

# ترس «آگورا فوبیا» یی‌ها از ترک خانه!



آشنایی با یک

اختلال اضطرابی که شامل

نگرانی شدید از حضور

در مکان‌های شلوغ مثل

سینما، بازار، پارک و...

است و در عصر کرونا

رایج تر شده است

مهندس مرادین | مترجم

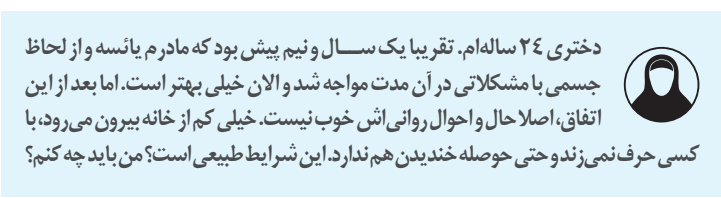


**اختلال آگورا فوبیا** این طور تعریف می‌شود: «نوعی ترس از حضور در مکان‌های پراز دحام و شلوغ مثل سینما، مراکز خرید، وسایل حمل‌ونقل عمومی و... که امکان خروج فوری و راحت از آن‌ها وجود ندارد.» این نوع ترس معمولاً با افکار اضطرابی درباره احتمال غش کردن یا از دست‌دادن کنترل در حضور جمع همراه است و عمدتاً منجر به اجتناب از حضور در این محل‌ها می‌شود. جالب است بدانید چند ماه پیش، «سامیون کلارک» نماينده پارلمان انگلیس و معاون وزیر دارایی این کشور اعلام کرد که برزن هراسی (آگورا فوبیا) دارد و به همین دلیل در بعضی محیط‌های باز احساس ناراحتی می‌کند. در ادامه با این اختلال روان‌شناسی، علایم و راهکارهای درمان آن آشنا خواهید شد.

❖ **فرار از موقعیت‌های شلوغ**

اختلال آگورا فوبیا یک اختلال اضطرابی است که برای درک به‌تر آن کافی است خودتان را در شرایطی تصور کنید که حضور در اجتماع یا مکان‌ها و موقعیت‌های شلوغ شمارا دچار ترس می‌کند. این اختلال می‌تواند به روابط اجتماعی، کاری و حتی فعالیت‌های ساده روزانه لطمه‌وارد کند. دوری از مهمانی‌ها، جشن‌ها، مکان‌های دوستانه و کاری و حتی خرید می‌تواند آزاردهنده باشد. اختلال آگورا فوبیا بیشتر پس از چندین حمله پانیک اتفاق می‌افتد و در آن افراد از فضاهای باز و بسته یا موقعیت‌هایی مثل حضور در جمع‌های شلوغ دچار ترس و استرس می‌شوند. این استرس‌ها در افراد به

## مادرم به خاطر یک مشکل زنانه، حال روانی‌اش اصلاً خوب نیست



زهره حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی



مخاطب گرامی، این که به عنوان فرزند دغدغه‌حال مادرتان را دارید و به دنبال دریافت کمک و راهنمایی برای بهبود حال مادر هستید خیلی خوب و ارزشمنداست. یائسگی یک فرایند طبیعی بدن است و تنها در صورتی می‌تواند نگران‌کننده باشد که زودرس یا پیش از موعد باشد که در پیامک شما به این مسئله اشاره نشده است. البته برای این مشکل هم راهکارهای درمانی و تغذیه‌ای به منظور آسیب کمتر وجود دارد که

بالا بردن فعالیت بدنی کمک بگیرد. هر چقدر فرد فعالیت جسمی از جمله پیاده‌روی، شنا، ورزش‌های هوازی و... را بیشتر تجربه کند، احساس نشاط و شادابی بیشتری را تجربه خواهد کرد. همچنین از بیکاری و اندیشه‌ورزی به مدت طولانی پرهیز کند، غرق شدن در افکار گذشته و آینده، خلق منفی را افزایش می‌دهد. ❖ **احساس ارزشمندی را در مادر بالا ببرد** معمولاً در ناک‌ترین مسئله، احساس پوچی و از کار افتادگی است. در این شرایط روحی احساس می‌کند دیگر نمی‌تواند نقش موثری در سرنوشت خود داشته باشد و آدم مفیدی نیست. در این گونه موارد بهتر است به فرد در ایجاد انگیزه‌های بیشتر برای هدفمندی یا افزودن برنامه‌های جدید به زندگی‌اش کمک کرد تا احساس ارزشمندی در او بالا برود مثلاً نگهداری از نوه‌ها، فعالیت در خیریه یا براساس توانمندی ایشان اقدامات سرگرمی

از ترس از ترک خانه به تنهایی، منتظر شدن در صف، حضور در فضاهای بسته مانند سینما، آسانسور یا فروشگاه‌های کوچک و... و مؤسسه ملی سلامت روان (NIMH) برآورد می‌کند که ۴۰ درصد مبتلایان به آگورا فوبیا از نوع شدید آن هستند. در این حالت، آگورا فوبیا می‌تواند بسیار ناتوان‌کننده باشد.

❖ **عوامل افزایش‌دهنده احتمال ابتلا به آگورا فوبیا**

علت دقیق مبتلا شدن به اختلال آگورا فوبیا مشخص نیست. با این حال، عوامل متعددی وجود دارد که خطر ابتلا به آگورا فوبیا را افزایش می‌دهد. برخی از آن‌ها عبارت‌اند از: افسردگی، سایر فوبیاها مانند کلاستروفوبیا و فوبیای اجتماعی، اختلال اضطراب فراگیر یا اختلال وسواس فکری-جبری، سابقه سوء استفاده فیزیکی یا جنسی، مشکل سوء مصرف مواد و سابقه خانوادگی آگورا فوبیا. همچنین عوامل مختلفی از جمله عوامل ارثی و زیستی در ایجاد این اختلال در افراد نقش دارند. در این عامل، پیام‌آور عصبی افراد می‌تواند به سطح زیادی برسد و این مسئله در ایجاد اختلالات اضطرابی مانند آگورا فوبیا قابل توجه است. از آن‌جا که با تکرار حالت‌های ترسناک، فرد مبتلا به نوعی تلقین دچار می‌شود بنابراین بهتر است با مراجعه به مراکز درمانی به فرد در مقابله با این احساس کمک شود.

❖ **علایم مبتلایان به این اختلال**

افراد مبتلا به آگورا فوبیا زمانی که در موقعیت استرس‌زا قرار می‌گیرند علایم حمله پانیک مانند ضربان قلب سریع و حالت تهوع را دارند. همچنین مضطرب یا آشفته هستند و از قرار گرفتن در مکان‌هایی که فرار از آن دشوار است، مانند خودرو یا آسانسور می‌ترسند. همان‌طور که گفته شد آگورا فوبیا اغلب با حملات پانیک همزمان است. حملات پانیک مجموعه‌ای از علایم است که گاهی در افراد مبتلا به اضطراب و سایر اختلالات سلامت روان رخ می‌دهد. این حملات می‌تواند شامل طیف گسترده‌ای از علایم فیزیکی شدید مانند درده قفسه سینه، تپش قلب، تنگی نفس، سرگیجه، لرزیدن، خفگی، احساس سوزن سوزن شدن، اسهال و... باشد. درمان این اختلال وابسته به شدت بیماری شامل درمان دارویی و تغییر سبک زندگی است که می‌تواند به مدیریت علایم و بهبود کیفیت زندگی کمک کند. واضح است که با توجه به حساسیت‌های درمانی در این موضوع اگر چنین علایمی را تجربه کرده‌اید باید هر چه سریع‌تر به یک روان‌پزشک یا روان‌شناس متخصص و معتمد مراجعه کنید.

یا فعالیت‌های هنری را فراهم کرد. در ضمن،

توصیه می‌شود روابط فامیلی یا دوستانه را افزایش دهید. ارتباط‌های گروهی یا جمعی می‌تواند در کاهش احساس تنهایی موثر باشد.

❖ **نگرش مادرتان به یائسگی را تغییر دهید** معمولاً بررسی نگرش به یائسگی می‌تواند در تغییر افکار فرد موثر باشد. این که فرد چه احساسی به این مسئله دارد؟ و آیا آن را یک نقص، ضعف و... می‌داند و با آن احساس منفی او شده است؟ اصلاح این افکار هم می‌تواند در کاهش عوارض ناشی از یائسگی موثر باشد. البته بهتر است از یک مشاوره حضوری کمک بگیرید. معمولاً پدیده یائسگی احتمال کمی دارد که پس از یک سال و اندی همچنان نشانه‌های خلق افسرده‌انسان دهد و ممکن است تحت تاثیر عوامل درونی یا بیرونی دیگری هم باشد که نیاز به بررسی بیشتری دارد.

## تاثیرات شگفت‌انگیز محیط روی رفتارهای کودکان ۱۸ ماهه



❖ **نحوه انجام این پژوهش**

این تحقیق روی ۶۰ کودک ۱۸ ماهه انجام شد؛ ۲۷ کودک پسر و ۳۳ کودک دختر. این کودکان به‌طور اتفاقی به چهار گروه تقسیم شدند و به هر گروه یک تصویر نشان داده شد. تصاویر موضوع بسیار ساده‌ای بودند. کودکان تصویری از یک کتری تکرنگ و البته یک شیء در پس‌زمینه آن را می‌دیدند. گروه اول یک کتری را دیدند که در پس‌زمینه آن دو آدمک در حال نگاه‌محبت‌آمیز به یکدیگر بودند. گروه دوم همان کتری را دیدند اما در پس‌زمینه یک آدمک تنها وجود داشت. گروه سوم همان کتری را دیدند اما در پس‌زمینه چند مکعب رنگی وجود داشت. گروه چهارم همان کتری را دیدند اما در پس‌زمینه دو آدمک و چند مکعب پشت‌شان به یکدیگر بود.

❖ **نتیجه جالب و مهم این تحقیق**

محققان از کودکان خواستند در باره رنگ و عملکرد این کتری صحبت کنند ولی در باره پس‌زمینه عکس به آن‌ها حریفی ن‌زدند. نکته پنهان از مایش این بود که وقتی آن‌ها می‌اشگر در حال گفت‌وگو با کودکان بود، عمدتاً تعدادی م‌دادر که در دستش بود، روی زمین می‌ریخت و بعد حدود ۱۰ ثانیه صبر می‌کرد تا ببیند کودکان‌خمی شوند تا به او در جمع کردن م‌د‌ها کمک کنند یا خیر. نکته جالب این تحقیق این بود که حدود ۶۰ درصد از بچه‌هایی که عکس اول یعنی همان عکس کتری و در پس‌زمینه دو آدمک با نگاه‌محبت‌آمیز را دیدند خم می‌شدند و به آن‌ها می‌اشگر در جمع کردن م‌د‌ها کمک می‌کردند و این در حالی بود که این میزان در سه گروه دیگر فقط ۲۰ درصد بود. این تحقیق نتیجه بسیار جالبی داشت؛ این که تغییرات ظریف در پیرامون و محیط اجتماعی که کودک در آن رشد می‌کند می‌تواند باعث رفتار اجتماعی بهتر و مهربانی در کودکان شود.

ما و شما	
<div>راه‌آرامی‌پایه‌زندی‌سلام</div> <div>پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۵۴۳۹۴۵۷۶</div>	
<div>❖ مطالب پرونده «توبگو باران»، من‌خیس می‌شوم» سرگرم‌کننده بود. به‌خصوص که الان در مغازه این مطالب رومی‌خونم و به‌شدت هم‌بارون‌میداد.</div> <div>❖ با خواندن ستون معمای تصویری با موضوع پرواز دو کبوتر در صفحه‌سرگرمی، سرعت‌شادان و... یادسولات درس ریاضی برای امتحان در دوره دبیرستان افتاد!</div> <div>❖ باران برای من، یادآور یکی از تلخ‌ترین خاطرات زندگی‌مه. یک‌روز بارونی، دایی عزیزم رو که خیلی دوستش داشتم، از دست‌دادم. اون‌روز با موتور لیز خورده بود و بعدش هم تصادف تلخی داشت و فوت کرد. روحش‌شاد.</div> <div>❖ جوانه، این‌هفته که تعطیل بودی و استراحت کردی، هفته‌بعد منتظرت هستیم.</div>	
<div>❖ در باره مطلب «دندان‌نهفته»، باید چطور متوجه بشویم که چنین دندان‌ی داریم؟ فقط با عکس رادیولوژی دندان می‌شه یا علایم دیگه‌ای هم‌داره؟</div> <div>❖ در باره مطلب «قتل‌پدر به‌خاطر اعتیاد به پلی‌استیشن ۱!»، متأسفانه در کشور ما فرهنگ استفاده از این بازی‌ها وجود نداره. والدین هم که اصلاً برآشون مهم نیست بچه‌شون چه بازی‌هایی می‌کنه. به‌خصوص که بعضی‌هاش خیلی هم‌خشن هست.</div> <div>❖ خدا را شکر که بارون اومد تا شما هم یک سوژه برای نوشتن در زندگی‌سلام داشته باشین.</div> <div>❖ در ستون بانوان، از خانم‌های هنرمند کشورمان هم بنویسین. به‌خصوص اون‌هایی که کمتر شناخته‌شده هستن. منظورم از هنرمند بازیگر نیست، مثلاً خطاط، خیاط و...</div>	

<div>برگ سبز خردو ر پژو ۲۰۶</div> <div>به شماره انتظامی ۳۸۳ ق ۸۱ ایران ۲۲</div> <div>شماره پدنه ۱۸38۳۱NAAP03EDXAJI</div> <div>و شماره موتور 1360۱4890۱ اسید سعید هاشمیان</div> <div>مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد</div> <div>۱۴۰۰۵۵۹۲۲/</div>	<div>برگ سبز خردو و پژو ۲۰۶</div> <div>به شماره انتظامی ۳۸۳ ق ۸۱ ایران ۲۲</div> <div>شماره پدنه ۱۸38۳۱NAAP03EDXAJI</div> <div>و شماره موتور 1360۱4890۱ اسید سعید هاشمیان</div> <div>مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد</div> <div>۱۴۰۰۵۵۹۲۲/</div>
---	---

<div>❖ <b>آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت دوم)</b></div> <div>شرکت عمران مسکن سازان استان سیستان و بلوچستان (سهامی خاص) بشماره ثبت ۳۵۴۵ به حد نصاب نرسیدن مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخه ۱۴۰۰/۱۰/۱۴ بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت فوق دعوت می‌شود که در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت دوم) که در تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۳۰ در ساعت ۱۷ در محل مشهد، خیابان فلسطين، فلسطين ۱۸، پلاک ۱۲ طبقه ۵ واحد ۹ برگزار میشود حضور بهم رسانند.</div> <div>دستور جلسه:</div> <div>۱- انتخاب اعضای هیئت مدیره</div> <div>۲- تعیین بازرس اصلی و علی البدل ۳- انتخاب روزنامه محلی</div> <div><b>هیئت مدیره شرکت</b></div> <div>۱۴۰۰۵۵۹۷۷/ش</div>	<div>آقای سید حامد علوی نژاد</div> <div>دارای کد ملی ۰۴۵۰۵۴۸۳۰ صادره از</div> <div>شمریان متولد ۱۳۴۷/۱۰/۱۵ فرزند سید</div> <div>اسداله و مرضیه اظهار می‌دارد که دانشنامه پایان تحصیلات مقطع لیسانس مهندسی عمران ایشان مفقود شده است. لذا چنانچه هر کس آگهی دانشنامه مذکور ابطال می‌شود. از پاینده تقاضا می‌شود مدرک فوق را از طریق پست به نشانی مشهد- پردیس دانشگاه فردوسی مشهد مدیریت امور آموزشی- اتاق ۲۰۴ ارسال و یا در صورت امکان تحویل نماید.</div> <div>مدیریت آموزشی دانشگاه فردوسی</div> <div>۱۴۰۰۵۵۹۶۱/ش</div>
--	---

## آگهی مزایده عمومی

۱- **مزایده گزار: شرکت تعاونی مسکن کارگران مهر (برق خراسان)**

۲- **موضوع مزایده: فروش یک قطعه زمین به شرح جدول ذیل:**

شماره مزایده	شرح	آدرس	قیمت پایه (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)
ت/۱۴۰۰/۰۱	واگذاری زمین به مساحت عرصه‌ی حدود ۹۵۵/۲۰ مترمربع	شهر گلپایه - بلوار استقلال - بعد از بلوار امام رضا (ع) بلوار جمهوری اسلامی - عیید-راکتی ۱ رضا عباسی ۱۴ قطعه سرسره نیش (قطعه ۱۳- B)	۸/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۴۲۵/۰۰۰/۰۰۰ چهارصد و پانصد میلیون ریال

۳- **تاریخ فروش اسناد مزایده:**

از ساعت ۷ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۸ تا ساعت ۱۴ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۳

۴- **هزینه خرید اسناد مزایده، مبلغ دو میلیون ریال و نوع تضمین شرکت در مزایده فقط بصورت واریز نقدی می‌باشد.**

۵- **تاریخ، محل بازگشایی پیشنهادات مزایده:**

**تاریخ مهلت ارسال پیشنهادات قیمت: حداکثر تا ساعت ۱۴:۳۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۳**

**محل بازگشایی: مشهد مقدس- بلوار الهیه - بلوار محمدیه ۵/۱۰- مجتمع بلور - واحد ۹**

**تلفن هماهنگی: ۰۹۱۵۲۳۸۳۵۰۵ - ۰۹۳۷۹۹۶۹۲۰۱**

**هیئت مدیره شرکت تعاونی**

**مسکن کارگران مهر (برق خراسان)**

**تاریخ بازگشایی و اعلام برنده: ساعت ۱۵ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۳**



زندگی سلام  
شنبه  
۱۸ دی ۱۴۰۰  
شماره ۲۰۶۶

### خانواده و مشاوره