

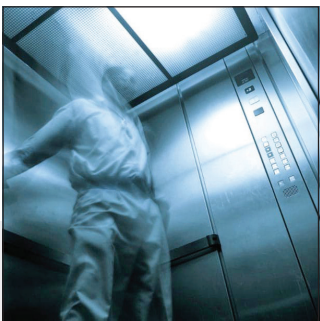
تجربه‌های بد کودکی را فراموش کن!

● **علت:** تنگناها را سی یا کلاستر فوبیا یک اختلال اضطرابی است که باعث ترس از فضاهای بسته مثل آسانسور، تونل، غار، دستگاه‌های آرای، انباری، اتاق‌های بدون پنجره، پنجره‌هایی که باز نمی‌شوند، فکر کردن به قبر، تابوت، پوشیدن لباس‌های یقه تنگ و ... می‌شود. ترس از فضای بسته، ریشه در تجربیات بد کودکی دارد و حوادث و آسیب‌ها، زندانی شدن در فضای تاریک و بسته، حوادث و اتفاقات بزرگسالی مثل گیر افتادن در آسانسور و ... برخی از علل ابتلا به این ترس است.

● **علامت:** عرق کردن، ضربان قلب سریع، مشکل در تنفس یا تنفس سریع، لرز یا برافروختگی صورت، احساس خفگی، سرگیجه، خشک شدن دهان، گریه و عصبانیت.

● **راهکار غلبه:** یکی از روش‌های درمان ترس از محیط بسته، حساسیت‌زدایی تدریجی است. در این روش فرد به شکل درجه‌بندی شده در معرض آنچه می‌ترسد قرار می‌گیرد؛ به عنوان مثال، اگر از حضور در سالن سینما بترسد، ممکن است ابتدا به نشستن در صندلی‌های سینما فکر کند یا به تصاویر آن نگاه کند. زمانی که مراجع احساس آمادگی کرد، در یک روز خلوت، در ردیف عقب سینما می‌نشیند. سپس، به تدریج در جلسه‌های بعد، به ردیف‌های میانی می‌رود که در آن توسط تماشاگران دیگر سینما محاصره شده است.

نوع هراس: ترس از فضای بسته



۲

روز هفتم
آموزش

ورود ترسوها ممنوع!

اینجا نه خبری از گشت و گذار در میان کاخ و عمارت‌ها هست نه دل‌سپردگی در میان سروها و سپیدارها و قدم زدن روی خش خش برگ‌ها! اینجا دلهره سایه می‌اندازد بر مسیر پیش روی‌تان و خوف و اضطراب همه وجودتان را در برمی‌گیرد. در گوشه و کنار پایتخت، جاذبه‌های گردشگری ترسناکی وجود دارد که حضور در آنجا ضربان قلب‌تان را بالا می‌برد و گاه تجربه هیجان و دلهره را برایتان فراهم می‌کند. اگر از حضور در تاریکی و دیدن خون و ارواح واهمه دارید، این صفحات را نخوانید!

اگردل شیردارید با جاذبه‌های خوف‌انگیز دست و پنجه نرم کنید

کشتار با اره برقی!



✓ **مهدیه تقوی‌راد**
شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که بعد از دیدن فیلم‌های ترسناک جرأت نکرده باشید برای چند ساعتی هم که شده در خانه تنها بمانید یا شب تا صبح از ترس زنده شدن لحظات فیلمی که دیده‌اید خواب به چشمانتان نیامده باشد، اما تجربه کردن برخی از این ترس‌ها و هیجانات در زندگی واقعی هم می‌تواند لحظات دلهره‌آور اما مفرحی را برایتان به ارمغان بیاورد. سافاری‌های وحشت از مکان‌هایی هستند که می‌توانند شما را با موقعیت برخی از سکانس‌های فیلم‌های وحشت‌رویه‌ر و کنند و همان حس ترس و وحشتی را که با دیدن فیلم‌های ترسناک دارید برایتان تداعی کنند.

تجربه مهیج و مهیب قلعه وحشت کیش

● نشانی: جزیره کیش، بلوار داریوش، پشت محوطه هتل ارم

ژانر: ترس، دلهره، هیجان

- روزهای فعالیت: هر روز
- ساعت بازدید: از ۱۸ تا ۲۴ ساعت
- سطح سختی: ۵ از ۵
- مناسب رده سنی: بالای ۵ سال
- محدودیت‌ها: افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، تنفسی یا مشکلات حرکتی، بانوان باردار و اطفال کمتر از ۵ سال اجازه ورود به این مجموعه را ندارند.
- پارکینگ: دارد



سافاری پارک وحشت دریاچه خلیج فارس

معرفی: روی دیوارها ردستان خونین وحشت‌آفرین است. در حالی که از همه جا زمزمه‌های ترسناک به گوش می‌رسد، زامبی‌ها به سوی شما حمله می‌کنند و یکباره ترس، همه وجودتان را فرا می‌گیرد و باید پا به فرار بگذارید. در سافاری وحشت می‌توانید لحظات پر از هیجانی را تجربه کنید. جلوه‌های ویژه بصری و صوتی، نورپردازی‌های حرفه‌ای، مسیرهای سخت و پیچ در پیچ و تونل‌های وحشت‌ناک باعث می‌شوند ترس و هیجان را همزمان تجربه کنید. در این مسیر ارواح و مردگان از شما با انواع و اقسام ژانر وحشت‌پذیری می‌کنند. اگر دل شیر و ادعای شجاع بودن و نترس بودن دارید، اینجا می‌توانید دقیقاً پر هیجانی را سپری کنید.



نشانی: بزرگراه شهید خرازی، خروجی دریاچه

ژانر: ترسناک و دلهره‌آور

- روزهای فعالیت: هر روز
- ساعت بازدید: از ۱۰ تا ۲۲
- سطح سختی (ترس): ۵ از ۵
- مناسب رده سنی: بالای ۱۶ سال
- محدودیت‌ها: حضور بیماران قلبی، بانوان باردار و کودکان ممنوع است.
- پارکینگ: دارد

تونل وحشت پارک ارم



نشانی: کیلومتر ۱۴ تویان تهران - کرج، بعد از بل شهید باقری

ژانر: هیجان و دلهره

- روزهای فعالیت: هر روز
- ساعت بازدید: از ۱۰ تا ۲۲
- سطح سختی (ترس): ۳ از ۵
- مناسب رده سنی: بالای ۱۳ سال
- محدودیت‌ها: بانوان باردار، بیماران قلبی و عروقی و افراد کمتر از ۱۳ سال نمی‌توانند از این قسمت استفاده کنند.
- پارکینگ: دارد

معرفی: تونل وحشت از نخستین روزهای تاسیس شهر بازی بوده و همیشه هم طرفداران زیادی داشته است. در تونل وحشت پارک ارم، همه جا تاریک است و مدام غافلگیر می‌شوید. حریم وحشت در قلعه سحرآمیز هم جای خوبی برای ترسیدن است. یک فیلم کوتاه نمایش داده می‌شود که بعد از تماشا آن باید وارد دالان‌های تو در تو سافاری شوید. سافاری پارک ارم همان امکانات متنوع تونل وحشت را دارد و اگر از ترسیدن لذت می‌برید و علاقه دارید آدرنالین خونتان را بالا ببرید، بهتر است به این بخش ترسناک پارک ارم بروید و با دوستان یا خانواده‌تان لحظات پر هیجانی را سپری کنید.

سافاری وحشت نهج البلاغه



نشانی: بین بزرگراه‌های آیت‌الله هاشمی رفسنجانی و شهید همت غرب، بزرگراه یادگار امام (ره)

ژانر: دلهره و هیجان

- روزهای فعالیت: هر روز
- ساعت بازدید: از ۱۰ تا ۲۰
- سطح سختی (ترس): ۴ از ۵
- مناسب رده سنی: بالای ۱۳ سال
- محدودیت‌ها: بیماران قلبی و عروقی، بانوان باردار و کودکان زیر ۱۳ سال نمی‌توانند وارد این مجموعه شوند.
- پارکینگ: دارد

معرفی: وجود المان‌های وحشتناک، نورپردازی‌های خاص، جلوه‌های ترسناک بصری و صوتی و تونل‌های وحشتناک پیچ در پیچ سافاری چند دقیقه‌ای پر از هیجان را به شما تزریق می‌کند. برای اینکه لذت بیشتری از سافاری گری ببرید بهتر است، گروهی در این مسیر قدم بگذارید، اما اگر در اواسط راه احساس کردید تحمل این همه هیجان را ندارید و ترجیح می‌دهید زودتر از مسیر خارج شوید کافی است دست‌هایتان را بالا بیاورید تا کارکنان مجموعه شما را از تونل خارج کنند. البته آنهایی که مسیر را تا انتها ادامه دهند بی‌تردید آن لحظه هم غافلگیر می‌شوند.

سافاری وحشت توچال



نشانی: بزرگراه شهید چمران، انتهای خیابان ولنجک، مجموعه تفریحی ورزشی توچال

ژانر: هیجانی و دلهره‌آور

- روزهای فعالیت: هر روز
- ساعت بازدید: از ۱۰ تا ۲۱
- سطح سختی (ترس): ۵ از ۵
- مناسب رده سنی: ۱۴ سال به بالا
- محدودیت‌ها: بیماران قلبی، بانوان باردار و کودکان زیر ۱۶ سال
- پارکینگ: دارد

معرفی: با ورود به تاریکی مطلق در سافاری وحشت توچال و تلاش برای پیدا کردن پایان راه در حالی که در مسیر، انسان‌هایی با صورت‌های وحشتناک به شما نزدیک می‌شوند حساسی و وحشت‌زده می‌شوید. اگر مواظب نباشید ممکن است در دام عنکبوت‌های سیاه یا مرد قاتلی که از دندان‌هایش خون می‌چکد، همزمان هیجان، ترس و دلهره را تجربه کنید. از سوی دیگر اسکلنتی با پوشش مشکی و صورت دریده و خونی را می‌بینید که مات و مبهوت به شما می‌نگرد و در این حال باید پا به فرار بگذارید. در بخش‌هایی از سافاری، افراد باید بدونند و اگر از سلامت کافی برخوردار نباشند ممکن است دچار حادثه شوند.

گیر افتاده در تار

معرفی: نخستین کلبه وحشت کشور است و برای ورود به آن می‌توانید از میان ۳ سناریوی پیشنهادی یکی را انتخاب کنید. در حالت اول که «فول» نام دارد نهایت ترس، اضطراب و هیجان را تجربه خواهید کرد. حالت دوم «متوسط» است و مناسب افرادی خواهد بود که قصد ندارند هیجان زیادی را پشت سر بگذارند. حالت آخر نیز «کم‌اکشن» نام دارد و برای افراد زیر ۱۴ سال طراحی شده است.

وحشت در تاریکی مطلق

در قلعه وحشت کیش از سناریوی فیلم‌های ترسناک استفاده شده که با کمک نورپردازی‌های مدرن و ایجاد صداهای ترسناک، ترکیبی از فضای وحشتناک و تاریک برای ایجاد ترس بیشتر ایجاد کرده‌اند. در مسیر قلعه وحشت کیش عکاسانی وجود دارند که از شما تصویر برمی‌دارند.

