

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Ересектерге арналған контенттің зияны

ЖАРИЯЛАНДЫ 12.10.2024	ТІРЕК СӨЗДЕР порно, порнография, секс	СІЛТЕМЕ https://bilimger.kz/165645/
--------------------------	--	--

Ересектерге арналған контенттің (порнографияның) зияны мен одан құтылу жолдарына қатысты мәселелер маңызды болып табылады, себебі оның психологиялық және әлеуметтік салдарлары адам өміріне теріс әсер етуі мүмкін.

Ересектерге арналған контенттің зияны:

- Тәуелділік:** Порнографияның жиі тұтынылуы тәуелділікке әкелуі мүмкін. Миға әсер ететін дофаминнің артуы рахат сезімін күшейтеді, бірақ уақыт өте келе оған әуес болу тәуелділікке алып келеді, бұл адамның күнделікті өміріне кері әсер етеді
- Психологиялық бұзылыстар:** Порнографияны жиі көру депрессия, мазасыздық және өзін-өзі бағалаудың төмендеуі сияқты психикалық денсаулыққа қатысты мәселелерге әкелуі мүмкін. Мұндай контентке деген тәуелділік өзара қарым-қатынасты нашарлатып, әлеуметтік оқшауланды күшейтеді
- Реалистік емес күтілімдер:** Порнографиялық материалдар шынайы өмірдегі қатынастар мен жыныстық әрекеттер туралы жалған түсінік қалыптастырады. Бұл шынайы өмірдегі қатынастар мен жақындыққа деген көзқарасты бұрмалайды, ал ол серіктестер арасындағы өзара түсіністікке зиян келтіруі мүмкін.

Бұл әдеттен арылу жолдары:

- Өзін-өзі түсіну:** Порнографияға деген тәуелділік сезінген кезде, бұл мәселені мойындап, өзін-өзі бақылауға тырысу маңызды. Тәуелділіктің себептерін түсіну, мысалы, стресстен арылу немесе жалғыздық сезімінен құтылу әрекеттері арқылы оны шешуге болады.
- Маманмен кеңесу:** Психотерапевт немесе кеңесшімен жұмыс істеу порнографияға тәуелділіктен құтылуға көмектеседі. Әсіресе, когнитивті-мінез-құлық терапиясы (КМТ) сияқты әдістер тиімді болуы мүмкін. Бұл тәсіл адамның

ойлары мен мінез-құлқын өзгертуге бағытталады.

3. **Әдеттерді өзгерту:** Күнделікті өмірдегі басқа әдеттерді қалыптастыру – спортпен айналысу, хоббиге уақыт бөлу немесе жақын адамдармен қарым-қатынасты жақсарту – порнографияға деген қызығушылықты азайтуға көмектеседі.
4. **Техникалық құралдар:** Интернетте порнографиялық контентке кіруді шектеу үшін арнайы қосымшалар мен фильтрлерді пайдалану пайдалы. Бұл әсіресе бастапқы кезеңдерде көмектеседі.
5. **Қолдау топтары:** Әлем бойынша көптеген қолдау топтары мен форумдар бар, онда адамдар бір-біріне моральдық қолдау көрсетіп, тәуелділіктен құтылу жолында бірге жұмыс істейді.

Ересектерге арналған контентке тәуелділік адамға терең психологиялық және әлеуметтік зиян тигізуі мүмкін. Одан құтылу үшін өзін-өзі түсіну, кәсіби көмек және қолдау топтарына жүгіну маңызды рөл атқарады.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

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