



● **علت:** آگورافوبیا گونه‌ای از ناتوانی اضطرابی است که باعث ترس و اجتناب فرد از حضور در موقعیت‌ها یا مکان‌هایی می‌شود که ممکن است به خاطر بزرگی و وسعت فضا، حس ناتوانی از خروج، بی‌دفاعی یا شرمندگی را القا کند.

● **علائم:** افزایش شدید ضربان قلب، مشکلات تنفسی و حس خفگی ناگهانی، درد سینه یا احساس فشار روی آن، منگی و گیجی در تکان دادن سر و سایر اندام‌ها، احساس لرزش و تشنج، تعریق مداوم و شدید در اندام‌های مختلف مثل کف دست‌ها، تکان‌های ناگهانی و لرزش‌های لحظه‌ای، احساس ناراحتی در دستگاه گوارش و...

نوع هراس: ترس از فضای باز

با ترس‌هایت مقابله کن

● **راهکار غلبه:** روش حتمی برای پیشگیری وجود ندارد اما روش‌های درمانی شامل روان‌درمانی و دارودرمانی است که در روش اول درمانگر کمک می‌کند تا بیمار با ترس‌های خود مقابله کند. در دارودرمانی هم رایج‌ترین داروهای این بیماری ضدافسردگی هستند. درمان شناختی رفتاری یا CBT یکی از پرکاربردترین روش‌های روان‌درمانی برای آگورافوبیاست. در این شیوه شخص بارها با موقعیت‌های ترس آور و اضطراب آور روبه‌رو می‌گردد و هر بار از محرک‌های شدیدتری برای ترس و اضطراب بهره گرفته می‌شود. گروه‌درمانی، رفتاردرمانی، نوروفیدبک و روانکاوی نیز از دیگر روش‌های مؤثر برای درمان آگورافوبیا هستند.

● ویژه‌نامه روز هفتم
● ۱۸ آبان ۱۴۰۲
● شماره ۲۰



آشنایی با روستاهای مرموز تهران توقف در زمان

روستای وردیج و واریش

نشانی: اتوبان تهران-کرج، بزرگراه خرازی، خروجی جاده وردیج- واریش

ژانر: ترسناک

- ساعت بازدید: صبح تا غروب آفتاب
- سطح سختی (ترس): ۲
- محدودیت‌ها: حضور افراد سنگین وزن و دارای ناراحتی قلبی ممنوع است.

معرفی: برخی روستای «وردیج» را به ارواح سنگی و حتی آدمک‌جنیان می‌شناسند. دلیلش هم کوه‌های در مسیر روستاست. این کوه‌ها شبیه آدم‌های نشسته هستند و بعضی هم به اسکلت سنگی حیوانات شباهت دارند. مجموعه‌هایی که شب‌ها به دلیل زاویه تابش نور ماه ترسناک‌تر به نظر می‌آیند. بین روستاییان باوری افسانه‌ای وجود دارد که روزگاری در این محل قلعه‌ای وجود داشته که ساکنان آن بر اثر حادثه‌ای نامعلوم به مجسمه‌های سنگی تبدیل شده‌اند. مادر دیدگاه پژوهشگران نمادهای حجاری ورودی روستای وردیج بقایای خاکستر آتشفشانی هستند که در مدت ۴۰ میلیون سال و بر اثر وزش باد دچار فرسایش شدید شده و به شکل کنونی درآمده‌اند.

روستاهای زیادی در محدوده استان تهران وجود دارند که به دلیل داشتن شرایط خاص، عنوان ترسناک‌ترین، مرموزترین و هیجان‌انگیزترین روستاها را به خود گرفته‌اند. روستاهایی که حتی نام برخی از آنها روی نقشه دیده نمی‌شود و هیچ‌کس حق ورود به آن را ندارد. یادتان باشد اگر ناراحتی قلبی دارید یا از دیدن شکل‌های عجیب و غریب می‌ترسید به این روستاها نروید!

مریم باقریور



غار قاتل غار پراو

- نشانی: ۱۲ کیلومتری کرمانشاه، نزدیکی روستای چالا
- محدودیت: حضور در اینجا مناسب حرفه‌ای‌هاست و در فصل سرد امکان بازدید بسیار دشوار است.
- مساحت: ۱۴۲۵ متر طول و ۷۵۱ متر عمق



معرفی: کرمانشاه را معمولاً با بیستون می‌شناسند، اما این شهر جاذبه‌های توریستی معروف دیگری مثل غار پراو دارد؛ غاری که آنقدر خطرناک است که تا به حال ۵ نفر جان‌شان را در راه کشف آن از دست داده‌اند. به همین دلیل به غار قاتل نیز شهرت دارد. این غار به شکل عمودی است و روی کوه‌های بلند قرار گرفته و برای رسیدن به ورودی آن باید به ارتفاع بیش از ۳ هزار متری کوه پراو بروید. انگلیسی‌ها و پس از آن لهستانی‌ها نخستین کاشفان این غار بودند. پس از آن غارنوردان دیگری نیز کنجکاو شدند و برای همین گاهی فردی و گاهی هم به صورت دسته‌جمعی جهت غارنوردی به سمت این غار می‌رفتند، ولی هر بار موقعیت سخت غار، مانعی جدی برای موفقیت بود.

جاذبیت‌ها

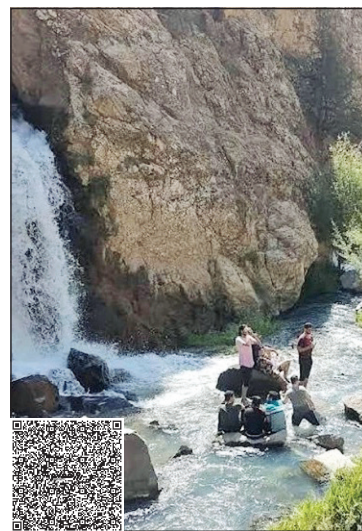
غارنوردان زیادی دوست دارند که داخل این غار تاریک بروند و جاذبیت‌های پنهان آن را از نزدیک ببینند. رسیدن به انتهای این غار برای غارنوردان به شیرینی رسیدن به قلعه کوه‌های صعب‌العبور است اما وجود کانال‌های بسیار باریک غار افراد زیادی را از ادامه راه منصرف کرده‌است. غارنوردی در اینجا به حدی سخت است که در گذشته زباله‌های زیادی در این غار بود که امکان خارج کردن آنها تا مدت‌ها وجود نداشت تا اینکه بالاخره تیمی حرفه‌ای زباله‌ها را جمع‌آوری و از غار خارج کردند.

پراز آب در نیمه‌های مسیر

پراو در زبان محلی یعنی پراب و چون در طول مسیرهای طولانی غار، آب زیادی به چشم می‌آید که از ذوب شدن یخ‌های زیرزمینی به وجود آمده است، به این نام خوانده می‌شود. قسمتی از غار که بیشترین آب را در خود جای داده حوضچه انتهایی غار است که حدود ۳ متر در آن آب وجود دارد. عمق این حوضچه در سال ۱۳۸۳ اندازه‌گیری شد؛ در آن سال یک غواص به همراه تیمی غارنورد به انتهای غار رسید و داخل حوضچه رفت. او بعد از اندازه‌گیری عمق حوضچه، اعلام کرد که انتهای حوضچه بسته است و راه به جایی ندارد.



دره زمان



نشانی: جاده هراز، منطقه پلور، جاده فرعی سد لار

ژانر: هیجانی و ترسناک

- ساعت بازدید: قبل از تاریک شدن
- سطح سختی (ترس): ۳
- محدودیت‌ها: برای افراد دارای بیماری‌های عضلانی و پوستی نامناسب است.

معرفی: افسانه‌های متنوعی درباره این مکان وجود دارد. مثلاً برخی معتقدند که محلیان برای فرار از حمله دشمنان و مخفی کردن گنج‌هایشان به دره می‌رفتند. دلیل ترسناک بودن آن هم خیس شدن، سرما و ماندن به مدت طولانی در آب است که همین‌ها باعث شده افرادی که از حضور در چنین فضاهایی ترس دارند، نمی‌توانند اینجا بمانند. در اینجا باید از همان ابتدای راه، پارا در آب سرد رودخانه گذاشت. همین موضوع باعث می‌شود که عده‌ای ابتدای راه پا پس بکشند. برای بازدید باید از تورهای باتجربه استفاده کرد چون در برخی از قسمت‌ها، فشار آب آنقدر زیاد می‌شود که در صورت نداشتن طناب، جریان آب فرد را با خود می‌برد.

روستای آغشت



نشانی: ساوجبلاغ، بخش چندار، برغان، روستای آغشت

ژانر: هیجان‌انگیز

- ساعت بازدید: صبح تا غروب
- سطح سختی (ترس): ۱
- محدودیت‌ها: امکان عکاسی از نمای داخلی قلعه وجود ندارد.

معرفی: در روستایی که قدمتش به هزاران سال پیش و به دوره قبل از اسلام می‌رسد، قلعه‌ای میان درختان بلند وجود دارد که عجیب و سحرانگیز است و هر تازه‌واردی را به یاد مجموعه فیلم‌های هری پاتر و قلعه‌هاگوارتز می‌اندازد. این قلعه با نام‌های آغشت، برغان، دژ برغان و قلعه‌هاگوارتز ایران هم نام برده می‌شود و ظاهراً به دژهای قدیمی اروپاییان و رومیان شباهت دارد چون در آن از پنجره‌ها و درها با تعداد بالا و به صورت متقارن استفاده شده و ستون‌های کلاسیک و چسبیده به دیوار هستند. این قلعه پنج طبقه‌ای، در احاطه درختان بلندی است که گاهی از ارتفاع‌شان به بلندای قلعه می‌رسد؛ درختانی که حال و هوای رعب‌انگیز در محل ایجاد کرده‌اند.

غار گل زرد



نشانی: جاده هراز، ۶۵ کیلومتری تهران، پیش از خروجی سد لار و نزدیک به راه‌آهن خانه روستای منظر به منطقه پلور، محدوده شمالی روستا

ژانر: ترسناک و خطرناک

- ساعت بازدید: تا پیش از غروب آفتاب
- سطح سختی (ترس): ۳
- محدودیت‌ها: زمان بارندگی به دلیل پر شدن غار از آب، ورود ممنوع می‌شود.

معرفی: ورودی تنگی دارد و اگر راهنما همراهتان نباشد، گم شدن در آن حتمی است. این غار به گل زرد شهرت دارد و دهانه غار طوری است که ابتدا باید با حالت سینه‌خیز و ۱۰ متر را در مدل پامرغی بروید. پس از ورود به داخل غار چون درونش از کرنات کلسیم پوشیده و چند حوضچه آب سرد دارد، باید مراقب بود چون عمق برخی از این حوضچه‌ها به ۴ متر می‌رسد. اگرچه هر سال گردشگران زیادی به این غار می‌روند اما از این غار به دلیل ورودی مخوفش به عنوان مناطق ترسناک یاد می‌شود. بازدید از اینجا، باید به کمک راهنمای محلی یا گروه‌های گردشگری باشد تا وارد راه‌های فرعی و نامعلوم نشوید.