

المهرجان الطلابي: "الادمان يهدد الأجيال"  
كلية طب الاسنان/ جامعة بغداد

تفاقم آفة الإدمان ناقوس خطر  
يهدد أجيال العراق

الادمان على عمليات التجميل

أ.د بشرى جميل

كلية الإعلام/ جامعة بغداد



مرحباً بالجميع، أود أن أفتح حوارنا اليوم بموضوع يثير جدلاً كبيراً في المجتمع وهو ادمان عمليات التجميل. هناك الكثير من الأشخاص الذين يعتقدون أن عمليات التجميل هي الحل الوحيد للوصول إلى المظهر المثالي، ولكن هل حقاً تستحق المخاطر المتعلقة بهذه العمليات؟ هذا هو ما سنناقشه اليوم. يعتبر الجمال مفهوماً نسبياً، ولكن في مجتمعنا يتم تعريفه عادةً بالمظهر الخارجي، ما يجعل الكثير من الأشخاص يشعرون بالضغط لتحقيق المظهر المثالي.

يجب أن نعلم أن الجمال الحقيقي يأتي من الداخل، ولا يمكن شراؤه بأي ثمن. على الرغم من أن العمليات التجميلية يمكن أن تحسن المظهر الخارجي، إلا أنها لا تحل المشاكل النفسية التي قد تكون وراء الرغبة في إجرائها.

يجب علينا التحدث عن الضغوط الاجتماعية التي تضع الكثير من الناس في مواقف صعبة، حيث يشعرون بالضغط لتحقيق المظهر المثالي، وقد يلجأون إلى عمليات التجميل لتحقيق ذلك.

يجب أن نسعى إلى تغيير المفهوم السائد حول الجمال، وتعزيز الثقة بالذات والمظهر الطبيعي لدى الناس.

علينا أن نتعلم كيفية الحب والاحترام لأجسامنا ومظاهرنا الفريدة، وأن ندعم بعضنا البعض في تحقيق السعادة الحقيقية، بدلاً من تعزيز رغباتنا الشخصية بالتغيير الجسدي المستمر.

إن من المهم التحدث عن بعض العوامل الاجتماعية التي يمكن أن تساهم في هذه المشكلة، ومنها:

الضغوط الاجتماعية: قد يشعر الأشخاص بضغوط اجتماعية لتحسين مظهرهم والتوافق مع معايير الجمال الاجتماعية.

الثقافة الاستهلاكية: تؤثر ثقافة الاستهلاك والإعلانات على الأشخاص وتشجعهم على إجراء عمليات التجميل لتحسين مظهرهم.

النماذج الإيجابية الخاطئة: قد يتعرض الأشخاص للنماذج الإيجابية الخاطئة للجمال في وسائل الإعلام والمجتمع، مما يمكن أن يدفعهم إلى إجراء عمليات التجميل.

التقاليد والعادات: يمكن أن تؤثر التقاليد والعادات على معايير الجمال الاجتماعية، مما يمكن أن يجعل الأشخاص يشعرون بالضغط لإجراء عمليات التجميل للتوافق مع هذه المعايير.

لذلك، يجب علينا المناقشة في سياق أوسع وتوعية الناس حول أهمية القبول الذاتي وتعزيز الثقة بالنفس والمظهر الطبيعي. كما يجب توفير الدعم والعلاج النفسي للأشخاص المدمنين على هذه العمليات.



كن نفسك .. حملة طلابية كلية الاعلام  
قسم العلاقات العامة

# إنما الانسان أثر

تقبل .. نفسك



# أنواع الإدمان

إدمان القمار

02

إدمان المخدرات

01

إدمان الإنترنت

04

إدمان الجنس

03

إدمان التسوق

06

إدمان الإباحية

05

إدمان  
عمليات التجميل

08

إدمان  
ألعاب الفيديو

07

إدمان  
ركوب المخاطر

10

إدمان الطعام

09

**يعرف الإدمان:** ب أنه حاجة قوية - غير قابلة للسيطرة أو التحكم- لتناول مادة معينة مثل المخدرات وو، أو إلى **القيام بسلوك ما** مثل القمار أو مشاهدة الافلام الاباحية، او اجراء عمليات للاهتمام بالمظهر الخارجي، ويصبح أهم شيء في حياة الانسان، ويؤثر على دراسته أو عمله أو حياته العائلية والزوجية.

**ادمان مادي / معنوي**





ويعتقد أن الإدمان يبدأ عندما يستعمل الشخص مادة معينة مثل الخمر للحصول على الاسترخاء والمتعة، كما ينطبق هذا على سلوكيات أخرى مثل القمار أو متابعة المواقع الإباحية، وعند بعض الأشخاص فإن هذه العملية تتكرر للحصول على شعور يعتبرونه "جميلاً"، يرتبط بتلك المادة أو بذاك السلوك.



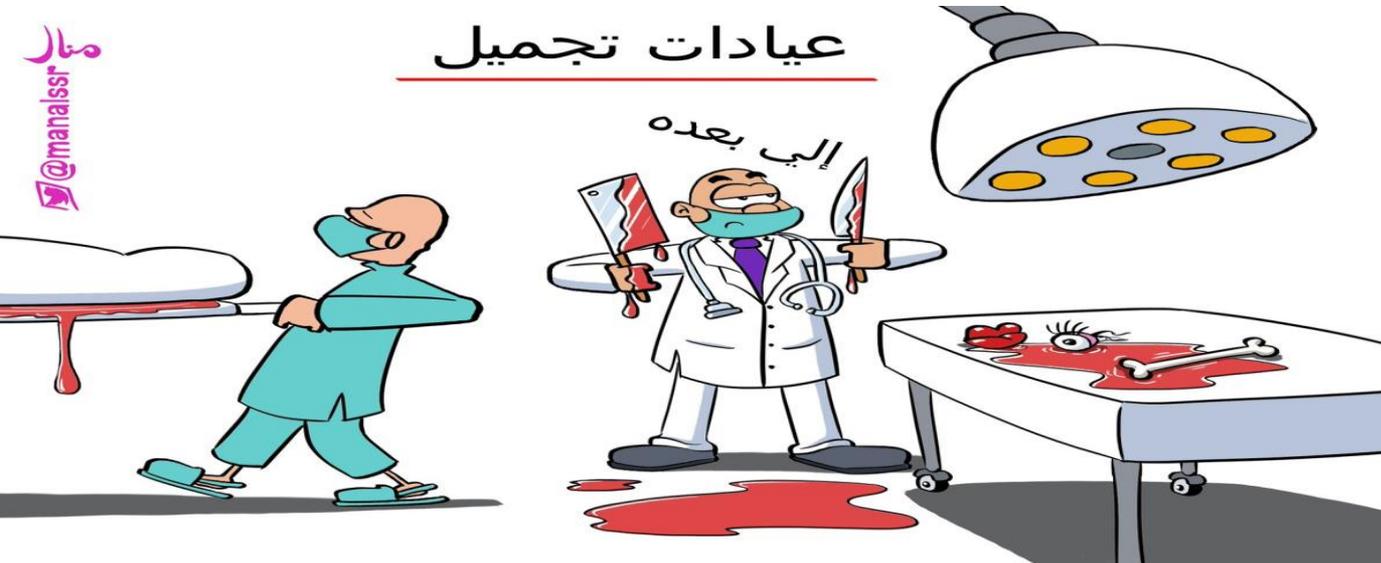
ومع حدوث تغيرات كيميائية في  
دماغ المدمن، يأخذ تعاطي هذه  
المواد وممارسة هذه الأنشطة نمطا  
أكثر شدة وتكرارا، مما يقود إلى  
أضرار جسدية ونفسية، وشيئا  
فشيئا يبدأ الجسم والدماغ بالتعود  
على تلك المواد أو ذاك السلوك،  
ولا تعود نفس كمية المادة -مثل  
الخمير- أو الوقت الذي يقضيه في  
ممارسة السلوك (كمشاهدة المواقع  
الإباحية على الإنترنت) كافيا  
للوصول إلى نفس المستوى من  
الإثارة والمتعة.

## الإدمان السلوكي

أو ما يمكن وصفه بالسلوك القهري الذي لا يستطيع الشخص مقاومته، مع الإشارة هنا إلى أن بعض الأطباء لا يعتبرون السلوك إدمانا لأنه لا يرتبط بتعاطي مواد.

لكن في المقابل، يُعتقد أن التأثير المتكرر الذي يطلبه الشخص عبر القيام بالسلوك ناجم عن حدوث تغيرات كيميائية في الدماغ تشبه التي تحدث مع إدمان المواد.

### عيادات تجميل



## هل يحدث إدمان لعمليات التجميل؟

أن الرغبة الدائمة والمستمرة في إجراء عمليات التجميل تم تصنيفها ضمن الإدمان السلوكي. إدمان الجراحات التجميلية هو اضطراب سلوكي يجعل الشخص يرغب في تغيير مظهره باستمرار، من خلال الخضوع لجراحة تجميلية. قد يتسبب هذا الاضطراب في إنفاق شخص ما لمدخراته على عمليات عدة، وكلها قد لا تجعله في النهاية يشعر بالسعادة أو الرضا عن مظهره.



# الإدمان على عمليات التجميل



## العلامات المنبئة بالإدمان على عمليات التجميل:

الشعور بسعادة غامرة بعد إجراء عملية التجميل ومن ثم اختفاء هذا الشعور ليحل محله شعور بعدم الرضا



هوس الاهتمام بالمظهر الخارجي



رفض أخذ الصور التذكارية



رفض المشاركة في النشاطات الاجتماعية بسبب عدم الثقة في المظهر الخارجي



النظر في المرأة بشكل متكرر أو تجنب النظر إليها بشكل كلي وتغطيتها



إجراء بحث دائم عن كل ما يخص عمليات التجميل والشعور بالرغبة في الخضوع لجميع عمليات التجميل الجديدة



المبالغة في تفريش الشعر وتنقه وإزالته بالشمع



## الآثار السلبية للإدمان على عمليات التجميل

فقدان كمية كبيرة من الدم وتلف أحد أعضاء الجسم



تشويه الأنسجة العضلية في الجسم والجلد بالإضافة إلى تشكل الندوب في جميع أنحاء الجسم



## كيف يمكنك التخلص من الإدمان على عمليات التجميل؟

الإصابة بالالتهابات و ردات الفعل التحسسية و النزيف الحاد و تصبغ الجلد



تكلفة عمليات التجميل الباهظة التي تشكل ضغطا ماديا كبيرا على المدمن وعائلته



العلاج النفسي: يخضع الشخص للعلاج النفسي الذي يعلمه كيفية التعرف إلى المحفزات الخارجية والداخلية للسلوك الإدماني و طرق التعايش معها



تقبل النفس والتعامل بشكل مباشر مع العواطف وعدم تجاهلها





يحدث إدمان الجراحات التجميلية بسبب انعدام الشعور بالثقة والأمان، وهوس تحقيق تصور غير صحي ولا صحيح حول الجمال، يمكن لمعظم الناس الخضوع لعملية جراحية واحدة وتحقيق الشعور بالرضا والابتعاد، لكن هذا لا يحدث في بعض الحالات فيتحول الأمر إلى هوس بتعديل الجسم.



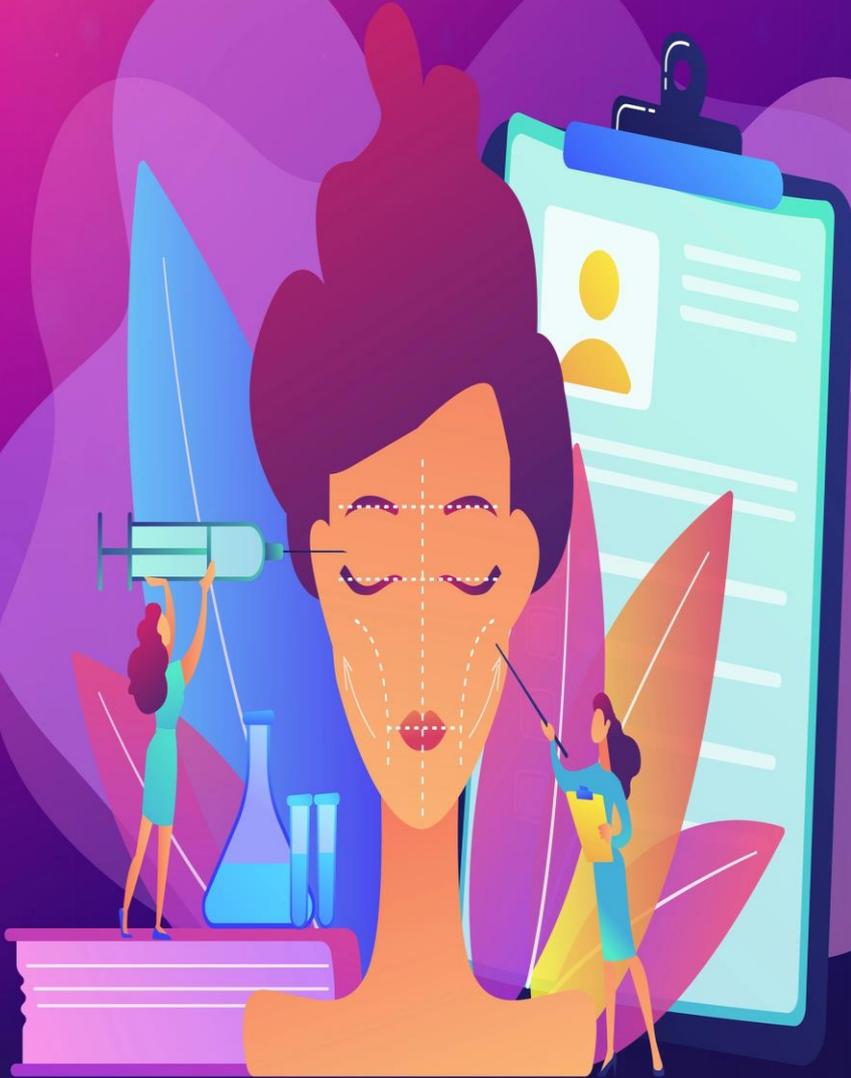
هي العمليات التي تُجرى لأغراض تجميلية أو وظيفية، والتي تساعد على إعادة التناسق والتوازن للجسم، وذلك باتباع مقاييس الجمال المناسبة، إلا أنها تكون في بعض الأحيان خطيرة، وتعود على الجسم بالعديد من الأضرار، خاصة إذا تضمنت استخدام مادة السيليكون التي قد تتحول فيما بعد إلى مواد مسرطنة.



الجمال حلم كل شخص ، رُبما لا يوجد  
خلاف حول هذا، رُبما يكون الجمال  
مطلبًا إنسانيًا بشكل عام، سواء للذكر  
أو الأنثى، الفكرة هنا فيما نحسبه قبلاً  
دون أن يكون كذلك فعلاً، هل شكل أو  
حجم أنفك هو قبح يجب تعديله فوراً؟

اختلفنا حول إجابة هذا السؤال هو  
رُبما ما أدى إلى انتشار عمليات  
التجميل.

هناك صورة نمطية للجمال أصبحت  
مُختزنة في الأذهان، هذه الصورة قد  
يكون مصدرها المواد الإعلانية  
المُصوّرة والكليبات الغنائية التي تُقدّم  
صورة مُحددة ورُبما واحدة حول  
الجمال، فما أسباب انتشار جراحات  
التجميل في الآونة الأخيرة؟!



## صناعة التجميل.. كيف تحوّل الهوس العالمي بالمظاهر إلى تجارة؟

أمام الهوس العالمي بالمظهر والشكل الخارجي، استطاعت عمليات التجميل ومستحضرات العناية بالجلد والبشرة اكتساح الأسواق وباتت صناعة تدر ذهاباً، ونشاطاً يتعاطاه آلاف الأشخاص حول العالم.

ويكفي تصفح مواقع التواصل الاجتماعي لمعرفة مدى إقبال الناس في على عمليات التجميل كيفما كان وسطهن الاجتماعي أو مستواهن التعليمي.



## ما هو العنف الجمالي؟

يعبر المصطلح عن عدم الاعتراف بالتنوع البشري والترويج لمعايير جمال معيّنة عبر وسائل الإعلام. وأن هناك تعليقات أصبحت منتشرة بشكل كبير، وخصوصا من يواجهون ما يسمى بـ"استبداد الجمال"، ومن هذه التعليقات "الصيف بالنسبة لي كابوس.. يجب أن أكون نحيفة"، و"لا أريد صبغ شعري، لكنهم قالوا لي إن الشيب في شعري يجعلني أبدو أكبر سنا"، و"أفضل أن أكون نحيفة وحزينة على أن أكون بدينة وسعيدة".

العنف الجمالي يعتبر شكلا من أشكال العنف الذي يجبرنا على الاستجابة لأنماط معينة حول كيفية ارتداء الملابس ومعايير الجمال وكيف يجب أن يكون مظهرنا الخارجي بشكل عام، ومع أنه قلما يلاحظ أحد مدى استفحال هذه الظاهرة لتطبيع المجتمعات معها، إلا أن لها في الحقيقة أثارا نفسية لا ينبغي إهمالها.



حملة 16  
يوما من النشاط  
لمناهضة العنف  
القائم على  
النوع الاجتماعي

#سادنا\_عنف



#صحة وشباب

## العنف القائم على النوع الاجتماعي، أشكاله ومعناه

بقلم / نصر المشري



## الأنواع الرئيسية للعنف الجمالي تتمثل في:

النوع: الذي على الرغم من أنه يؤثر على جميع الناس، إلا أنه موجه بشكل خاص نحو النساء.

### العنصري: الذي يفضل ذوي البشرة البيضاء.

لا يتقبل البدينين: بسبب العنف الجمالي يتم إقصاء الأشخاص الذين يعانون زيادة في الوزن.

التفرقة العمرية: يروج للشباب كقيمة ويرفض التقدم في السن ومظاهر الشيخوخة.

تمييزي: يعترف بالجسد المثالي ويرفض الأجسام التي تعاني من مشاكل وظيفية.

إعادة إنتاج القوالب النمطية: يحدث هذا من خلال تحديد مفهوم الرجولة والأنوثة، مثل الانتقاص من أنوثة المرأة التي لا تعتني بشعرها أو أظافرها.



وتجسيداَ لنظرية المقارنة الاجتماعية تقترح أن في داخل الفرد ما يدفعه للبحث عن تقييم دقيق لذاته، الأمر الذي قد يدفعه لتقييمها مقارنةً بالآخرين من حوله.

فالأشخاص يُطلقون أحكام متنوعة عن ذواتهم وأنفسهم، ويضعون الآراء عن أفكارهم وسلوكياتهم وعلاقاتهم ومظاهرهم، لكن قد تكون أحياناً الطريقة الوحيدة لذلك هي مقارنة أنفسهم بالآخرين.

واعتقد

أنا نشارك في عملية المقارنة هذه كوسيلة لوضع معيارٍ معينٍ يُمكننا عن طريقه إجراء تقييمات دقيقة لأنفسنا

## وتقول جيرمين جرير في كتابها "المرأة الكاملة":

"... إن المرأة في تيار النسوية لها شعر طويل وترتدي زياً خشناً وأقراطاً.

أما المرأة في ما بعد النسوية فترتدي ثياب عالم الأعمال، وترفع شعرها وتستخدم أحمر الشفاه.

أما المرحلة الثالثة لما بعد النسوية فتتسم بطبيعة داعرة، بصورة استعراضية وسلوك غير منضبط" ومتمثل وصفها في استخدام المؤثرات "فلتر التصوير" لمواقع التواصل الاجتماعي وعلى أساس هذا

"يتم تسويق فكرة أن رأسمال الأنثى هو الجسد، مما يستوجب حمايته والعناية به وذلك بإخضاعه لمقتضيات صناعة التأنيث الجديدة".

"وتغيب المرأة ككائن ثقافي، وتحضر ككائن اصطناعي أعيدت هندسته ضمن شروط ثقافة التأنيث الجديدة، ومع مؤسسة الموضة".

واشهارها في مواقع التواصل الاجتماعي

وهنا لا نكتفي بنشر الصور، كما هي في الأصل، بل نستخدم بالتطبيقات المتاحة، قصد ممارسة **"التجميل الإلكتروني" عن طريق "الفلاتر"**، لنظهر بالشكل الذي نرغب به.

ويقول احد علماء الاجتماع بشأن هذه الظاهرة: "لا بأس أن نكذب على أنفسنا، ونُظهر للعالم صوراً لا تنتمي إلينا، لا بأس أن نقتل الحميمي فينا، وأن نقسم مع الآخر أدق التفاصيل، لا بأس أن نضيف "الملونات" و"المنحفات" أو "المسمنات" وباقي "المجملات" و "المضحكات" الإلكترونية إلى صورنا الأصلية، لنصنع "نسخاً مزيدة ومنقحة" أملاً في الإبهار والإمتاع، نريد أن نكون "صورة" مقبولة، حتى نكون ويتحقق وجودنا بالفعل وبالقوة".

لهذا



صُممت الفلاتر عبر تطبيقات مواقع التواصل الاجتماعي لتعزيز الصور وجعلها أكثر جمالاً وجاذبية، وتحولت بعد ذلك لأداة تلغي الهوية الحقيقية للفرد، بل تغير بشكل كبير في شكله في سعي منه لاكتساب أكبر قدر من التفاعل والإعجاب من المحيطين .

إذ يغدو ما يبث عبر عالم افتراضي هو المعيار لكثير من الفتيات بعالمهن الحقيقي، وحين تتعارض أجسادهن وصورهن لما يرونه، فإنهن يدخلن في حالة من القلق وعدم التقبل للذات .

**كما أن هذه الفلاتر تعزز المقارنة الاجتماعية وتلغي الهوية الحقيقية للفرد عن طريق الهوس بمستحضرات العناية بالجسد، والبحث عن وسائل لتغيير الشكل كي يتماشى مع ما يشاهده افتراضياً، وتصبح عمليات التجميل حلاً بديلاً ليشبه أولئك وليس نفسه .**

فدوافع تغيير اشكالنا يمكن أن تقرأ على أنها  
استجابة من الجسد للخطاب الثقافي وفقاً لرؤية  
"ميشيل فوكو" إذ يتلاشى الجسد بوصفه كياناً  
بيولوجياً ويصبح عوضاً عن ذلك نتاجاً مشكلاً  
اجتماعياً طبعاً بشكل غير محدود وغير  
مستقر بدرجة عالية.

صحيح، التقبل الذاتي والثقة بالنفس من الأمور الأساسية التي يجب على الإنسان تحقيقها للعيش بحياة صحية نفسياً وجسدياً. عندما يتقبل الإنسان نفسه بمظهره الطبيعي ويشعر بالرضا عنه، فإنه يعيش حياة أكثر سعادة وتفاؤلاً، ويمكنه التركيز على أشياء أخرى مهمة في حياته بدلاً من التفكير المستمر في مظهره.

لذلك، يجب أن يسعى الإنسان إلى تحقيق التوازن الصحي بين الرغبة في التحسين الشخصي والتقبل الذاتي والصحة النفسية والجسدية.

## تقنيات العلاج المعرفي السلوكي

01

إعادة التأهيل  
المعرفي

02

رؤية الأشياء  
من منظور  
آخر

04

تدوين  
الأفكار يومياً

03

مواجهة  
الخوف



شكر الحسن اصفاكم

