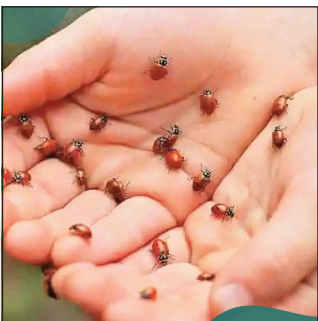


● **علت:** آکروفوبیا به ترس شدید از ارتفاع گفته می‌شود که با اضطراب زیاد همراه است. فرد مبتلا به آکروفوبیا ممکن است حتی با بالا رفتن از پله‌ها یا نزدیکان دچار اضطراب و استرس شود و حملات وحشت را تجربه کند.
● **علائم:** لرزش، تعریق، افزایش ضربان قلب، مشکل در تنفس، تهوع یا خشکی دهان.
● **راهکار غلبه:** ترس از ارتفاع را می‌توان به روش‌های مختلفی درمان کرد که تشخیص آن با پزشک است. تغییر سبک زندگی و استراتژی‌های

آرامش بخشی وجود دارد که می‌تواند در تسکین علائم ترس از ارتفاع نقش مهمی داشته باشد. انجام یوگا، تنفس عمیق، ورزش کردن، مدیتیشن یا آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی می‌تواند به شما در مقابله با استرس و اضطراب کمک کند. سعی کنید همیشه آماده باشید و اطلاعات خود را در این باره بالا ببرید. برای این کار زمانی را اختصاصی دهید تا از لحاظ ذهنی آماده شوید. به‌خود تان خیلی سخت نگویید، فوبیا عارضه‌ای نیست که در عرض یک روز یا یک جلسه درمان شود.

نوع هراس: ترس از ارتفاع



هیجان و ترس همراه با تفریح و شادی را اینجا تجربه می‌کنید زندگی به وقت آدرنالین!

همان قدر که طرفداران استراحت لب رودخانه وزیر سایه پر از آرایش درختان در طبیعت زیاد هستند، شهروندانی هم هستند که نوع دیگری از تفریح را می‌پسندند. آنها ترجیح می‌دهند ضربان قلب‌شان بالا برود و هیجان و



اسکای فلایر



نشانی: بزرگراه شهید خرازی، ضلع شرقی دریاچه شهدای خلیج فارس، مجموعه بامولد

ژانر: اکشن، دلهره‌آور، هیجانی

- روزهای فعالیت: هر روز هفته
- ساعت بازدید: از ۱۷ تا ۲۴ و ایام تعطیل ۱۲ تا ۲۴
- بهای بلیت: ۵۰ هزار تومان
- سطح سختی (ترس): ۴
- مناسب رده سنی: بالای ۱۲ سال
- مناسب بازدید: گروهی
- محدودیت وزن: استفاده از تاب‌زنجیری نیستند.
- محدودیت وزن یا قد: کمتر از ۱۵۰ سانتی‌متر نباید باشد.
- پارکینگ: دارد

معرفی: بزرگ‌ترین تاب‌زنجیری پایتخت اسکای فلایر نام دارد. این تاب غول‌آسا تا ۲۵ متر از سطح زمین اوج می‌گیرد و تجربه هیجان‌انگیزی از فریاد و هیجان برایتان رقم می‌زند! تماشای دریاچه و فضای باز اطراف آن از بالای ارتفاع تاب، یکی از جذابیت‌های این تفریح است؛ البته اگر نتوانید بر آن همه هیجان غلبه امنیت آن است به‌نحوی که پلیمبرهای مدرن این محصول برخلاف محصولات قدیمی بسیار ایمن است و ریسک به‌وجود آمدن جراحت در آن وجود ندارد. بنابراین با خیال راحت می‌توانید بازی کنید.

اسکیت U



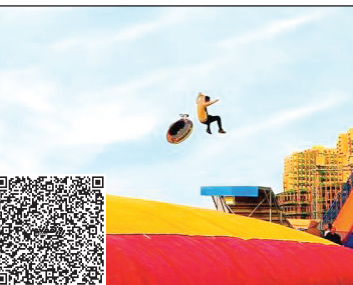
نشانی: انتهای بزرگراه شهید خرازی، غرب دریاچه شهدای خلیج فارس

ژانر: اکشن، دلهره‌آور، هیجانی

- روزهای فعالیت: هر روز هفته
- ساعت بازدید: از ۱۶ تا ۲۴
- بهای بلیت: ۶۰ هزار تومان
- سطح سختی (ترس): ۴
- مناسب رده سنی: بالای ۱۲ سال
- مناسب بازدید: گروهی و فردی
- محدودیت وزن: برای بیماران قلبی و عروقی ممنوع است.
- پارکینگ: دارد

معرفی: هیجان‌پرواز یا پاراگلایدر را همسراه با ایمنی و اطمینان برای شما فراهم می‌کند تا بر ترس خود غلبه و رویای پرواز را به واقعیت تبدیل کنید. رول‌گلایدر مجموعه خلیج فارس، نخستین زیپ‌لاین ریلی کشور است که مسیری با یک ریل پریچ و خم دارد. ۱۲۰ متر طول این ریل است و شما را تا ارتفاع ۱۴ متر از سطح زمین بالا می‌برد. خیال‌تان از ایمنی این وسیله راحت باشد چون شما با کمرندهای ایمنی مخصوص، محافظت خواهید شد. تجربه پرواز با سرعت با رول‌گلایدر برایتان هیجان‌انگیز خواهد بود.

پرش در آسمان



نشانی: بزرگراه خرازی، ضلع شمالی دریاچه شهدای خلیج فارس

ژانر: هیجانی و دلهره‌آور

- روزهای فعالیت: هر روز هفته
- ساعت بازدید: از ۱۲ تا ۱۶. جمعه‌ها و روزهای تعطیل تا ایامداد
- بهای بلیت: ۴۰ هزار تومان
- سطح سختی (ترس): ۳
- مناسب رده سنی: بالای ۵ سال
- مناسب بازدید: گروهی
- محدودیت وزن یا قد: حداکثر وزن ۱۲۰ کیلوگرم
- پارکینگ: دارد

معرفی: پرش در آسمان یکی از بازی‌های مهیج دریاچه شهدای خلیج فارس است که در آن به وسیله یک توپ به ارتفاع پرتاب می‌شوید و روی یک تشک بادی فرود می‌آید. شما در واقع از یک سرسره بلند به وسیله یک تیوپ سر خورده و از بالاترین نقطه این سرسره با بیشترین سرعت به پایین پرتاب می‌شوید و در نهایت به یک تشک بادی برخورد می‌کنید. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این امکان تفریحی، امنیت آن است به‌نحوی که پلیمبرهای مدرن این محصول برخلاف محصولات قدیمی بسیار ایمن است و ریسک به‌وجود آمدن جراحت در آن وجود ندارد. بنابراین با خیال راحت می‌توانید بازی کنید.

رول‌گلایدر



نشانی: انتهای بزرگراه شهید همت غرب، خروچی شمالی دریاچه شهدای خلیج فارس

ژانر: اکشن، هیجانی

- روزهای فعالیت: هر روز هفته
- ساعت بازدید: از ۱۶ تا ۲۴
- بهای بلیت: ۶۰ هزار تومان
- سطح سختی (ترس): ۳
- مناسب رده سنی: بالای ۸ سال
- مناسب بازدید: انفرادی
- محدودیت وزن و قد: حداقل وزن ۲۰ و حداکثر آن ۱۴۰ کیلوگرم باشد.
- پارکینگ: دارد

معرفی: هیجان‌پرواز یا پاراگلایدر را همسراه با ایمنی و اطمینان برای شما فراهم می‌کند تا بر ترس خود غلبه و رویای پرواز را به واقعیت تبدیل کنید. رول‌گلایدر مجموعه خلیج فارس، نخستین زیپ‌لاین ریلی کشور است که مسیری با یک ریل پریچ و خم دارد. ۱۲۰ متر طول این ریل است و شما را تا ارتفاع ۱۴ متر از سطح زمین بالا می‌برد. خیال‌تان از ایمنی این وسیله راحت باشد چون شما با کمرندهای ایمنی مخصوص، محافظت خواهید شد. تجربه پرواز با سرعت با رول‌گلایدر برایتان هیجان‌انگیز خواهد بود.

اوج هیجان مجتمع ورزشی تفریحی ارم سبز

- نشانی: ۴ کیلومتر از اتوبان تهران - کرج، بعد از پل شهید باقری
- روزهای فعالیت: هر روز از ساعت ۱۰:۳۰ تا ۲۳:۳۰
- بهای بلیت: ۸۰ تا ۸ هزار تومان



معرفی: یکی از محبوب‌ترین تفرجگاه‌های شهر به‌حساب می‌آید و آخر هفته‌ها پاتوق بسیاری از تهرانی‌ها می‌شود. از این گذشته، پارک ارم میان گردشگران هم از نام و آوازه خوبی برخوردار است و اهالی شهرهای دیگر هم دوست دارند تفریح در این مجموعه را جزو برنامه‌های سفر خود داشته باشند. شهرسازی روباز این مجموعه بازی‌های هیجانی زیادی دارد.

ستاره گردان

ستاره گردان پارک ارم تهران از سال ۱۳۹۵ در این پارک راه‌اندازی شد. برای افراد بزرگ‌تر از ۱۲ سال کاربرد دارد. ستاره گردان پارک ارم با ظرفیت ۳۰ نفر حدود ۲۰ متر ارتفاع دارد. این دستگاه با قابلیت چرخش عمودی و ۳۶۰ درجه صندلی‌ها، هیجان و شور عجیبی در میان شرکت‌کنندگان راه می‌اندازد. ستاره گردان در شهرسازی شماره ۲ قرار دارد که امکانات در آن کمی متفاوت می‌شوند. اینجا هیجان بیشتری را تجربه می‌کنید.

سقوط آزاد

سقوط آزاد پارک ارم از دیگر وسایلی است که آدرنالین خونتان را به حداکثر میزان خود می‌رساند. سقوط از ارتفاع ۸۵ متری آن هم فقط در مدت ۲ ثانیه، هیجانی دارد که در هیچ‌کدام از دیگر وسایل بازی پارک ارم تجربه نمی‌کنید. در ارتفاع ۸۵ متری سقوط آزاد، تمامی جاذبه‌های شهر تهران را از چشم می‌گذرانید.

ترن هوایی و تجربه خطر

بسیاری از هواداران پارک ارم تهران، این پارک را به‌خاطر ترن‌هوایی مهیج آن دوست دارند. البته باید توجه داشته باشید که قیمت ترن‌هوایی این پارک در مقایسه با دیگر وسایل بازی بیشتر است اما جذابیت و هیجانی که در ترن‌هوایی تجربه می‌کنید به‌هزینۀ آن می‌آرد. ترن‌های هوایی معمولاً محبوب‌ترین وسیله‌های شهرسازی‌ها هستند.

● **علت:** ترس از حیوانات یا زوفوبیا به ترس شدید و غیرقابل کنترل از حیوانات گفته می‌شود. دلیل اصلی آن هنوز ناشناخته است اما بیشتر افراد به‌دلیل تجربیات منفی، رفتارهای آموخته‌شده و ژنتیک از یک نوع حیوان می‌ترسند.

● **علائم:** احساس ترس و دلهره، افزایش ضربان قلب، تعریق زیاد، لرزیدن، تنگی نفس، سبکی سر و احساس ضعف در قفسه سینه و حالت تهوع و در کودکان نیز ثابت ماندن (به‌اصطلاح بیخ‌زدن)، گریه کردن، چسبیدن به کسی و بدخلقی کردن.

نوع هراس: ترس از حیوانات وحشرات

آدرنالین پارک



نشانی: بزرگراه یادگار امام، بلوار پیام، جنوب شرقی میدان بهرود

ژانر: اکشن، هیجانی

- روزهای فعالیت: هر روز هفته
- ساعت بازدید: شبیه تا چهارشنبه از ۱۶ تا ۲۴، روزهای تعطیل ۱۱ تا ۲۴
- بهای بلیت: قیمت بخش‌های مختلف از ۵۰ هزار تومان تا ۲ میلیون تومان متفاوت است.
- سطح سختی (ترس): ۴
- مناسب رده سنی: کودکان و بزرگسالان
- مناسب بازدید: گروهی و انفرادی
- محدودیت وزن یا قد: مناسب بزرگسالان
- پارکینگ: دارد

معرفی: پینت‌بال لیزری یا لیزرتگ یک بازی پر هیجان است که در آن از تفنگ‌های لیزری برای تگ کردن حریف استفاده می‌شود و همزمان باید حواس‌تان باشد که خودتان هدف لیزر تیم مقابل قرار نگیرید. این بازی در فضاهای باز و بسته قابل انجام است و سناریوهای مختلفی دارد. اگر طرفدار پینت‌بال باشید، حتماً از این بازی هم لذت می‌برید. در این بازی پر هیجان، تحرک زیادی خواهید داشت اما لازم نیست نگران آسیب و درد باشید چون تجهیزات این تفریح سبک‌وزن و ایمنی آن بالاست. این بازی می‌تواند یک تفریح خانوادگی و گروهی خاطر‌انگیز برایتان بسازد.

معرفی: مخصوص ورزش‌ها و بازی‌هایی است که آدرنالین خسون را بالا می‌برد؛ تفریح‌هایی مانند بانجی جامپینگ با ارتفاع ۴۰ متر، سوویینگ (تاب غول‌پیکر) با ارتفاع ۳۰ متر، آدونچرپارک (بازی‌های طنابی) و پرش آزاد روی تشک بادی (بیگ‌جامپ) وجود دارد.

زیپ‌لاین



نشانی: بزرگراه شیخ فضل‌الله نوری، برج میلاد

ژانر: اکشن، دلهره‌آور، هیجانی

- روزهای فعالیت: هر روز هفته
- ساعت بازدید: از ۸ تا ۲۴
- بهای بلیت: ۱۶۰ هزار تومان
- سطح سختی (ترس): ۴
- مناسب رده سنی: مجاز برای ۱۵ تا ۴۵ سال
- مناسب بازدید: گروهی و انفرادی
- محدودیت وزن و قد: برای بیماران قلبی و مبتلایان به صرع ممنوع است.
- محدودیت وزن و قد: وزن بیش از ۹۵ کیلوگرم مجاز است.
- پارکینگ: دارد

معرفی: یکی از جاذبه‌های هیجان‌انگیز بوستان نهج‌البلاغه و دیدنی‌های تهران به‌شمار می‌رود که در سال ۱۳۹۷ افتتاح شد. در «پل معلق نهج‌البلاغه» یا «پل معلق آسمان» امکان استفاده از تفریحات مهیجی نظیر بانجی جامپینگ و راپ‌سوینگ وجود دارد که راپ‌هوایی نیز به آن افزوده شده است. این پل ۲۸۵ متر طول، ۲۰ متر و ۶۵ سانتی‌متر ارتفاع دارد و حداکثر ارتفاع آن به ۸۰ متر از کف دره می‌رسد. راه رفتن روی این ارتفاع برایتان تجربه‌ای هیجان‌انگیز و دلهره‌آور خواهد ساخت.

تجربه تازه در اسکای پارک برج میلاد

- نشانی: بزرگراه شهید حکیم غرب، خروجی برج میلاد
- روزهای فعالیت: هر روز
- بهای بلیت: از ۸۰ هزار تا ۲ میلیون تومان متغیر



معرفی: بلندترین برج کشور مجموعه تفریحی بی‌ظنیری دارد که در آن می‌توانید هیجان‌انگیزترین و حتی ترسناک‌ترین تفریحات را تجربه کنید. مجموعه اسکای پارک جی‌مکس در ارتفاع ۲۸۰ متری ساخته شده و می‌توان گفت جزو بهترین تفریحات برج میلاد (تفریحی - هیجانی) در نوع خود است. اسکای پارک برج میلاد از بلندترین بانجی جامپینگ دنیا، مرتفع‌ترین تاب دنیا، پیاده‌روی در آسمان، پرواز در آسمان و پاکس شیشه‌ای تشکیل شده است.

پرش از ارتفاع ۲۸۰ متری

بانجی جامپینگ برج میلاد که در سال ۱۴۰۰ توسط امیر بدری، رکورددار پرش آزاد جهان و بدلکار فیلم ۰۷ جیم‌زاند و افشین عراقی بدلکار حرفه‌ای افتتاح شد، با ارتفاع ۲۸۰ متر بلندترین سکوی پرش دنیا است. تا قبل از آن برج ماکانو با ۲۳۳ متر جایگاه اول دنیا را در اختیار داشت که بانجی جامپینگ برج میلاد جای آن را گرفت. البته توجه داشته باشید که پرش از چنین ارتفاعی نیاز به آمادگی‌های زیاد و شرایط خاص دارد که باید به آن توجه کافی داشته باشید. سلامت قلبی و عصی، عدم ابتلا به دیسک کمر، نداشتن پلاتین در قوزک یا و نداشتن فشار خون بالا بعضی از این شرایط است. قیمت بانجی جامپینگ برج میلاد براساس وزن افراد تعیین می‌شود.

تاب‌خوردن در آسمان

برج میلاد تهران با ساخت تاب مرتفعش کاری کرده است تا بتوانیم از تاب‌بازی خود خاطراتی در بزرگسالی نیز به ذهن خود بسپاریم. دومین تفریح هیجان‌انگیز برج میلاد در مجموعه اسکای پارک، تابی است که در ارتفاع ۲۸۲ متری قرار دارد. این تاب هم عنوان مرتفع‌ترین تاب دنیا را به‌خود اختصاص داده است. ظرفیت این تاب ۲ نفر است و برای سوار شدن بر آن حتماً باید بالای ۱۲ سال داشته باشید و وزن‌تان کمتر از ۱۴۰ کیلوگرم باشد.