلال را شناختید راه‌حل‌هایش را هم با هم مرور می‌کنیم:

۱- بپذیرید که مشکل دارید

از دلایل مهم خودارضایی، نداشتن رابطه عاطفی و جنسی طبیعی است. اگر شما به این دلیل خودارضایی می‌کنید، احتمالاً باید دلایل ناتوانی در برقراری رابطه عاطفی را پیدا کنید. از طرف دیگر گاهی خودارضایی راهی برای فرار از واقعیت‌های زندگی است. تغییر در زندگی نیاز به این دارد که شما اهداف مشخصی را دنبال کنید. همچنین «زمان خطرناک» را پیدا کنید. یعنی نشانه‌هایی که موجب می‌شوند که شما در آن زمان دست به خودارضایی بزنید را پیدا کنید و در آن زمان‌ها خود را مشغول به کار دیگری کنید.

۲- عادت‌های خود را بشکنید

مدتی خودارضایی نکنید و واریسی کنید که این رفتار چه قدر از زمان شما را به خود اختصاص می‌دهد، در حالی که می‌توانید آن را به فعالیت‌های اجتماعی و احساس‌های بهتر بگذرانید. به عبارت دیگر، بهتر است به جای تاکید بر یک جنبه از زندگی‌تان، در اینجا زندگی جنسی، ابعاد لذت‌بخش دیگری نیز داشته باشید.

۳- آرام آرام کم کنید

اگر شما روزانه خودارضایی می‌کنید، اول تلاش کنید که، یک روز در هفته خودارضایی نکنید. مثلاً جمعه‌ها خودارضایی نکنید. سپس تلاش کنید که هفته‌ای دو روز خودارضایی نکنید و در آن روزها به نیازهای جسمانی و روانی دیگران برسید.

۴- خودتان را مشغول کنید

وقتی هیچ‌کاری برای انجام دادن نداشته باشید، احتمال این که خودارضایی کنید زیاد می‌شود. خلاقیت به خرج دهید و خود را در موقعیت‌هایی قرار دهید که نمی‌توانید خودارضایی کنید. بودن با دوستان، رفتن به کتابخانه یا کتابفروشی، رفتن به پیاده‌روی، رفتن به باشگاه ورزشی، رفتن به یک کافه یا رستوران، روش‌هایی هستند که شما را از خودارضایی دور می‌کنند. در واقع با این کار شما ذهنتان را تربیت می‌کنید که هر نشانه‌ای را با خودارضایی همانند نکند.

۵- فیلم‌ها و عکس‌های جنسی نگاه نکنید

یکی از دلایلی که افراد نمی‌توانند رفتارهای وسواسی خودارضایی را کنترل کنند، پورنوگرافی یا دیدن فیلم‌های جنسی است. خیلی مهم است که تحملتان را برای وسوسهٔ دیدن چنین فیلم‌هایی بالا ببرید.