

→ WANITA

Ketagihan pornografi rosakkan otak

➔ Tabiat tonton bahan lucah runtuhkan institusi kekeluargaan, jejas kesihatan

Oleh Fatin Hafizah Mohd Shahar
fatin@bh.com.my

► Kuala Lumpur

Ketagihan menonton pornografi mampu meruntuhkan institusi kekeluargaan sehingga mengakibatkan perceraian dan kehilangan nilai moral individu, selain menyebabkan kerosakan saraf otak.

Pegawai Psikologi Kanan Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (UPM), Siti Fatimah Abdul Ghani, berkata pengaruh pornografi kian membimbangkan apabila dikategorikan mengikut 'selera' pengikutnya.

Katanya, lebih bahaya pornografi mudah diakses dan dilanggan tanpa halangan serta tapisan dengan menggunakan kecanggihan teknologi.

"Sekiranya ketagihan itu dibiarkan berlarutan ia boleh menjadi punca pertengkaran, mengganggu hubu-



Menghentikan ketagihan pornografi jangka panjang boleh dilakukan secara perlahan, namun memerlukan komitmen dan keinginan tinggi"

Siti Fatimah Abdul Ghani,
Pegawai Psikologi Kanan Bahagian Kaunseling UPM

ngan intim suami dan isteri.

"Lebih membimbangkan, setiap minggu lebih 4,000 laman web pornografi diketengahkan hingga melahirkan penggemar tersendiri, selain golongan profesional menguasai dunia seksual imaginasi itu," katanya kepada BH.

Siti Fatimah berkata, ada pula kes kanak-kanak berusia lapan hingga 12 tahun sering menjadi sasaran kerana pada usia ini otak mereka belum berkembang dengan baik.

"Anak yang ketagihan pornografi sukar menghentikan perlakuannya, namun ada rasa bersalah, tetapi tidak berani meluakannya kepada ibu bapa kerana takut.

Saraf otak rosak, jejas ingatan

"Dalam keadaan cemas, otak berputar dua hingga lima kali lebih cepat dari putaran biasa pada saat normal. Akibat putaran yang terlalu cepat ini, otak seorang anak terkesan mengakibatkan ia tidak berkembang dengan baik," katanya.

Siti Fatimah berkata, pornografi turut membawa kesan buruk kepada kesihatan manusia, antaranya kerosakan saraf otak jangka panjang dan menjejaskan ingatan seseorang.

"Ketagihan bahan lucah mengakibatkan bahagian tengah depan otak yang dikenali sebagai *Ventral Tegmental Area (VTA)* secara fizikalnya akan mengecil.

"Pornografi menimbulkan perubahan kepada bahan kimia neurotransmitter dan melemahkan fungsi ka-

walan badan. Ini membuat mereka yang ketagih pornografi tidak dapat mengawal perilaku.

"Kerosakan otak akibat ketagih pornografi adalah yang paling teruk, lebih teruk daripada ketagihan kokain (dadah)," katanya.

Siti Fatimah berkata, ketagihan pornografi selalunya berkembang secara perlahan dan melalui beberapa tahap sehingga mengakibatkan ketagihan teruk ditonjolkan dengan tindakan impulsif, peningkatan ketagihan mencari pornografi, hilang rasa malu dan akhirnya perubahan sikap secara mendadak.

Katanya, kesan pornografi boleh meruntuhkan keharmonian institusi kekeluargaan kerana ia menyebabkan kekosongan perasaan, rendah diri dan kesepian mendalam antara pasangan berkahwin.

"Pasangan akan berasa rendah diri, teraniaya, malu dan kesal dengan sikap suami atau isteri yang kemaruk pornografi, sedangkan aktiviti seksual dengan pasangan dingin.

Ganggu hubungan

"Tabiat ini juga mengganggu kelancaran hubungan intim pasangan berkahwin. Sebagai contoh, nafsu suami ketagihan pornografi akan terjejas jika kerap melakukan onani," katanya ketika dihubungi, baru-baru ini.

Dunia pornografi adalah buatan dan tidak boleh memuaskan keinginan bagi pendekatan emosional dan jika dibiarkan, kesannya nafsu

menjadi lebih tidak terkawal dan terdedah kepada maksiat.

"Ramai tidak setuju jika dikaitkan ketagihan pornografi, namun tabiat itu sebenarnya semakin ketara hari ini kerana teknologi lebih canggih.

"Individu ketagihan sering menidakkan masalah dihadapi, namun pada masa sama mereka masih tidak mampu menghentikan ketagihan," katanya.

Siti Fatimah berkata, antara tanda ketagihan itu adalah cepat marah atau terganggu sekiranya diminta untuk berhenti melayari pornografi dan seperti memiliki dua karakter kerana melayari pornografi secara bersembunyi.

Siti Fatimah berkata, menghentikan ketagihan pornografi jangka panjang boleh dilakukan secara perlahan, namun memerlukan komitmen dan keinginan tinggi.

Katanya, selain mengurangi secara perlahan-lahan, pertimbangkan untuk menjalani terapi bagi membantu menghadapi kesulitan dalam mengatasi ketagihan.

"Buat tujuan untuk satu tempoh waktu berdasarkan keinginan, baik untuk benar-benar berhenti menonton filem pornografi atau mengurangkan kadar masa melayari laman itu.

"Jauhkan media berkait rapat dengan pornografi. Mereka juga boleh ubah lingkungan persekitaran dan alihkan perhatian ke hobi lain untuk mengisi waktu kekosongan," katanya.