

E-LITE / POCKET BOOK

BRAIN TIPS UNTUK LEPAS DARI KECANDUAN PORNOGRAFI



**KUMPULAN TIPS YANG DIRANGKUM BERSDASARKAN
LAPORAN DARI BANYAK ORANG YANG MENCOBA
LEPAS DARI KECANDUAN PORNOGRAFI**

BY DR. BOBBY

E-lite, atau sejenis e-book dengan format bacaan yang ringkas supaya pembaca bisa memanfaatkan kekosongan dengan bacaan yang ringkas, ringan, mengisi sedikit waktu diantara jam-jam sibuk, ketika dalam perjalanan, atau sedang mengantri atau sekedar mengisi waktu senggang.

Dengan waktu singkat lembaran bacaan ini dapat dihabiskan sekali jalan dari awal hingga akhir. Pembaca bisa menamatkan satu buku ketika sedang dalam pesawat, menghabiskan satu bab ketika menunggu di halte bus, dan menamatkannya ketika hampir sampai tujuan.

Penulis:
dr. Bobby

Desain Sampul:
dr. Bobby

Editor:
dr. Bobby

Kata Pengantar

Segala puji bagi Allah ﷻ Yang Maha Esa dan Maha Perkasa, Yang Maha Mulia lagi Maha Pengampun, Yang mengatur perubahan malam dan siang sebagai sebuah peringatan bagi setiap insan yang memiliki hati dan jiwa, menjadi peringatan bagi mereka yang mempunyai mata hati dan mau mengambil pelajaran. Kami memuji-Nya dengan pujian yang paling dalam dan paling suci, pujian yang paripurna dan paling berkah.

Kami bersaksi bahwa tiada tuhan selain Allah ﷻ Yang Maha Baik dan Maha Pemurah, Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Kami bersaksi bahwa sesungguhnya Nabi Muhammad ﷺ adalah hamba dan utusan-Nya, kekasih dan orang yang paling disayangi, yang memberikan

petunjuk ke jalan yang lurus dan menyeru kepada agama yang benar. Semoga shalawat dan salam senantiasa terlimpah kepadanya, kepada para nabi, kepada keluarganya, dan kepada semua orang-orang shaleh.

Fokus buku ini bukan memberikan pemahaman dibalik sains yang baru-baru ini banyak membahas tentang dampak negatif pornografi terutama pada mental dan sistem saraf. Memang, pembicaraan mengenai bahaya pornografi begitu tabu, hingga banyaknya yang menjadi korban akibat ketidaktahuannya sebagai dampak dari normalisasi yang ada ditengah masyarakat terhadap pornografi.

Pornografi adalah hal yang sudah banyak dikenal sejak lama, tapi pornografi dalam era internet cepat ini berbeda secara kualitas dan kuantitas, dan

memberikan dampak yang berbeda dibanding pornografi yang telah ada sebelumnya, misalnya dalam bentuk majalah.

Pornografi di era internet cepat ini telah terbukti memberikan efek negatif seperti kecemasan sosial, depresi, perasaan minder, gangguan dalam proses pikir yang diakibatkan kerusakan secara fungsional pada sistem saraf akibat kelebihan dopamin, bahkan penelitian terbaru menunjukkan adanya kerusakan secara struktural sistem saraf, dimana terdapat bagian otak yang mengalami penyusutan akibat paparan jangka lama dari pornografi.

Pornografi juga bisa memperburuk keadaan mental yang telah ada sebelumnya. Meskipun begitu, seseorang yang kecanduan tidak begitu menyadari

dampak mental yang terjadi, karena mereka tidak tahu bahwa dampak negatif itu ada, sampai mereka mencoba lepas dari layar itu. Yang paling banyak menyebabkan seseorang ingin berhenti adalah ketika sudah terjadi disfungsi ereksi/impotensi, mereka baru mencari bantuan. Meskipun begitu, banyak diantara mereka tidak tahu bahwa penyebabnya adalah pornografi. Akhirnya setelah mengetahui penyebab impotensinya adalah pornografi, mereka baru berusaha berhenti, dikarenakan laki-laki sangat khawatir ketika ‘kejantanannya’ menghilang.

Harapannya, ketika pembaca telah memulai untuk menghabiskan lembaran buku ini, pembaca telah yakin atau mungkin telah merasakan dampak negatif yang terjadi sehingga tidak butuh lagi

untuk diyakinkan melalui penjelasan ilmiah yang ada. Karena fokus buku ini bukan untuk menjelaskan proses kimiawi yang terjadi pada otak akibat dampak negatifnya, bukan juga memberikan pemahaman sains secara detail.

Buku ini ditulis untuk memberikan kumpulan tips, *brain tips*, yang artinya beberapa hal yang bisa dilakukan, berdasarkan banyak pengalaman orang yang mencoba berhenti dari kecanduan ini untuk nantinya membantu memulihkan otak yang telah terdampak akibat konsumsi pornografi.

Mungkin tidak semua pembaca mengalami masalah akibat dampak negatif pornografi, atau bahkan tidak tertarik sama sekali dengan pornografi, tapi ada orang terdekatnya, muridnya pasangannya, atau keluarganya yang

hingga saat ini ingin keluar dari siklus kecanduan pornografi namun tidak bisa, buku ini mungkin bisa bermanfaat.

Buku ini ditulis dikarenakan sangat banyaknya permintaan yang masuk untuk membahas bagaimana cara berhenti dari kecanduan pornografi. Seseorang bisa begitu bingungnya, kenapa dia melakukan kegiatan yang sebenarnya tidak ingin dia lakukan. Itu terjadi karena otak mereka telah membangun perilaku kompulsif, perilaku yang membuat diri mereka tak dapat mengontrol atau menahan keinginan untuk menjauh dari aktivitas kecanduan itu akibat otaknya telah terpapar stimulasi berlebihan dengan paparan yang lama dari konsumsi pornografi.

Untuk lebih dalam memahami bagaimana bahaya pornografi dan apa

dampak yang terjadi pada otak, pembaca bisa melihat konten video yang telah kami buat melalui Instagram, Tiktok, dan juga Youtube @dr.bobbybicara karena buku ini tidak membahas poin itu.

Namun diatas semua poin yang paling penting untuk disampaikan, ya, dampak negatif akibat pornografi seperti gangguan mental bisa dipulihkan, impotensi yang terjadi bisa dipulihkan. Dan fungsi otak yang menurun akibat konsumsi pornografi bisa dipulihkan.

Karena akar masalah yang terjadi diakibatkan konsumsi pornografi, tidak ada cara instan untuk pulih, belum ada obat yang sekali minum langsung menetralkan semua dampak negatif yang ada. Sangat banyak yang meminta solusi ajaib untuk menyelesaikan masalah ini.

Kami beritahu, obat tidak begitu berfungsi selama kamu masih mengonsumsi pornografi, obat-obatan impotensi tidak menyembuhkan dampak negatif yang terjadi. Karena cara pulih dari dampak negatif yang ada, yang diakibatkan konsumsi pornografi adalah dengan berhenti dari konsumsi pornografi itu sendiri, dengan kisaran waktu yang berbeda-beda setiap orang. Rata-rata untuk pemulihannya dibutuhkan waktu 3 bulan atau 6 bulan jika proses pemulihannya tepat. Tapi bisa saja hingga 1 tahun, bahkan 2 tahun. Perbedaan ini didapatkan karena setiap orang berbeda dalam hal konsumsinya. Ada yang telah kecanduan dalam beberapa bulan, tahunan, bahkan puluhan tahun. Tapi sekali lagi, itu bisa dipulihkan, asal kamu mau berhenti dari konsumsi pornografi.

Daftar Isi

E-lite	i
Kata pengantar	ii
Daftar Isi	x
Tips #1 Hapus semuanya	2
Tips #2 Rubah kondisi lingkungan	4
Tips #3 Software pembatas	7
Tips #4 Pemantau progres	11
Tips #5 Catatan progres	15
Tips #6 Hindari terapi paparan	18
Tips #7 Dapatkan support	20
Tips #8 Terapis yang baik	25
Tips #9 Pergi keluar rumah	29
Tips #10 Bersosialisasi	32
Tips #11 Olahraga	37
Tips #12 Mandi air dingin	43
Tips #13 Meditasi, teknik relaksasi	46

Tips #14 Miliki tujuan hidup	48
Tips #15 Sikap yang perlu dimiliki	54
Tips #16 Pahami apa yang terjadi.....	58
Tips #17 Tetap cari inspirasi	60
Penutup	63

Bab dibawah berisi kumpulan tips berdasarkan pengalaman dari banyak orang yang telah mencoba berhenti dari kecanduan pornografi.

Tips #1

“Hapus semuanya.”



Hapus semua yang berhubungan dengan pornografi dalam gadget kamu. Ini memang bisa sangat mudah digagalkan, dimana kamu sebetulnya bisa dengan mudah kembali mendapatkan atau mengakses lagi konten yang telah kamu hapus, tapi tindakan ini memberikan otak kamu sebuah sinyal bahwa kamu telah meneguhkan niat dan tekad kamu untuk benar-benar berhenti dari itu semua. Kamu perlu men-*delete* semuanya, termasuk *backup*-nya maupun yang masih bisa di pulihkan dari tong sampah galeri kamu. Kemudian bersihkan semua riwayat pencarian kamu dari browser.

Beberapa orang melakukan hal ekstrim untuk membulatkan tekadnya, seperti membakar flashdisknya, membuangnya ketempat sampah dan menyingkirkannya jauh-jauh dari tempat yang dapat dilihat.

Tips #2

“Rubah kondisi lingkungan kamu.”



Lingkungan dimana kamu biasa melakukan konsumsi pornografi berhubungan dengan kembalinya kamu kepada kecanduan itu, misalnya ketika kamu sekedar membuka layar laptop kamu yang berada di kamar, meski tidak ada konten pornografi didalamnya, ingatan dari proses kecanduan itu ternyata melepaskan dopamin. Dia mengaktifasi jalur saraf kecanduan dalam otak kamu supaya kamu kembali kepadanya, perlu kamu tanamkan bahwa jalur saraf ini bisa teraktifasi ketika kamu sekedar membuka membuka laptop.

Kamu tidak bisa menghindari diri kamu, atau lari dari kondisi ini, tapi kamu bisa melakukan beberapa perubahan, kamu kondisikan perubahan itu untuk tidak kembali kepada konsumsi pornografi.

Sebagai contohnya, pertimbangkan hanya menggunakan internet hanya pada lokasi ketika kamu tidak sendiri, yang mana tidak berhubungan dengan kondisi ketika kamu biasa mengkonsumsi pornografi. Jika kamu sangat sering mengkonsumsi pornografi dengan laptop kamu, kamu bisa letakan laptop/komputer itu di ruangan yang lebih ramai, misalnya ruangan keluarga dimana orang dapat berlalu lalang memantau kamu.

Tips #3

“Pertimbangkan software pembatas.”



Aplikasi atau software pembatas pornografi tidak menjamin keberhasilan kamu, tapi ini bisa membuat kamu sadar bahwa kamu sedang berusaha mencoba menghentikan sesuatu yang sebetulnya tidak ingin kamu lakukan.

Tahap awal dari pemulihan, sebelum kamu bisa mengontrol seutuhnya diri kamu, sebelum kamu mampu mengontrol pikiran/otak kamu sepenuhnya hingga nantinya dia bisa berfungsi kembali pada kondisi optimalnya, aplikasi pembatas ini bisa sedikit membantu sampai pada akhirnya kamu tidak memerlukannya lagi karena kamu bisa mengontrol pikiran kamu sendiri.

Beberapa yang direkomendasikan seperti aplikasi Blocksite atau kamu bisa pilih apapun *software* penyaring konten

pornografi. Yang penting *software* tersebut bisa memblokir seluruh kategori seksual, seluruh aplikasi *dating*/pencari pasangan, dan website yang bisa mengarahkan kamu kembali kepada kecanduan itu.

Beberapa aplikasi atau sosial media memang tidak secara langsung berisi konten pornografi misalnya Tumblr, Tiktok, Instagram, Twitter, dll. Dia bisa diam-diam membuat kamu kembali kepada kecanduan itu secara tidak langsung. Kamu perlu membatasi penggunaan aplikasi seperti ini selama proses pemulihan, atau jikalau memang memungkinkan, kamu perlu mengontrol sosial media tersebut dengan unfollow dan membatasi konten yang keluar didalamnya agar tidak

terdapat gambar atau video yang ‘memicu’.

Software pembatas iklan juga bisa kamu gunakan. Ini akan membantu kamu menghindari iklan yang tidak terduga yang bisa membantu kamu meredam godaan untuk kembali kepada layar itu. Aplikasi seperti Adblockplus bisa membantu kamu lebih fokus mengerjakan sesuatu dan fokus kepada tujuan kamu dalam menggunakan gadget, misalnya mengerjakan tugas atau pekerjaan.

Tips #4

“Gunakan aplikasi pemantau progres.”



Banyak aplikasi yang bisa kamu gunakan untuk mencatat progres hari yang kamu telah lewati ketika kamu berhasil terbebas dari konsumsi pornografi. Di setiap catatan di aplikasi itu, dia akan menunjukkan progres grafik dari target kamu. Beberapa orang merasakan kepuasan ketika melihat jejak progres mereka secara visual.

Penghitung hari ini kadang memberikan risiko ketika dia mendapatkan target harinya, misalnya berhenti selama 90 hari, dia berpikir bahwa setelah hari itu terlalui itu pertanda dia bisa dengan bebas untuk beristirahat dan mengakses pornografi sepuasnya. Ketika dia tergelincir untuk kembali mengkonsumsi pornografi, dia mungkin berpikir saat dia tergelincir itu, "ini adalah akhir dari perjuangan, mari rehat

sementara dan nikmati layar ini sepuasnya.” Akhirnya dia mulai mengalami penurunan dari progres penghitungan hari tersebut dan justru kelewatan dalam konsumsi pornografi.

Dia berpikir dalam benaknya, “aku akan menonontonnya sementara, dan akan mendapatkan hari yang lebih panjang untuk selanjutnya”. Ini kadang membuat seseorang betul-betul kelewatan dalam konsumsi pornografi dan justru menurunkan progress yang ada dibanding ketergelinciran yang tak disengaja.

Jadi, sebaiknya kamu tidak menargetkan berapa hari berhenti, berapa bulan, tapi target kamu adalah berhenti seumur hidup. Karena tidak ada yang baik yang bisa diambil dari pornografi.

Ketergelinciran bukan sebuah kekalahan, tapi itu adalah momen terbaik

untuk kamu belajar agar dapat menghindari hal yang membuat kamu tergelincir saat itu. Nantinya kamu akan berkembang dan terus berkembang hingga kamu tidak membutuhkan layar itu lagi dalam kehidupan kamu.

Merasa cukuplah dengan kemampuan kamu ketika berusaha berhenti, tanpa menargetkan hari, dan berpikir bahwa mengkonsumsi pornografi adalah hal yang aman ketika target kamu tercapai.

Itu sama sekali tidak aman dan justru membuat banyak orang semakin tenggelam.

Tips #5

“Milikilah catatan progres.”



Bantu diri kamu dengan mencatat jejak progres. Proses pemulihan bukanlah jalan lurus yang mudah di tempuh. Ada hari-hari menyenangkan dan ada yang hari sulit.

Pada waktu menghadapi hari sulit, otak kamu akan mendorong kamu untuk menghancurkan progres yang ada, dan ketika kamu berada di tahap itu, harapannya sangat kecil untuk kamu bertahan.

Seringkali dengan membaca catatan kamu yang sudah kamu perjuangkan itu akan mengembalikan diri kamu agar terkontrol kembali.

Beberapa orang ketika mendapatkan dorongan yang kuat untuk tergelincir kembali kepada layar itu, mereka kembali membaca catatan jejak progres mereka dan akhirnya berpikir bahwa mereka

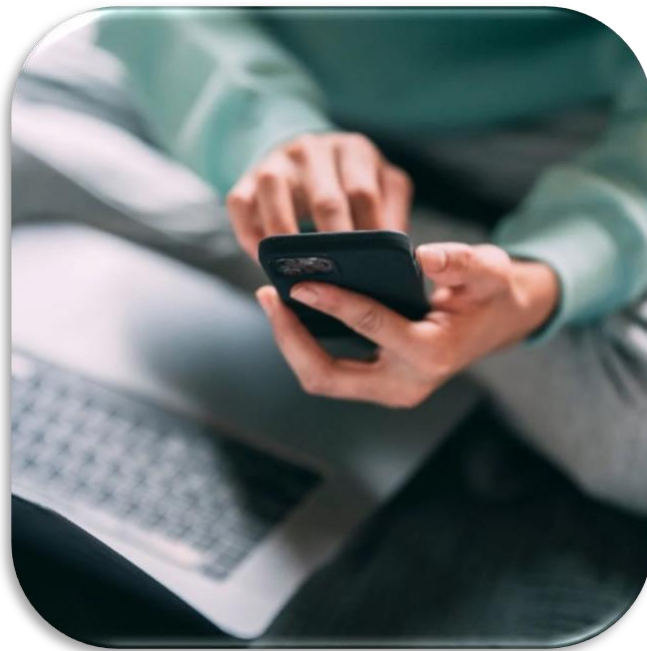
sudah sangat jauh berjuang untuk keluar dari kecanduan ini. Dans setelahnya mereka urung untuk menonton layar itu.

Catatan juga membantu kamu untuk melapangkan dada ketika kamu merasa tidak nyaman untuk memberitahu masalah ini kepada orang lain.

Sebagai tambahan, kamu bisa membagikan perasaan kamu secara anonim pada beberapa website. Keuntungan media online ini adalah ketika kamu memiliki teman yang bisa mensupport satu sama lain.

Tips #6

“Jangan coba-coba terapi paparan.”



Jangan pernah coba cara ini. Ini terlalu berisiko, cara ini adalah dengan menampilkan kamu konten pornografi.

Ini seperti menguji kemauan kamu untuk menghindari hal tersebut. Tapi lebih baik kamu melakukan pendekatan lain karena sangat banyak yang terpeleset ketika mempraktekan hal ini. Kamu bisa melakukan hal lain daripada menguji kemampuan kamu menahan keinginan melihat layar itu dengan berhadapan melawannya, seperti mengalihkannya kepada olahraga atau meditasi.

Tips #7

“Dapatkan support.”



Masuk ke forum dan dapatkan partner perjuangan.

Masuk ke grup komunitas yang sama-sama mencoba lepas dari konsumsi pornografi pada kebanyakan orang bisa sangat membantu. Ini bisa membuat kamu mendapatkan inspirasi, memberi kamu tempat untuk curhat, dan memberikan perasaan lebih baik ketika kamu dalam kondisi terbawah. Kamu nantinya bisa saling membantu dan membuat kamu menemukan tips baru yang dapat meningkatkan progres kamu.

Banyak orang kesulitan mengatasi permasalahan ini sendirian. Memang nanti pada akhirnya mungkin kamu menemukan cara untuk lepas dari kecanduan ini sendiri, tapi komunitas online dapat memberi kamu sedikit motivasi tambahan ketika kamu berada

dalam posisi terendah kamu dan bisa mempercepat proses kamu dalam menemukan langkah efektif untuk kamu keluar dari kecanduan ini.

Beberapa situs web atau akun instagram memfasilitasi kamu untuk menemukan partner yang sesuai. Beberapa situs memfasilitasi kamu dan partner kamu untuk saling suport satu sama lain dengan sepenuh hati dan dapat tetap merahasiakan identitas kamu.

Saling support benar-benar bisa membantu meningkatkan progres untuk lepas dari kecanduan pornografi pada beberapa orang yang cocok dengan cara ini.

Kekurangan dari metode ini adalah dikarenakan perlunya menggunakan media online.

Pada seseorang yang telah terjerumus kepada penyalahgunaan internet, misalnya akses berlebih pornografi atau menjadikan media sosial untuk mendapatkan dopamin dari melihat gambar sensual, seharusnya orang tersebut perlu menghabiskan waktu lebih sedikit dengan internet dan fokus pada aktivitas nyata di kehidupannya.

Walaupun banyak orang sepakat bahwa forum online ini bisa membantu pada tahap awal pemulihan, tapi beberapa orang beranggapan kalau forum ini bisa membuat kamu menghindari kehidupan nyata yang seharusnya kamu fokus untuk kembali kepada kesenangan dalam dunia nyata kamu dan bukan terus berkutat dengan layar.

Pada poin ini, beberapa orang memilih forum online hanya ketika mereka butuh dorongan/motivasi pada kondisi sulit.

Kacanduan memiliki konteks sosial, begitu juga pemulihan. Entah kamu dapatkan support itu melalui online atau offline, itu tidak begitu penting. Yang terpenting adalah kamu bisa mendapatkan support itu.

Tips #8

“Temukan terapis yang baik.”



Terapis yang baik yang mengerti mengenai masalah kecanduan pornografi dan menganggap dampak negatif yang terjadi itu nyata dan memiliki perberbedaan dibandingkan beberapa kecanduan yang lainnya bisa sangat membantu.

Diantara mereka ada yang memfasilitasi *support* grup untuk yang sedang berusaha keluar dari kecanduan pornografi. Mereka juga kadang memfasilitasi program dengan metode langkah demi langkah dengan kurikulum yang baik secara *online* maupun *offline*.

Jika kamu menghadapi kecanduan ini, dengan permasalahan tambahan seperti trauma masa kecil, kekerasan seksual, atau masalah keluarga, yang mana kamu mungkin malu mengungkapkannya, dengan seorang konselor yang

berkapasitas bisa sangat membantu proses pemulihan kamu.

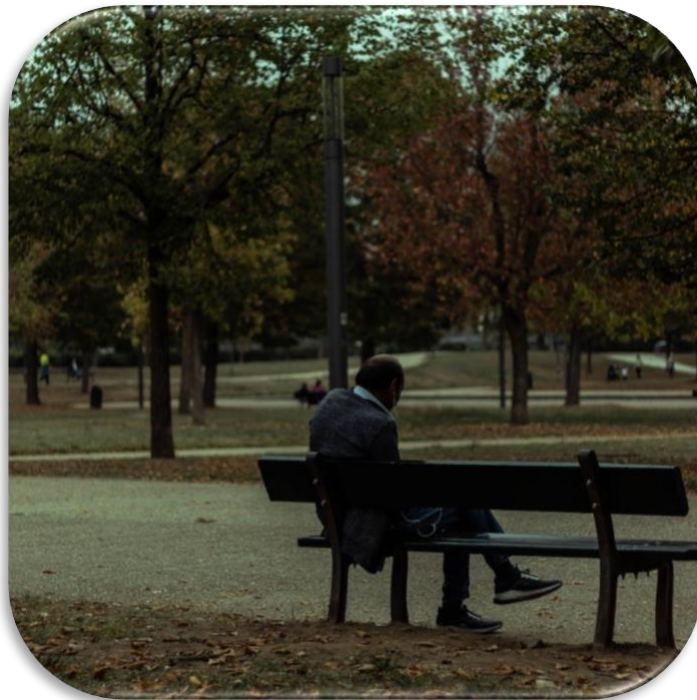
Dan ketika kamu punya permasalahan lain seperti OCD (*obsessive compulsive disorder*), kamu mungkin perlu pengobatan tambahan untuk membantu kamu keluar dari kecanduan ini dan nantinya itu bisa meringankan kecemasan dari gejala penarikan/*withdrawal symptoms* yang ada.

Cari seorang dokter, psikiater, obat-obatan bisa sangat membantu ketika kamu punya masalah lain yang menyertai kecanduan pornografi ini.

Atur stres kamu, tingkatkan kontrol pada diri dan lakukan perawatan diri.

Tips #9

“Pergi keluar rumah.”



Penelitian menunjukkan bahwa menghabiskan waktu dengan lingkungan / alam itu bermanfaat untuk kesehatan otak. Hal ini bisa meningkatkan kreativitas, membuat kamu lebih mengenal diri kamu, dan meningkatkan kemampuan untuk memecahkan masalah.

Beberapa orang mengatakan bahwa berhenti dari komputer, *smart phone*, atau internet dan pergi ke taman atau alam sangat membantu proses mereka memulihkan sistem saraf mereka akibat kecanduan ini.

Jika kamu tinggal di dalam kota, pergilah mencari taman. Menurut penelitian dari Universitas Sheffield, suasana yang damai dan syahdu, hening, dan alam bisa mempengaruhi fungsi otak manusia secara positif.

Pergi keluar, dapatkan cahaya matahari, hirup udara segar. Kita tidak diciptakan untuk terperangkap di ruangan dan menghirup udara ruangan setiap waktu.

Tips #10

“Bersosialisasi.”



Manusia tercipta bersuku-suku dan merupakan makhluk yang berpasang-pasangan. Otak kita tidak mudah mengatur mood dengan bersendirian, setidaknya kamu butuh seseorang untuk itu, meskipun tidak mesti selalu. Tidak jarang ketika seseorang merasakan dampak negatif dari pornografi seperti kecemasan atau depresi, mereka terus berjuang sendiri dari kecanduannya dan mereka sendiri mengurung diri.

Dengan adanya teman sepenanggungan, hubungan itu kadang dapat menjadi salah satu penjamin kesehatan mental terbaik di dunia. Hubungan secara sosial dengan teman yang mengalami masalah yang sama bisa membantu menurunkan hormon stress (kortisol), yang mana hormon itu bisa melemahkan sistem imun ketika dalam

kondisi stress. Kepenatan akan berkurang ketika kita memiliki seseorang yang ada membantu mengondisikan diri kita, penjelasan dari psikolog dan pakar sains dalam bidang saraf, James A. Coan di New York Times.

Ketika seseorang dalam proses pemulihan, ia perlu memkasakan perhatiannya menjauh dari kebiasaan konsumsi pornografi, yang sebelumnya dia biasa menjadikan layar itu sebagai pelepas stress, dan ini telah menjadi siklus dan mekanisme *coping* yang salah. Seseorang harusnya mengatasi stressnya dengan menghadapi permasalahan tersebut, bukan mencari pelarian darinya. Ketika melihat layar itu, seseorang memang akan merasakan euforia dikarenakan luapan dopamin yang membuat senang sesaat, tapi faktanya itu merusak setelahnya,

ketika dia memaksakan dirinya berhenti, otak membutuhkan hal lain untuk mendapatkan kesenangan.

Lama-kelamaan ketika seseorang terus memaksakan keluar dari konsumsi pornografi, dia bisa menemukan dopamin dari kehidupan nyatanya yang menyehatkan seperti melalui interaksi pertemanan, pasangan nyata, berolahraga, menyelesaikan tugasnya, kreativitas, pergi ke alam, dan lain-lain. Semua ini mengalihkan seseorang dari kecanduannya.

Hubungan dan persahabatan tidak selalu harus melalui komunikasi secara langsung untuk bisa membuat kamu mendapatkan ketenangan. Jika kamu merasa diri kamu cukup anti sosial hingga saat ini, mulai dengan sederhana, misalnya pergi keluar dan berada disekitar

orang-orang yang tidak membuat kamu terganggu atau canggung. Pergi ke toko buku atau perpustakaan dan membacanya, atau sekedar nongkorong di kedai kopi atau taman, atau sekedar berjalan keluar. Kebiasaan ini bisa membantu kamu keluar dari pikiran penat dan kamu bisa merasa sebagai bagian dari suatu perkumpulan, meski kamu tidak memiliki kaitan dengan mereka.

Tips #11

“Olahraga.”



Dibanding cara yang lain, olahraga adalah cara yang sudah dikenal memiliki banyak manfaat. Olahraga adalah cara yang sangat baik untuk mengalihkan diri kamu dari dorongan yang kuat untuk kembali kepada layar itu. Olahraga juga meningkatkan rasa percaya diri kamu dikarenakan hasil akhir berupa tubuh yang lebih ideal, dan ini juga meningkatkan kesehatan kamu dan bahkan dapat meningkatkan fungsi ereksi menjadi lebih baik dikarenakan peredaran darah yang menjadi lebih sehat akibat olahraga.

Olahraga adalah pengatur mood yang sangat kuat. Para ilmuwan menyimpulkan bahwa olahraga dapat meringankan seseorang yang dalam proses berhenti dari kecanduan diakarenakan dia dapat meningkatkan konsentrasi dopamin, dan olahraga teratur bisa meningkatkan

dopamin secara sehat yang bertahan lama, juga memperbaiki ketidakseimbangan dopamin akibat konsumsi pornografi berlebihan.

Olahraga dapat membantu meringankan seseorang dalam masa pemulihan yang mana pada saat berhenti dari kecanduan akan terjadi penurunan dopamin, dan akan ada gejala *withdrawal* atau gejala akibat putus dari konsumsi pornografi yang menyebabkan mereka merasa stress dan gelisah. Olahraga juga membantu menurunkan hormon stress, kortisol, sehingga dapat menurunkan keadaan stress yang ada.

Seringkali gejala putus konsumsi pornografi / *withdrawal symptoms* ini membuat seseorang terpaksa kembali melakukan perilaku kecanduannya yang telah tertanam dalam sistem saraf otak

mereka sebelum otak mereka pulih dan menyesuaikan sistemnya.

Kamu bisa push-up, karena sangat mudah dilakukan, hanya memakan waktu 30 detik mungkin untuk mendapatkan 20x push-up. Ini akan mengalihkan kamu dari dorongan untuk kembali kepada kecanduan itu.

Jika dorongan itu masih berputar dalam otak kamu, lakukan lagi set push-up berikutnya hingga tubuh kamu merasa letih dengan olahraga. Nantinya kamu akan merasa bebas dari dorongan itu.

Angkat beban, ini adalah jenis olahraga yang bisa sangat membantu pada kebanyakan orang. Ini juga dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang yang mana konsumsi pornografi berhubungan dengan perasaan minder akibat dia seringkali secara tidak sadar,

membandingkan dirinya dengan aktor bayaran dalam layar itu yang biasanya memenuhi kriteria tubuh ideal dan atletis untuk memainkan peran dalam layar itu, yang sebetulnya sedang menunjukan sandiwara atau pertunjukan.

Olahraga dikenal sebagai pembuat letih yang bermanfaat. Karena kamu memberikan beban pada tubuh, yang mana tubuh kamu akan meresponnya dengan meningkatkan kemampuannya seperti meningkatkan denyut nadi dan massa otot.

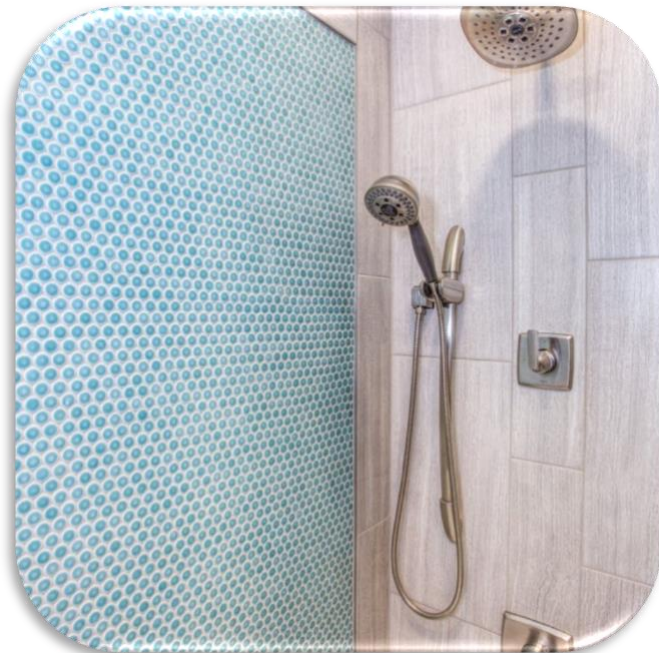
Olahraga juga memberikan dopamin yang membuat perasaan kamu lebih baik. Beberapa orang yang mencoba berhenti dari kecanduan pornografi melaporkan bahwa olahraga sangat membantu untuk mereset kembali sensitivitas otak mereka agar bisa merasa senang kembali terhadap

hal-hal kecil dalam kesehariannya yang telah dikaburkan atau menjadi tidak menyenangkan lagi akibat konsumsi pornografi.

Kamu bisa follow akun yang membahas manfaat olahraga, berpuasa, makan makanan sehat, dan yang lainnya agar kamu mendapatkan motivasi dan inspirasi.

Tips #12

“Mandi air dingin.”



Air dingin telah banyak diteliti memiliki banyak manfaat, bisa meningkatkan tekad dalam diri dan meningkatkan keseimbangan emosi. Mandi air dingin bahkan telah banyak dicoba sebagai salah satu cara untuk mengatasi orang dengan masalah depresi.

Ingat, tidak semua dari tips yang telah disebutkan bisa diterapkan untuk kamu. Jika mandi air dingin meningkatkan mood kamu, dan membuat berkurangnya keinginan kamu untuk bermain internet atau HP, maka mandi air dingin bisa kamu terapkan, terutama ketika tubuh sedang berada dalam kondisi gelisah atau cemas sebagai gejala yang sering dialami seseorang yang mencoba putus dari kecanduan.

Bukan sesuatu yang bijaksana ketika kamu berlebihan dalam menerapkan tips diatas, aku yakin kamu sudah tahu hal itu

Tips #13

“Meditasi, teknik relaksasi.”



Meditasi secara rutin bisa menenangkan siapapun yang berhadapan dengan stress akibat gejala *withdrawal* atau gejala ketika putus dari kecanduan. Penelitian juga menunjukkan kalau meditasi membantu bagian rasional dari otak kamu, bagian lobus frontal, untuk tetap mengontrol fungsinya. Meditasi membuat bagian otak kamu menjadi lebih kuat sehingga bisa menahan tindakan yang dulunya tidak bisa kamu kontrol.

Meditasi juga bisa melemahkan jalur saraf kecanduan pornografi dalam sirkuit saraf kamu. Sehingga pada akhirnya pikiran kamu tentang pornografi bisa berkurang.

Tips #14

“Kreativitas, hobi, dan tujuan hidup.”



Pada awal-awal minggu ketika kamu mencoba berhenti adalah yang paling sulit, kamu seperti berperang dengan pikiran kamu. Tarik semua tenaga, waktu, dan rasa percaya pada diri kamu untuk berusaha melakukan apa yang sebenarnya kamu sukai, bukan dengan kembali menonton layar itu. Banyak orang yang dalam proses berhenti dari kecanduan menjelaskan pentingnya mengisi waktu dengan mengeksplor hal baru yang berbeda yang belum pernah mereka lakukan sebelumnya.

Kamu tidak bisa mengharapkan hidup yang berbeda dengan kebiasaan yang sama dengan sebelumnya. Kebiasaan yang persis kamu lakukan, misalnya bangun, kerja, internetan, main media sosial, dst. Lalu setelahnya mengharapkan ada yang berubah dalam hidup kamu.

Kecanduan itu tidak bisa secara ajaib menghilang tanpa usaha secara sadar dari diri kamu.

Otak kamu akan pulih. Dan dengan belajar sesuatu yang baru, kreativitas yang kamu tekuni adalah hal yang baik untuk mengalihkan kamu dan bisa memenuhi kebutuhan dopamin otak kamu secara sehat. Kamu bisa menulis sesuatu, mengembangkan bakat positif kamu, belajar memasak, dan lain sebagainya. Lama kelamaan kamu akan terus menjauh dari layar itu dan mulai menyenangkan kehidupan kamu dalam dunia nyata.

Hobi bisa termasuk apa saja hal yang baru kamu sukai ataupun hal yang dulu kamu sukai namun sudah kamu tinggalkan. Ini bisa membuat proses berhentinya kamu dari kecanduan terasa menyenangkan.

Sebagai saran, batasi aktivitas yang mengisi dopamin kamu terlalu tinggi, hindari video game, makanan cepat saji, berjudi, facebook, twitter, instagram, menonton hal yang tak berarti di TV, dan lain sebagainya. Sebaliknya, dapatkan aktivitas yang membuat kamu mendapatkan dopamin yang lebih lama, menyenangkan, meskipun seringkali hal itu tidak terasa sebegitu besar ganjarannya dibanding hal-hal yang telah disebutkan diatas, tapi ini hal yang memberikan dopamin yang sehat untuk otak kamu.

Beberapa aktivitas seperti mengobrol topik yang positif dengan teman atau pasangan sah kamu, mengatur tempat belajar atau tempat kerja kamu, pergi ke tempat pijat, merencanakan tujuan, mengunjungi rumah teman kamu, merakit sesuatu, atau berkebun. Secara sederhana,

segala sesuatu yang membuat diri kamu terhubung akan membawa kamu kepada kesenangan jangka lama, tidak seperti pornografi yang sebelumnya hanya kamu gunakan sebagai alat untuk mendapat dopamin.

Penghilang penat yang terlalu kuat seperti pornografi mungkin bisa mengatasi perasaan bosan, stress, atau kesendirian. Tapi jika kamu telah membaca penelitian ataupun pembahasan terbaru mengenai pornografi, kamu mungkin sadar bahwa konsumsi jangka lama dari pornografi itu telah menjual moral maupun naluri kemanusiaan kamu. Lama kelamaan dia bisa mengambil alih tujuan hidup kamu maupun ketenangan dalam diri kamu.

Semakin baik perasaan kamu, semakin kecil kemungkinan kamu butuh melepas kepenatan dengan konsumsi pornografi. Memiliki tubuh yang sehat, belajar makan makanan yang sehat adalah cara yang baik untuk proses pemulihan kamu.

Tips #15

“Sikap yang perlu kamu miliki.”



Sayangilah diri kamu. Mereka yang mencoba keluar kecanduan ini dengan tetap menerima sisi lemah mereka, tetap enjoy dengan hal yang lucu dan sederhana, tetap menginginkan hubungan seksual yang sehat dengan pasangan sah, dan tetap menghargai bahwa mereka makhluk yang memiliki nafsu, akan secara bertahap mengarahkan diri untuk terus berkembang ke arah yang baru. Mereka tidak terpukul dengan yang telah terjadi dan tidak berkabung atau meratapi hal yang terjadi pada diri mereka.

Hubungan seksual dengan pasangan kamu jika kamu telah menikah adalah hal yang penting yang bisa mengalihkan kamu dari konsumsi pornografi, meskipun begitu, tak sedikit yang melaporkan bahwa mereka tetap kecanduan meski telah memiliki

pasangan, beberapa poin dari bab sebelumnya bisa kamu terapkan setelah kamu memahami bahwa pornografi betul-betul merusak dan menimbulkan masalah secara personal, moral, maupun kejahatan seksual yang terjadi akibat normalisasi kekerasan atau tindakan amoral yang ada didalamnya.

Berhenti dari stimulasi berlebihan yang didapat dari konsumsi pornografi dan beralih kepada hubungan seksual secara sehat tanpa berfantasi dari konten yang pernah kamu tonton itu bisa mengubah otak kamu ke arah yang sehat. Perlahan, bersikap ringan pada diri kamu ketika dalam proses perubahan, maafkan ketergelinciran kamu yang telah lalu, dan tetap bertahan hingga kamu sampai tujuan yang kamu inginkan.

Proses berhenti dari kecanduan ini seperti seseorang yang belajar berselancar. Kamu akan kuasai ombak itu, perlahan, meskipun untuk menguasainya kamu perlu beberapa kali tercebur. Tetap sadari bahwa kamu punya sisi kelemahan dan maafkanlah kekeliruan yang telah terjadi dengan tetap memiliki tekad penuh untuk keluar dari kecanduan itu.

Tips #16

“Pahami tentang apa yang terjadi pada otak kamu.”



Ketika kamu tahu tentang sains, meskipun sedikit, kamu secara umum akan mengerti bahwa otak kamu sedang menghadapi stimulasi diatas normal, menghadapi layar itu yang memang sangat memikat otak manusia.

Ketika kamu sadar bahwa memang itu hal yang membuat kecanduan dan mengelabui pikiran kamu agar terus kembali kepadanya, kamu bisa menyadari apa yang sedang terjadi dan kamu bisa bertindak sebelum semuanya terlambat.

Tips #17

“Tetap cari inspirasi.”



Keluar dari kecanduan pornografi bisa menyulitkan, kamu kadang perlu menemukan inspirasi secara rutin, untuk tetap berada di jalan yang kamu ingin lalui. Mungkin diskusi online dengan orang yang sama-sama mengalami hal yang kamu rasakan bisa membuat kamu semangat kembali. Mungkin juga beberapa tokoh atau buku agama yang kamu pikir cukup membuat kamu senang mendengar atau membacanya bisa menenangkan dan bisa memberi kamu semangat.

Membaca bisa sangat menolong. Buku yang bagus bisa memberi kamu inspirasi untuk mencapai tujuan kamu. Tetaplah cari inspirasi.

Penutup

Tips yang telah kami rangkum bukan satu-satunya cara untuk membuat kamu lepas dari kecanduan pornografi.

Tapi harapannya dengan beberapa poin yang telah kami sampaikan, hal itu bisa membuat kamu menemukan tips yang paling efektif yang bisa terapkan dalam kehidupan kamu, mungkin kamu bisa menemukan tips baru melalui proses pemulihan yang sedang kamu jalani nantinya setelah memahami salah satu poin yang telah kami jelaskan dalam bab-bab sebelumnya.

Banyak terimakasih, salam sehat, kamu bisa follow Instagram, Tiktok, dan Youtube @dr.bobbybicara untuk mendapatkan informasi tambahan.