

## Fíkn

### Markmið

Þessi hluti miðar að því að hjálpa þér að kanna og öðlast skilning á eftirfarandi:

- Muninn á fíkn og árattu.
- Hvaða hlutverki fíkn gegnir í hegðun þinni á netinu.
- Hvernig þú getur byrjað að takast á við þína fíkn.

### Árátta og fíkn

**Árátta** er að framkvæma verknað aftur og aftur án þess að það leiði til ánægju.

**Fíkn** er þegar einstaklingur hefur ekki stjórn á löngun til að nota efni, til dæmis klám, þrátt fyrir neikvæðar afleiðingar.

Vanalega byrjar einstaklingur að nota efni eins og klám til að draga úr vanlíðan. Oftast upplifir einstaklingurinn ánægju í fyrsta skipti sem prófað er, eftir það er reynt að finna sömu ánægjutilfinningu. Því oftast sem einstaklingar nota efnið því meira fara þeir að treysta á hegðunina til að láta sér líða betur.

### Byrjunarreitur

Hugsaðu um notkun þína á fullorðinsklámi og kynferðislegu myndefni af börnum og notaðu útskýringarnar hér að ofan til að meta hvort um hafi verið að ræða árattuhegðun eða fíknhegðun?

Fullorðinsklám	Fíkn Áráttá Hvorugt
----------------	---------------------------

Kynferðislegt efni af börnum	Fíkn Áráttá Hvorugt
------------------------------	---------------------------

Ef þú ert ekki viss er hér æfing sem gæti hjálpað.

Merktu við eftirfarandi atriði sem eiga við þig og notkun þína á kynferðislegu myndefni af börnum:

- **Þol:** með tímanum þarf fleiri myndir til að fá sama *fixið*.
- **Fráhvörf:** finnur fyrir neikvæðum tilfinningum eða líður verr þegar þú ert ekki að skoða myndefni.
- **Notar meira en áætlað var:** ert lengur á netinu en þú ætlaðir, tíminn *hleypur frá þér* þegar þú ert á netinu.
- **Erfiðleikar við að stjórna notkun:** segir ítrekað að þú ætlir að hætta að skoða efni en heldur svo áfram.
- **Fyrirhöfn:** sérð til þess að þú hafir tíma á netinu út af fyrir þig, felur leitarsögu þína frá öðrum og svo framvegis.
- **Mikilvægum verkefnum ekki sinnt:** hættir að sinna öðrum áhugamálum, eyðir minni tíma með vinum og fjölskyldu.
- **Áframhaldandi notkun þrátt fyrir neikvæðar afleiðingar:** ekki tími til að gera aðra hluti, þreyta vegna þess að þú vakir lengi á netinu, samviskubit eða skömm, ótti við handtöku.

1. Merkt við 2-3 atriði gefur til kynna væga fíkn.
2. Merkt við 4-5 atriði gefur til kynna fíkn.
3. Merkt við 6-7 atriði gefur til kynna alvarlega fíkn.

## Hvernig á að takast á við fíkn og áráttu

---

Það er mikilvægt að skoða af hverju þú hegðar þér svona og hvaða tilfinningar þú ert að forðast. Ef þú veltir því ekki fyrir þér er ólíklegt að þú takist á við rót vandans.

Á meðan þú ert að takast á við fíknina eru til leiðir til að stjórna lönguninni við að fara á netið og skoða óviðeigandi myndefni, til dæmis:

- **Skora á skaðlegar hugsanir:** æfa að tala til þín með mótrökum, til dæmis að það er ólöglegt að skoða myndefni af börnum og getur leitt af sér afskipti lögreglu.
- **Truflun:** vinna markvisst að því að dreifa huganum frá kynferðislegum fantasíum, til dæmis með tölvuleikjum, spjalla við aðra
- **Hugsunartruflun:** gerðu eitthvað líkamlegt til að trufla hugsun, til dæmis að smella teygju á úlnliðnum.
- **Segðu frá:** einhverjum sem þú treystir, eins og vini eða fjölskyldumeðlim eða hafðu samband við hjálparsíma Rauða Krossins 1717.
- **Núvitund:** leyfðu lönguninni að koma án þess að gera neitt, því hún mun líða hjá.
- **Blokka fantasíur:** hugsaðu um neikvæðar afleiðingar hegðunarinnar, til dæmis afskipti lögreglu eða maki eða foreldri gómi þig í verki.
- **Flóttaleið:** farðu úr aðstæðum þar sem þú finnur fyrir fantasíu, til dæmis að slökkva á tölvunni, fara í göngutúr eða hringja í vin.
- **Slökun:** gerðu öndunaræfingar eða slökunaræfingar sem henta þér, til dæmis eru mörg öpp á snjallsímum sem bjóða upp á slíkar æfingar. Skipuleggðu þetta og æfðu þig.

Til að ná stjórn á fíkn er mikilvægt að hugsa vel um sjálfan sig. Það þarf að huga að svefni, mataræði, hreyfingu, félagslífi og hreinlæti. Efling þessara þátta má nýta og tengja inn í ofangreinda þætti eins og „truflun“ með því að fara í ræktina, elda góða máltíð og svo framvegis.

Skráðu hjá þér hverjar af þessum aðferðum þér finnst gagnlegastar eða ætlar að nota.

Það er mikilvægt að velta fyrir sér hvað virkar við að stjórna löngunum og hvað ekki. Að halda dagbók getur hjálpað til við að átta sig á því hvað hentar best. Hér er form til að skrá í dagbók sem þú getur nýtt þér:

Aðstæður (dagur, tími, skap, staðsetning)	Styrkleiki löngunar (1 = lágur, 10 = hár)	Aðferð notuð	Styrkleiki löngunar á eftir (1 = lágur, 10 = hár)
Heima, seint um kvöld, leiðist og einmana	10	Virk truflun – gera Sudoku þraut	5

Þetta má einnig nota til að koma auga á ákveðið mynstur í hegðun þinni þegar löngun til að skoða myndefni er sterkust eða til að tengja líðan við löngun. Þessi vitneskja getur hjálpað þér við að koma í veg fyrir bakslag.

### **Þetta er fíkn svo þetta er ekki mér að kenna – ekki satt?**

---

Rangt. Í fyrsta skipti sem þú skoðaðir kynferðislegt myndefni af börnum vissirðu að það var rangt. Þú varst ekki með fíkn á þeim tíma en gerðir það aftur. Það er vegna þess að þú forgangsraðaðir ánægjunni sem þú fannst fyrir fram yfir skaðann sem það olli öðrum. Við höfum alltaf val og í hvert skipti sem þú endurtókst þetta hefðir þú getað valið aðra leið. Það hefur eflaust orðið erfiðara að hætta með tímanum en þú hafðir samt sem áður val. Það sem skiptir máli er að þú ert að gera eitthvað í þessu núna.

Ef þú hefur komið auga á fíknihegðun hjá þér þarftu að halda áfram að skoða og skilja þetta betur. Hvers vegna heldurðu að notkun þín á kynferðislegu myndefni hafi orðið ávanabindandi? Hvað tilfinningar varstu að forðast?

Mikilvægt er að skoða ástæður eða löngun á bak við fíknina. Þú hefur þegar byrjað að skoða af hverju þú ert að skoða þetta efni. Veltu fyrir þér eftirfarandi spurningum:

1. Hef ég einhvern tíma átt við aðra fíkn að stríða, eins og áfengi, vímuefni eða fjárhættuspil?
2. Hef ég tilhneigingu til að nota skyndilausnir (kynlíf, vímuefni, áfengi, fjárhættuspil) til að líða betur?
3. Ef ég upplifði ekki ánægju af hegðun minni á netinu, af hverju endurtók ég hana þá?
4. Hvað var að gerast í lífi mínu á þeim tíma sem fíknin var sem verst? (Það getur hjálpað að skoða aftur tímalínuna úr fyrsta hluta)

## **ATHUGAÐU:**

---

Það er algengt að fólk skipti út einni fíkn fyrir aðra. Hafðu það í huga og ef þú hefur komist að því að þú ert með, eða hefur verið með aðra fíkn, gætirðu þurft að fá frekari stuðning. Mörg 12-spora samtök geta verið gagnleg fyrir tiltekna fíkn. Má þar nefna AA-samtökin, SLAA-samtök fólks um ástar- og kynlífsfíkn, GA-samtök fyrir einstaklinga með spilafíkn og NA-samtök fyrir fólk í fíkniefnavanda.

## **Til umhugsunar**

---

- Hvernig hefur skilningur þinn á fíkn og áráttu hjálpað þér að skilja hegðun þína á netinu?
- Hvað ertu að gera til að takast við langanir þínar? Hvað annað þarftu að gera?
- Hver er árangursríkasta leiðin fyrir þig til að stjórna löngunum þínum?
- Að hve miklu leyti finnst þér þú stjórna hegðun þinni? Hvað gæti hjálpað til við að bæta stjórnina?

Ef þú vilt ræða eitthvað sem fjallað er um hér, hefur átt erfitt með að vinna í gegnum sjálfshjálparefnið eða vilt fá tækifæri til að vinna í gegnum þessar sjálfshjálparæfingar með meðferðaraðila hafðu þá samband og sendu tölvupóst á [taktuskrefid@taktuskrefid.is](mailto:taktuskrefid@taktuskrefid.is)