

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Ересектерге арналған контенттің зияны

ЖАРИЯЛАНДЫ 12.10.2024	ТІРЕК СӨЗДЕР Ересектерге арналған контенттің зияны, порно, порнография, секс	СІЛТЕМЕ https://bilimger.kz/165643/
--------------------------	---	--

Ересектерге арналған контенттің (порнографияның) зияны және одан құтылу жолдары бойынша бірнеше аспектіні қарастырайық:

Ересектерге арналған контенттің зияны:

1. Психологиялық зиян:

- Тәуелділік:** Порнографияны үнемі тұтыну мидағы дофамин деңгейін тұрақты түрде көтеріп, оның қалыпты жұмысын бұзады. Бұл адамға үнемі жаңа және күштірек стимулдар қажет етуі мүмкін, нәтижесінде тәуелділікке ұқсас жағдай қалыптасады
- Депрессия және мазасыздық:** Порнографияны жиі қарау адамның эмоционалдық тұрақсыздығын күшейтіп, депрессия, мазасыздық немесе жалғыздық сезімін арттыруы мүмкін
- Өзіндік бағалауға әсер ету:** Мұндай контент дене стандарты мен жыныстық қатынас туралы шынайы емес үміттер туғызады, бұл адамның өзіне деген сенімін төмендетіп, өзін төмен бағалауға әкеледі.

2. Әлеуметтік зиян:

- Жеке қарым-қатынасқа әсер:** Порнография шынайы өмірдегі қарым-қатынастарды бұзады. Адамдар жақын қарым-қатынастарда қанағаттанбаушылық сезімін сезінуі мүмкін, бұл ажырасу немесе жұбайлар арасындағы келіспеушіліктерге әкелуі мүмкін
- Жыныстық қарым-қатынастарға әсер:** Порнографиялық контент шынайы емес жыныстық стандарттар мен түсініктер қалыптастырады, бұл шынайы қарым-қатынас кезінде қанағаттанбаушылықты тудыруы мүмкін.

Әдеттен құтылу жолдары:

- Себептерін түсіну:** Алғашқы қадам – порнографияға деген қажеттіліктің қайдан пайда болғанын түсіну. Бұл мазасыздық, жалғыздық немесе стресті жеңілдету әрекеті болуы мүмкін.
- Кәсіби көмек алу:** Психотерапевт немесе кеңесшілер порнографияға тәуелділіктен арылуға көмектесе алады. Олардың көмегімен адамның ішкі сезімдері мен мұқтаждықтарын түсіну оңай болады.
- Цифрлық бақылау:** Порнографиялық контентке кіруді шектеу үшін арнайы қосымшалар немесе веб-блокаторлар орнату керек. Бұл әдетті бақылауда ұстауға көмектеседі.
- Белсенді өмір салты:** Физикалық белсенділік пен хобби адамның ойын порнографиядан басқа нәрселерге аударуға көмектеседі. Спорт, шығармашылық немесе әлеуметтік шараларға қатысу арқылы адам өз энергиясын пайдалы бағыттарға жұмсай алады.
- Өзгелермен бөлісу:** Бұл мәселе туралы сөйлесу және өз тәжірибеңізді басқалармен бөлісу (мысалы, форумдарда немесе қолдау топтарында) өте пайдалы болуы мүмкін. Бұл қолдауды сезініп, жалғыз еместігіңізді түсінуге мүмкіндік береді.

Қорытынды:

Порнографиялық тәуелділіктен құтылу күрделі процесс болғанымен, ол мүмкін. Әдетті жеңу үшін кәсіби көмек, өзін-өзі бақылау және әлеуметтік қолдау маңызды рөл атқарады.

КМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.