



نوع هراس: ترس از تاریکی

● **علت:** دلایل متعددی برای نیکتوفوبیا وجود دارد از جمله تجربه منفی مورد حمله واقع شدن در مکان تاریک، از دست دادن بینایی، ناامنی، آسیب پذیری در تاریکی و تهدیدهایی که ممکن است در کمین باشند.
● **علائم:** اختلال در بلع و خشکی دهان، سرگیجه و سردرد، تعریق بیش از حد، افزایش ضربان قلب، تپش قلب و حالت تهوع.

● **راهکار غلبه:** اگر ترس از تاریکی مانع از خواب فرد می شود، خوابیدن با چراغ خواب یا وجود کمی نور برای کمک به افراد مبتلا به نیکتوفوبیا کافی است تا احساس راحتی کنند و بخوابند. اما در مواردی که فرد دچار فوبیا و ترس شدید از تاریکی است، روش های دیگری می توانند کمک کننده باشند. درمان رفتاری-شناختی و شناسایی واکنش های منفی فرد به ترس از تاریکی، مواجهه تدریجی با موقعیت ترسناک، روان درمانی یا گفت و گو درمانی برای کمک به درک ترس های خود و مدیریت آنها و یوگا، تمرینات تنفسی و مدیتیشن برای کمک به کنترل اضطراب زمانی که فرد در تاریکی قرار دارد، مؤثر هستند.

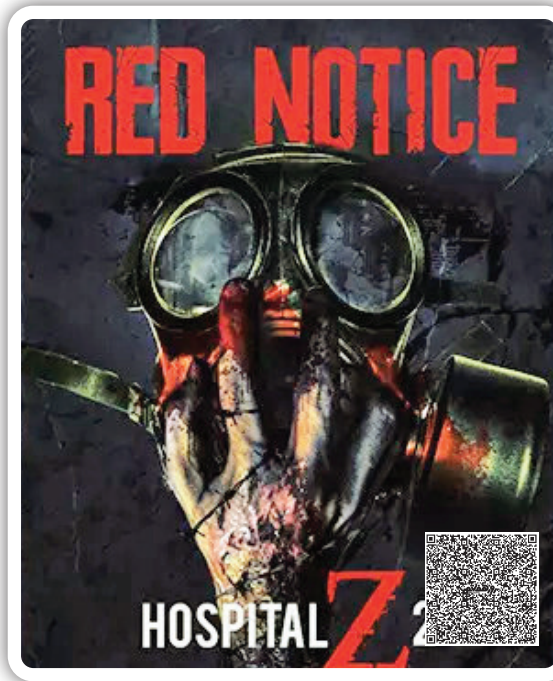
نترس مواجه شو!

● ویژه نامه روز هفتم
● ۱۸ آبان ۱۴۰۲
● شماره ۲۰

۳

جایی که دلهره تا سرحد مرگ بر لحظه های تان سایه می اندازد

ماجراجویی در دل تاریکی



اگر از علاقه مندان فیلم های ژانر وحشت هستید و دلتان می خواهد قهرمان یا نقش اول این فیلم ها باشید یا اینکه از یکنواختی ریتم زندگی کسل شده اید و دوست دارید با یک تجربه هیجان انگیز آدرنالین خونتان را بالا ببرید، بد نیست سسری به اتاق های فرار بزنید. طراحی این اتاق ها که از سال ۹۵ وارد کشورمان شده، یکی از بازی ها و سرگرمی های جذاب جوانان ماجراجوست. فعالیت در این اتاق ها گروهی است و اعضای گروه با کمک هم و حل معماهای داخل بازی، سیر داستانی در ژانرهای جنایی، دلهره آور و ترسناک طی می شود و در نهایت افراد به هدف نهایی بازی می رسند. در اتاق فرار یک ساعت را با احساس وحشت و ترس سپری می کنید.

پریسانوری

وضعیت قرمز

نشانی: تهرانپارس، خیابان ۸۲ شرقی (رضایی) بین کوچه ۱۲۱-۱۲۲
ژانر: دلهره آور و ترسناک
● روزهای فعالیت: هر روز هفته
● ساعت بازدید: از ۲۴ تا ۱۴:۳۰
● بهای بلیت: از ۲۰۰ تا ۱۶۰ هزار تومان
● سطح سختی (ترس): ۵ از ۵
● مناسب رده سنی: بالای ۱۶ سال
● مناسب بازی: گروهی (۴ تا ۱۰ نفر)
● محدودیت ها: حضور بیماران قلبی و افرادی که ترس از تاریکی دارند ممنوع است.
● محدودیت وزن و قد: (مثلا افراد زیر ۹۰ کیلو)
● پارکینگ: ندارد
● مدت پیشنهادی حضور: ۹۰ دقیقه

کلبه ای رازآمیز کلبه وحشت

● موقعیت: ۲۵ کیلومتری غرب صومعه سرا، بین جاده پونل به خلخال
● قدمت: بالغ بر ۲۰۰ سال



معرفی: نزدیک بندر انزلی کلبه ای مخوف وجود دارد که هرگز از آن زنده بیرون نمی آید! محلی نام آن را کلبه وحشت گذاشته اند و داستان ها و روایت های هولناک زیادی درباره اش می گویند.

ابتلا به جنون

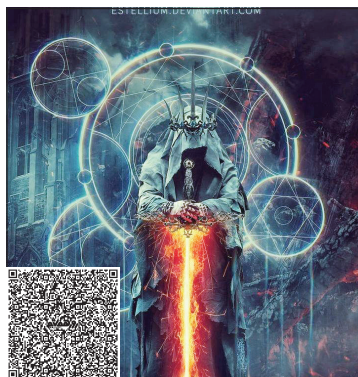
یکی از مشهورترین شایعاتی که درباره این کلبه گفته می شود به سال ۱۳۶۵ برمی گردد؛ زمانی که ۴ پسر جوان ماجراجو تصمیم گرفتند یک شب را در کلبه بگذرانند. محلی ها تلاش کردند آنها را منصرف کنند اما آنها تصمیم گرفتند با ماندن در کلبه برای همیشه به شایعات پایان دهند. نقل است که شب هنگام، ۲ نفر از این ۴ پسر به دلایلی نامعلوم از کلبه وحشت انزلی فرار کردند؛ اما سرنوشت ۲ نفر جوانی که در کلبه مانده اند تلخ تر است. یکی همان شب بر اثر سکته قلبی فوت کرده و دیگری دچار جنون شده است. به گفته آنها پس از این ماجرا برای ماه ها در خانه وحشت انزلی پلمب شد و دیگر هیچ فردی جرأت رفتن به آنجا و بازدید از این کلبه شوم را نداشت.

ملکه جنگل کیست؟

ناگفته پیداست که شایعاتی که درباره کلبه وحشت انزلی به گوش می رسد بسیار دور از ذهن است و هیچ سند و مدرکی که به طور حتم ثابت کند که داستان های این کلبه واقعا اتفاق افتاده است، وجود ندارد. در واقع این کلبه متروکه در گذشته محل زندگی بانویی به نام عزت الملوک ساسانی یکی از رهبران ایل تالش و فردی ثروتمند و محبوب در بین گیلائی ها بود. گفته می شود بومی ها او را «ملکه جنگل» می نامیدند، در سوار کاری و تیراندازی، تبحر بسیاری داشته است. عزت الملوک از سال ۳۱۵ تا چند دهه بعد در این کلبه که آن زمان عمارت زیبایی بوده اقامت داشته است. آن عمارت اکنون یک بنای مخروبه مخوف است که به دلیل قدمتش در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است.



حلقه ارواح



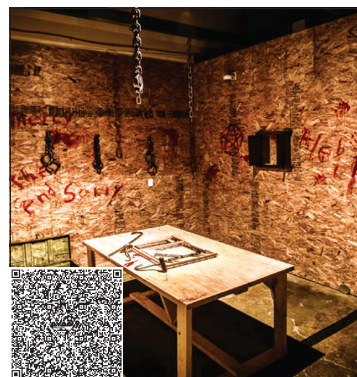
نشانی: یافت آباد، بزرگراه آیت الله سعیدی، نبش بلوار معلم

ژانر: دلهره آور و معمایی

● روزهای فعالیت: هر روز هفته
● ساعت بازدید: از ۲۳:۲۰ تا ۱۳:۲۰
● بهای بلیت: از ۱۷۰ تا ۱۰ هزار تومان
● سطح سختی (ترس): ۵ از ۵
● مناسب رده سنی: بالای ۱۸ سال
● مناسب بازدید: گروهی (۴ تا ۱۰ نفر)
● محدودیت ها: حضور بیماران قلبی ممنوع است.
● محدودیت وزن و قد: ندارد.
● پارکینگ: ندارد
● مدت پیشنهادی حضور: ۸۰ دقیقه

معرفی: در دهه ۸۰ چند جوان به سرپرستی فردی به نام محمد علی طاهری خانهای در شهرک دانش را خریداری می کنند و در مدت ۱۰ سال در این خانه مشغول فعالیت هایی از جمله دسترسی به موجودات ماورایی و اجنه می شوند. بعد از مدتی اهالی محل متوجه رفت و آمدهای مشکوک شده و موضوع را با پلیس در میان می گذارند و در نهایت این خانه پلمب می شود. با گذشت ۱۰ سال این خانه در مزایده قرار گرفته و شما آن را با پایین ترین قیمت خریدارید. حالا شما مانده اید و یک خانه مرموز، صداهایی وهم آلود و رعب آور و...

به وقت مرگ



نشانی: شهرک گلستان، بلوار امیر کبیر، بلوار کاج، بنفشه سوم

ژانر: ترسناک، جنایی، هیجانی

● روزهای فعالیت: هر روز هفته
● ساعت بازدید: از ۲۳ تا ۱۴
● بهای بلیت: ۱۷۰ تا ۲۰۰ هزار تومان
● سطح سختی (ترس): ۵ از ۵
● مناسب رده سنی: بالای ۱۶ سال
● مناسب بازدید: گروهی (۴ تا ۸ نفر)
● محدودیت ها: حضور بیماران قلبی ممنوع است.
● محدودیت وزن و قد: ندارد.
● پارکینگ: دارد
● مدت پیشنهادی حضور: ۹۰ دقیقه

معرفی: در این بازی شما باید معمایی یک هتل راز آلود که به صاحبانش وفا نمی کند را حل کنید. این هتل شیک ولی در عین حال عجیب و غریب است به طوری که هر فردی تا الان این هتل را خریداری کرده به شکل مرموزی در طول یک سال جان خودش را از دست داده است. صاحب فعلی هتل به شدت نگران است و دست به دامان شما می شود تا پرده از این اتفاقات عجیب بردارد و جانش را نجات دهید. باید در همه مراحل تمام تلاشتان را بکنید تا او را نجات دهید، چون تنها امید این مرد شما هستید.

کاهریز



نشانی: خیابان نلسون ماندلا (جردن)، بالاتر از پل میرداماد

ژانر: ترسناک

● روزهای فعالیت: هر روز هفته
● ساعت بازدید: از ۲۲ تا ۱۲
● بهای بلیت: ۱۷۰ هزار تومان
● سطح سختی (ترس): ۵ از ۵
● مناسب رده سنی: بالای ۱۸ سال
● مناسب بازدید: گروهی (۴ تا ۸ نفره)
● محدودیت ها: حضور بیماران قلبی ممنوع است.
● محدودیت وزن و قد: وزن بین ۵۰ تا ۹۵ کیلو گرم مجاز است.
● پارکینگ: ندارد
● مدت پیشنهادی حضور: ۹۰ دقیقه

معرفی: یک بازی معمایی با چاشنی ترس و دلهره است که در آن سفری ترسناک به عمق آداب و رسوم مردمان مناطق گرم و خشک را تجربه می کنید. ماجرا از این قرار است که قنات یکی از روستاهای مناطق کویر که از مدتی پیش به شکل مرموزی متروکه شده بود، خشک شده است. گزارش و حرف و حدیث های عجیبی از آن روستا به گوش می رسد. یک تیم تحقیقاتی از سازمان زمین شناسی تصمیم می گیرد به روستا رفته و ماجرا را از نزدیک پیگیری کند، اما ماجرا پیچیده تر و ترسناک تر از آن چیزی است که انتظار می رود.