



أكثر الأشياء إدماناً بين الناس

إدمان المواد الإباحية تقتل المشاعر وليست سوى خداع للدماغ

الجوال والأجهزة الأخرى.. باختصار، تحولت المواد الإباحية لإدمان!! وقد يعتقد البعض أن هذه الميول طبيعية وهي جزء من الغريزة البشرية ولكن يا صاحبي الأمر مختلف.. فالمواد الإباحية تقتل المشاعر وليست سوى خداع للدماغ..

٤- القمار

بات القمار يشكل خطراً على الكثيرين حول العالم خاصة بين من يبحث عن الشراء السريع.. وربما يعطيك القمار شيئاً من

وإدمان السجائر هو في الحقيقة إدمان لمادة النيكوتين.. التي يتعاطس لها جسم المدخن ويجد نفسه مجبراً على تدخين سيجارة تلو الأخرى لإشباع رغبات جسمه.. والشخص الذي يهمل العلاج نهاياته خطيرة!!

٣- إدمان المواد الإباحية

هذا النوع من الإدمان انتشر أكثر في ظل وجود وسائل الإنترنت والمواقع الجنسية السيئة، وبات هناك الملايين من البشر ممن يدمنون زيارة تلك المواقع ومتابعة ما تعرضه من مواد.. وزاد بهم الحال حتى أصبحوا يتابعونها عبر

هل لديك سر تخفيه؟؟

هل تعاني من الإدمان على شيء ما؟؟

إذن أنت بحاجة لعلاج عاجل قبل أن تتفاقم المشكلة.. ونحن هنا لا نتحدث عن الإدمان عن المخدرات أو الكحول.. فهذه العادة السيئة قد ترتبط بأشياء أخرى بعضها غريب جداً والقائمة التالية ستعرض لك أكثر ١٠ أشياء يدمن عليها البشر..

١- المخدرات

قد تكون المواد المخدرة أكثر الأشياء التي يدمن عليها البشر، فهي تتربع على القمة وحدها كواحدة من أخطر الأشياء التي يستعملها الإنسان ويدمن عليها.. وقد يخطئ من يعتقد أن الإدمان مرتبط فقط بالأشخاص الذين يعانون من مشاكل وضغوطات اجتماعية لأن الإدمان لا صاحب له.. والكل قد يقع ضحية للمخدرات!! هناك من يعتقد أن المخدرات وسيلة للهروب من المشاكل أو أسرع طريقة لنسيان الهموم.. قد يجد في استخدامها شيئاً من المتعة، ولكن سينتهي به الحال كأي مدمن آخر.. الهلاك!

٢- النيكوتين

في وقتنا الحاضر أصبح إدمان النيكوتين واحداً من أكبر مشاكل البشرية.. فقد يظن البعض أنه أمر عادي أن تدخن سيجارة من وقت لآخر.. ولكن إن عرفت المواد التي يمتصها جسمك فلن تجرؤ على هذه الخطوة مجدداً.. والسجائر بعكس غيرها من المواد الضارة.. تضر صاحبها وكل من حوله أيضاً دون أن يكون لهم ذنب..

إدمان السجائر هو في الحقيقة إدمان لمادة النيكوتين





د. علاء فرغلي

استشاري الطب النفسي



إدمان الأكل أصبح مرض يحتاج لعلاج عاجل

باستمرار حين يجدون أنفسهم مدينين لشركات البطاقات الائتمانية والبنوك.. وهذا النوع من الإدمان يتمنى التجار أن يصيب الجميع!!

٨- إدمان الأكل

نوع آخر من الإدمان.. يعتقد المصابون به أنهم يجدون الراحة في الطعام وتجدهم دوماً بين أطباق ووجبات متنوعة.. قليل من هذا وكثير من ذاك.. والنهاية سمنة مفرطة وأمراض لا نهاية لها!! مشكلة أولئك الأشخاص أنهم لا يأكلون عند شعورهم بالجوع بل يلجؤون للطعام عندما يشعرون بالحزن أو الكآبة.. وهو مرض يحتاج لعلاج عاجل!!

٩- إدمان ألعاب الكمبيوتر

رغم أنه أمر ممتع جداً أن تقضى جزءاً من وقتك في ممارسة إحدى ألعاب الكمبيوتر سواء بمفردك أو خوض تحدٍ مع أصدقائك في الشبكة.. لكن أن تحول هذه الهواية إلى شغلك الشاغل يعتبر أمراً مرفوضاً تماماً.. واليوم وفي ظل انتشار ألعاب الفيديو أصبح هناك الملايين من الشبان والشابات الذين تحولوا لسجناء في غرفهم الخاصة ومتعلقين بلعبة ما.. والكمل يجهل سبب هذا الجنون!! وهذا الإدمان قد يؤدي في النهاية لأمراض عصبية ونفسية وسلسلة طويلة من المتاعب الأخرى..

١٠- إدمان الرشاقة

تزايد عدد المهتمين بالصحة - وهو أمر جيد على أية حال- ولكن حين يتحول الأمر إلى هوس وتصيح الحمية مرضاً، فساعتها يجب أن نتوقف لنفكر في الأمر قليلاً.. هناك الملايين من الناس .. خاصة البنات أصبحوا يعيشون في وهم الجمال .. ويصيبهم تأنيب للضمير بمجرد تناولهم لأي وجبة مهما كانت.. فيحرمون أنفسهم من الأكل ويعيشون في مجاعة هم اختاروها لأنفسهم .. معتقدين أن ما يفعلونه سيجعلهم محط أنظار الجميع!! ولكن مجرد إدمانهم على هذا الأمر يجعلهم أقرب للموت ..

في عالم الإنترنت .. من موقع لآخر ومن غرفة محادثة لأخرى دون هدف!! وأصبح الكثيرون يهملون زوجاتهم وأطفالهم وأعمالهم.. ويقضون وقتاً أطول مع أجهزتهم.. عشق من نوع آخر!!

٦- الإدمان على الشوكولاته

فهم لا يستطيعون أن يمر يوم بدون أكلها بالرغم من ضرر كثرتها فهي تزيد نسبة السكر بالدم وقد تؤدي إلى السمنة.

٧- إدمان التسوق

أصبح التسوق واحداً من العادات السيئة التي يسعى الملايين حول العالم للتخلص منها.. وربما يتذكر أحدنا موقفاً ما حين اشترى أغراضاً ليس بحاجتها ولكنه دفع الكثير للحصول عليها .. ومدمنو التسوق يقعون في مشاكل مالية

المكاسب التي يفريك بها إلى أن تجد نفسك وقد سقطت في حفرة لا نهاية لها.. وعندها تكتشف أنك أصبحت مثقلاً بديون لا تقدر على تسديدها، وهذا هو حال مدمني القمار.. حيث يتورطون في مشاكل لا نهاية لها وبمجرد ما ينجحون في تسديد ديونهم .. يعودون مجدداً لنفس التحدي المجنون!

والمسألة ليست خسارتك للمال فقط.. بل إدمانك للقمار قد يجعلك تخسر كل شيء بما في ذلك أسرته وبيتك..

٥- الإنترنت

انظر حولك.. ستجد الكثيرين منهمكين بمتابعة شاشات كمبيوتراتهم المحمولة أو جوالاتهم لساعات طويلة!! هذا هو إدمان الإنترنت.. عالم غريب! قد يكون البعض منهم منغمساً بالفعل في مشروع عمل.. لكن الكثيرين لا هدف لهم سوى الإبحار

بسبب إدمان الانترنت أصبح الكثيرون يهملون زوجاتهم وأطفالهم وأعمالهم

