شناخت علائم اضطراب در کودکان

شناخت علائم اضطراب در کودکان از اهمیت زیادی برخوردار است. مشکل اضطراب تمام گروه‌های سنی ازجمله کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بر اساس گزارش مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، تقریبا ۷.۱ درصد کودکان سه تا ۱۷ساله دچار مشکل اضطراب هستند؛ موضوعی که «سلامت اول» به‌طور کامل به آن پرداخته و در ادامه می‌آید. اگر متوجه افزایش ترس، استرس و نگرانی در کودک خود شده‌اید، ممکن است آنها با یک اختلال اضطراب روبه‌رو باشند. توانایی شناسایی علائم و نشانه‌ها، اولین قدم اساسی در کمک به کودک شما در مواجهه با اضطراب است. این مقاله به روش‌های یادگیری نحوه شناسایی علائم اضطراب در کودکان، چگونگی تشخیص اضطراب و نحوه درمان آن در این گروه سنی پرداخته است.

علائم اضطراب در کودکان چیست؟

فهرست عناوین : اضطراب عمومی، اضطراب جدایی، فوبیای خاص، اضطراب اجتماعی، آگورافوبیا (ترس از ازدحام)، وحشت

چگونه اضطراب در کودکان تشخیص داده می‌شود؟

روش‌های کمک به کودک در کاهش اضطراب: اضطراب در کودکان چگونه درمان می‌شود؟ درمان اضطراب در کودکان، داروی رفع اضطراب در کودکان ، چشم‌انداز کودکان مبتلا به اضطراب در آینده چیست؟

برخی از علائم عمومی اضطراب در کودکان شامل موارد زیر است: ترس و نگرانی بیش از حد که اغلب به خانواده، مدرسه، دوستان یا فعالیت‌های دیگر مربوط می‌شود، احساس نگرانی قبل از وقوع اتفاق، اعتمادبه‌نفس پایین و عزت‌نفس، علائم جسمی مانند دل‌درد، سردرد، دردهای عضلانی یا تنش، خستگی و بی‌قراری، تحریک‌پذیری، تغییر در اشتها، عدم تمرکز، تحریک‌پذیری و ناتوانی در آرامش، مشکل خواب و کابوس، ترس از اشتباه یا خجالت‌کشیدن

طبق گزارش مجله آکادمی روان‌پزشکی کودکان و نوجوانان آمریکا، کودکان می‌توانند در مراحل مختلف رشد با یک اختلال اضطراب روبه‌رو شوند.

اختلال اضطراب عمومی در سال‌های مدرسه، نوجوانی و سال‌های بزرگسالی شیوع دارد. علاوه بر علائم عمومی ذکرشده در بالا، کودکان مبتلا به اختلال اضطراب عمومی اغلب علائم زیر را دارند: نگرانی‌های غیرقابل کنترل یا بیش از حد مربوط به فعالیت‌ها و برنامه‌های روزمره، نگرانی‌های غیرواقعی که بر روی یک موضوع یا موقعیت خاص متمرکز نیستند، نگرانی در مورد آینده، مشکل در به حداقل رساندن نگرانی، نیاز مداوم به اطمینان خاطر، نگرانی غیرمعمول در مورد برآورده‌کردن انتظارات خانواده، مدرسه یا دوستان.

تشخیص اضطراب در کودکان

اضطراب جدایی اغلب در سال‌های پیش‌دبستانی ظاهر می‌شود. علائمی که باید از آنها آگاهی داشت، عبارت‌اند از: نگرانی یا پریشانی بیش از حد هنگام دوربودن یا فکرکردن در مورد دوربودن از والدین، امتناع از رفتن به مدرسه، نگرانی شدید یا ترس از خواب در محلی به‌جز خانه، احساس ترس یا وحشت هنگام جداشدن از والدین، چسبیدن به والدین.

سکوت انتخابی نوعی دیگر از اضطراب است که کودکان در شرایط خاصی صحبت نمی‌کنند. برای مثال، کودکی ممکن است آزادانه و اغلب در خانه صحبت کند اما وقتی در مدرسه است، صحبت نکند. این شرایط معمولا قبل از ۱۰سالگی وجود دارد. هراس‌های خاص ممکن است کودکان را در سال‌های مدرسه تحت تأثیر قرار دهد. علائمی که باید از آنها آگاهی داشت، عبارت‌اند از: نگرانی یا ترس بیش از حد از یک موقعیت خاص مانند دندانپزشکی، عبور از روی پل یا قرارگرفتن در آسانسور، ترس یا نگرانی بیش از حد در مورد شیئی مانند حیوانات، حشرات یا سوزن‌ها.

اضطراب اجتماعی به‌طور کلی در اوایل سال‌های نوجوانی در حدود ۱۳سالگی ظاهر می‌شود. علائمی که باید از آنها آگاهی داشت، عبارت‌اند از: ترس یا نگرانی بیش از حد در موقعیت‌های اجتماعی، ترس از قضاوت یا ارزیابی منفی توسط دیگران، پرهیز از موقعیت‌های اجتماعی و مدرسه، روابط معدود همسالان یا دوستی‌های خارج از خانواده.

آگورافوبیا در سال‌های بعد، زمانی که افراد نوجوان و بزرگسال هستند، آشکارتر است. هنگامی که یک فرد جوان مبتلا به آگورافوبیا است، ممکن است بیش از حد نگرانی یا ترس از قرارگرفتن در موقعیت‌هایی مانند جمعیت را داشته باشد. در صورت بروز علائم وحشت، فرد قادر به فرار یا کمک‌کردن به دیگران نیست.

درمان اضطراب در کودکان

وحشت به‌طورکلی در سال‌های بعد مانند نوجوانی یا جوانی بروز می‌کند. علائم وحشت اغلب شامل موارد زیر است: ناراحتی یا ترس شدید در مکان‌ها یا موقعیت‌های خاص، طپش قلب، تنگی نفس.

اگرچه کودکان و بزرگسالان علائم اضطرابی زیادی دارند، اما نحوه ابراز ترس و نگرانی آنها بسیار متفاوت است. بزرگسالان اغلب ممکن است احساس خود را به زبان بیاورند، اما کودکان ممکن است اضطراب خود را از طریق رفتارهای منفی مانند بداخلاقی یا سایر علائم جسمی نشان دهند.

اگر این سؤال در ذهن شما پیش آمده که آیا فرزند شما اختلال اضطرابی دارد یا خیر، اولین قدم مشورت با پزشک متخصص اطفال یا ارائه‌دهنده مراقبت‌های اولیه کودک است.

متخصصان می‌توانند به ارزیابی شدت اضطراب کمک کنند و یک متخصص بهداشت روان یا کلینیکی را که متخصص در تشخیص و معالجه اضطراب کودکان است، توصیه می‌کنند.

هنگامی که یک متخصص درمان، روان‌شناس یا روانپزشک پیدا کردید تا کودک تحت نظر او باشد، احتمالا این متخصص ارزیابی‌ای را انجام می‌دهد که شامل ابزارهای غربالگری و ارزیابی‌هایی است که به‌طور خاص برای کودکان طراحی شده است.

پس از دستیابی به تشخیص درست، متخصص در تهیه یک برنامه درمانی که ممکن است شامل روان‌درمانی، دارو و مداخلات در سبک زندگی باشد، به رفع اضطراب کودک کمک می‌کند.

یکی از راه‌های کمک به کودک برای کاهش اضطراب، آموزش راه‌های کنارآمدن با عوامل استرس‌زاست. در اینجا چند مورد بیان شده است:

با کودکان یوگا کنید.

یک مکان آرام را شناسایی کنید که ایمن باشد و به کودکان فضای کافی برای بازی و نفس‌کشیدن را می‌دهد.

تمرینات تنفس عمیق را به آنها بیاموزید.

برای پروژه‌های هنری مانند نقاشی و کاردستی مواد لازم را تهیه کنید.

به کودکان کمک کنید تا افکار منفی خود را شناسایی کرده و با آنها مقابله کنند.

به آنها اجازه دهید دفتر یادداشتی را برای نوشتن احساسات خود داشته باشند.

برای کمک به کودک در شناسایی شخصیت‌هایی که با اضطراب روبه‌رو هستند، کتاب بخوانید.

برای انجام فعالیت بدنی بیرون بروید.

روش درمان اضطراب در کودکان

خبر خوب در مورد اضطراب، به‌ویژه در کودکان، این است که این اختلال قابل درمان است. در اینجا شایع‌ترین گزینه‌های درمانی برای کودکان مبتلا به اضطراب وجود دارد:

شواهد تجربی مبنی بر تأثیر کوتاه‌مدت درمان‌های شناختی رفتاری (CBT) و مهارکننده‌های انتخابی جذب مجدد سروتونین (SSRI) برای کودکان و نوجوانان وجود دارد. بیشتر متخصصان ابتدا CBT را آزمایش می‌کنند، خصوصا برای اضطراب خفیف تا متوسط.

CBT یک استاندارد طلایی برای درمان اضطراب در نظر گرفته شده است. طبق یک تحقیق در سال ۲۰۱۵، چندین مؤلفه اصلی CBT می‌توانند به کودکان در مدیریت علائم اضطراب کمک کنند. این موارد شامل: آموزش مقابله با اضطراب به کودکان و مراقبان، تکنیک‌های آموزش برای مدیریت علائم اضطرابی، استفاده از بازسازی شناختی برای به چالش کشیدن افکار تحریک‌کننده اضطراب، قرارگرفتن در موقعیت‌های ترسناک، تمرین حل مسئله برای کنارآمدن با شرایط اضطراب‌آور، آموزش ذهن‌آگاهی.

مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی همچنین ممکن است به کودکان در مدیریت علائم اضطراب کمک کند. تحقیقات معتبر دریافتند که استفاده از تکنیک‌های درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی ممکن است به کودکان و نوجوانان مبتلا به اضطراب جدایی، اضطراب تعمیم‌یافته و اضطراب اجتماعی کمک شایانی کنند. داروهای تجویزی مانند SSRI اغلب برای موارد جدی‌تر از اضطراب یا در شرایطی که استفاده از این دو با هم مناسب به نظر می‌رسد، اختصاص دارند.

طبق یک مطالعه و بررسی در سال ۲۰۱۸ مشخص شد داروهای تجویزی مانند SSRIها معمولا یک درمان دارویی خط اول برای اضطراب کودکان هستند. SSRIهایی که ممکن است برای رفع اضطراب در کودکان تجویز شوند، عبارت‌اند از: فلوکستین(Prozac)، سیتالوپرام (Celexa)، اسکیتالوپرام (لکساپرو)، سرترالین (زولوفت)، پاروکستین (Paxil).

کودکان بسیار مقاوم هستند. با مداخلات مناسب، ازجمله درمان و حمایت، آنها می‌توانند یاد بگیرند علائم اضطراب را مدیریت کنند و زندگی کاملی داشته باشند. برای بعضی از بچه‌ها، اضطراب ممکن است یک بیماری مادام‌العمر باشد؛ اما برای بعضی دیگر، علائم و اثرات آن موقتی و مربوط به یک وضعیت خاص است. خبر خوب این است که درمان این اختلال بسیار مؤثر است و وضعیت آینده کودکان و نوجوانان در آینده بسیار امیدوارکننده است. بااین‌حال، پزشک کودک شما باید اطمینان حاصل کند که علائم اضطراب عوارض جانبی یک داروی خاص نیست. داروهایی که ممکن است علائم اضطراب ایجاد کنند عبارت‌اند از: گشادکننده برونش، ضد احتقان بینی، آنتی‌هیستامین‌ها، استروئیدها، محرک‌ها، داروهای ضدافسردگی، داروهای ضدروان‌پریشی، قطع مصرف بنزودیازپین‌ها.

اضطراب چیزی است که همه بچه‌ها تجربه می‌کنند. اینکه هر چند وقت یک بار آن را تجربه می‌کنند و شدت آن چقدر باشد، مشخص می‌شود که آیا شما باید برای کودک خود از یک متخصص کمک بگیرید یا خیر.

این روزهای پرالتهاب و افزایش اضطراب در کودکان

در مواجهه کودکان با ناآرامی این روزها چه کنیم؟

نسترن فرخه: اخبار پرالتهاب این روزها، درگیری و خشونت، ویدئوهای پرتنش و همه داده‌هایی که امکان دارد در هر مقطعی از تاریخ یک جامعه، روح شهروندان را جریحه‌دار کند؛ اما دراین‌میان کودکان با روحیات لطیف خود هم در این فضا قرار می‌گیرند و عوارض رویارویی با این حوادث به شکل‌های مختلف در روان آنها بروز خواهد یافت. طبق نظر بسیاری از متخصصان روان‌شناسی، بیشترین آسیب برای کودکانی در این شرایط، مانند کودکانی که خاطرات جنگ ایران و عراق را کم یا زیاد به یاد دارند، ایجاد اضطراب‌های شدید در بزرگسالی و حس ناامنی خواهد بود که بسته به شرایط به شکل‌های مختلف خود را در محیط‌های متفاوت نشان خواهد داد؛ اما سهم بزرگ‌ترها در چنین شرایطی در قبال کودکان چیست و باید به آنها چه گفت؟ موضوعی که دو کارشناس روان‌شناس در گفت‌وگو با «شرق» به آن پاسخ می‌دهند.

جلوی کودکان، اخبار اتفاقات اخیر را دنبال نکنیم

فرناز رضایی، روان‌شناس کودک، با اشاره به شرایط حال حاضر جامعه که در اغلب موارد رسانه‌های داخلی و خارجی به اخبار مربوط به اعتراضات خیابانی می‌پردازند یا صحبت‌هایی از این اتفاقات در میان بزرگ‌ترها وجود دارد که هرکدام به شکلی بر روحیه کودکان اثر خواهد داشت، به «شرق» می‌گوید: این اتفاقاتی که به‌تازگی در جامعه پیش آمده، تنش بین افراد را بالا برده؛ بنابراین اینکه بچه‌ها در این فضا، اضطرابی را تجربه خواهند کرد، خیلی موضوع غیرطبیعی نخواهد بود؛ اما موضوع مهم این است که همین مسائل می‌تواند بیشترین آسیب را برای کودک داشته باشد و خود را به شکل‌های مختلف هم بروز بدهد. امکان دارد این کودکان با مدرسه چالش‌هایی پیدا کنند، خواب‌شان مختل شود یا دچار شب‌ادراری شوند یا علائم اضطرابی دیگر، مثل ناخن‌جویدن، حالت‌هایی شبیه انزوا و گوشه‌گیری برای کودکان رخ دهد؛ زیرا در هر حال زبان احساس کودکان تکامل‌یافته نیست و شاید متوجه علت و چرایی حال خود نباشند؛ اما ما بزرگ‌ترها معمولا متوجه حالمان هستیم که مثلا شرایط جامعه ملتهب است و برای همین مضطرب، عصبی، خشمگین یا غمگین هستیم؛ اما بچه‌ها این را متوجه نمی‌شوند؛ بنابراین خانواده‌ها باید نسبت به این مسئله آگاه باشند. این روان‌شناس درباره میزان آسیب این شرایط بر کودکان، اضافه می‌کند: آسیبی که این شرایط می‌تواند داشته باشد، ایجاد اضطراب و ناامنی در کودکان است، خانواده باید شرایطی برای کودک ایجاد کند، به شکلی که تا حد امکان جلوی کودکان اخبار گوش ندهد و راجع به این مسائل با کودکان صحبتی هم نکند؛ اما در هر حال کودکان از این شرایط مطلع می‌شوند و شاید خودشان این صحنه‌ها را ببینند. برای همین خانواده باید برای آنها توضیح دهد که مثلا، ما همه کنار هم هستیم، از هم مراقبت می‌کنیم و لازم نیست نگران باشیم، در واقع از این دست جملات که حس امنیت ایجاد کند. در واقع به شکلی باید صحبت کنیم که ناامنی پیش‌آمده از طرف جامعه را خانواده از بین ببرد. رضایی درمورد علائم اضطرابی کودکان می‌گوید: علائم اضطرابی در کودکان می‌تواند به شکل بهانه‌گیری‌های مختلف، مثلا برای مدرسه‌نرفتن، ترس جداشدن از والدین و... باشد. در کنار این هم ما چیزی به اسم ناخودآگاه جمعی در روان‌شناسی داریم که روحیاتی که در اجتماع جریان دارد، ناخواسته روی حالت افراد جامعه هم اثر می‌گذارد. در واقع هر چقدر هم مراقب باشیم، ما تحت تأثیر قرار می‌گیریم؛ بنابراین حتی اگر این مواردی را که گفته شد، هم خانواده رعایت کند، باز ممکن است کودکان درگیر احساس ناامنی شوند و آن را تجربه کنند. همان‌طور که گفتم اینها یک‌سری علائم دارد که خانواده‌ها باید به آن توجه کنند؛ چون کودکان مثل بزرگ‌ترها راجع به اخبار حرف نمی‌زنند. باید تأکید کرد که خانواده در این ایام باید زمان بیشتری را صرف کودکان خود کند، مخصوصا کودکان زیر هشت سال و دبستانی. در هر حال ممکن است در مدرسه هم چیزی درباره التهابات اخیر بشنوند و والدین باید در این شرایط به بچه این حس را بدهند که جای نگرانی وجود ندارد و هر اتفاقی بیفتد، ما همه کنار هم هستیم. در زمانی که مثلا والدین سر کار هستند و کودک چند ساعتی آنها را نمی‌بیند، مرتب در تماس باشند تا احساس امنیت کودک تقویت شود. این روان‌شناس از مواجهه کودکان با اخبار این درگیری‌ها می‌گوید: ببینید نکته مهم این است که اصلا نباید در این زمینه به کودکان دروغ بگوییم. در هر حال ارتباطات گسترده است و ممکن است از محیط دیگر حقیقت را بشنوند. این به رابطه والد و کودک آسیب می‌زند. به طور کلی در شرایط جنگ و اعتراضات، باید به بچه‌ها توضیح دهیم که مثلا یک وقت‌هایی درگیری پیش می‌آید یا بعضی گروه‌ها با هم دچار اختلاف می‌شوند؛ یعنی همه چیز را به شکل کلی توضیح دهیم و نیاز نیست چیزی را جزئی تعریف کنیم. در این شرایط نه دروغ گفته‌ایم و نه چیزی را فاجعه‌آمیز نشان داده‌ایم. در این شرایط آسیب آن در بزرگسالی هم کمتر است. البته شکل آسیب و میزان آن در بزرگسالی کاملا به شخصیت کودک، شرایط اطراف و خانواده مربوط است و با توجه به ظرفیت روانی کودکان به شکل‌های مختلفی بروز می‌کند.

کودکان آینده کشور را می‌سازند، مراقب روان‌شان باشیم

محمدرضا ایمانی، روان‌شناس، به ناآرامی‌های اخیر و حتی تأثیر روزهای پرالتهاب شیوع کرونا، اشاره می‌کند و در گفت‌وگو با «شرق» می‌گوید: یکی از سخت‌ترین شرایطی که پیش‌تر پشت سر گذاشتیم، روزهای شیوع کرونا بود که کودکان مجبور بودند در قرنطینه بمانند، دیگر نه فضای بازی داشتند، نه دوستان و اقوام را می‌دیدند. همه آن فشارها به شکل پرخاشگری و خشمی که الان می‌بینیم، بروز کرده. دیگر موضوعات اجتماعی هم به همین شکل اثر خواهد داشت. ما غافل از این هستیم که بچه‌ها در ذهنشان یک فضای محدود و کوچکی دارند که در ارتباط با خودشان و افراد دیگر معنا پیدا می‌کند و کم‌کم فضای ذهنشان گسترش پیدا می‌کند. این شرایط برای کودکان دو عارضه جسمانی و روانی خواهد داشت. مثلا ما خبر آتش‌سوزی یا خبر اعتراضات را می‌بینیم، همین سوگیری‌ها، منجر به افزایش خشم و عصبانیت می‌شود که خانواده‌ها تحت تأثیر آن هستند و این مستقیم بر کودکان تأثیر دارد. بچه‌ها در این شرایط دچار غم، ترس و اضطراب می‌شوند. این روان‌شناس ادامه می‌دهد: مثلا کودک در این شرایط می‌ترسد از خانه بیرون برود، ما دقیقا نمی‌دانیم در ذهن آن بچه چه اتفاقی افتاده؛ اما می‌دانیم بالاترین نیاز کودکان، نیاز به امنیت است؛ بنابراین خانواده‌ها باید مراقب کودکان باشند و افراد سالمی را پرورش دهند تا آینده کشورشان را بسازند و اگر سیستم کنترلی خوبی برای خودمان و احساسات‌مان ایجاد کنیم، به کودکان‌مان هم کمک کرده‌ایم.

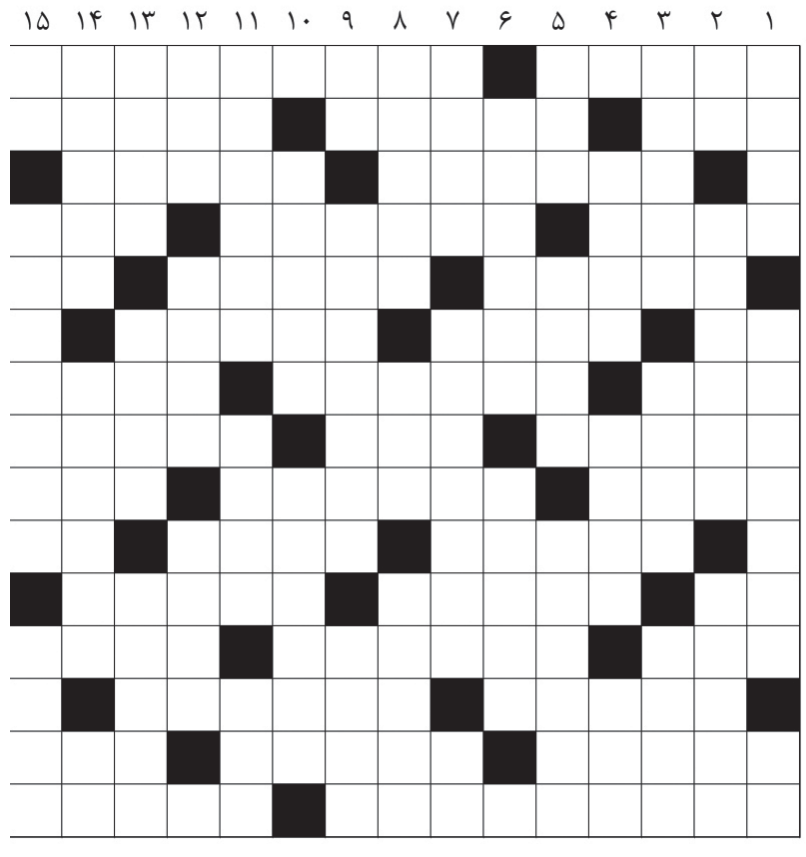
جدول ۴۳۲۹ • طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- کشتی حمل سوخت‌های مایع- از جاذبه‌های گردشگری طبیعی لرستان ۲- قلعه حکومتی- عظمت و بزرگی- در امان‌بودن ۳- پایتخت گامبیا- پرستش خداوند ۴- سازه‌ای چوبی یا فلزی روی مرقد بزرگان دینی- قهوه فوری- مردم یک کشور ۵- پدر علم فلسفه- دستگاهی برای خشک‌کردن موی سر- نشانه مفعولی ۶- حرف ربط- فریاد بلند- قابلیت انجام کار ۷- کمانگیر باستانی- پایداری در انجام کاری- از تیم‌های فوتبال باشگاهی ایتالیا ۸- زن ساکن صومعه- عقیده- پارک ملی توران را در این استان ببینید ۹- محکم‌کننده پیچ- ماجرا- گذشته ۱۰- سی‌وششمین سوره قرآن- از اصول دین- دست شکسته ۱۱- ضمیر انگلیسی- یار ویس- از نیروهای سه‌گانه ارتش ۱۲- بیهوده- از خورش‌های محلی پاکستان- بازدارنده ۱۳- مدفن امام حسن عسکری(ع)- نوعی حرکت نمایشی با توپ ۱۴- از پوشاک مخصوص بانوان- شهری در کرمانشاه- عمیق ۱۵- تخلص میراحمد سیدفخری‌نژاد، شاعر معاصر- خدای هندو

عمودی:

۱- باطل‌کننده- انرژی- رنگ موی فوری ۲- اجاق کیک‌پزی- دارای خط‌های راست و موازی- معاهده‌ای که به جنگ جهانی اول پایان داد ۳- الله‌اکبر گفتن- مربوط به شهر- قسمتی از پا ۴- بهتر- فصل گل- بخش اصلی نوشته ۵- پیچ و خم زلف- خوراک به دام انداختن جانوران- سقف شیشه‌ای متحرک خودرو ۶- شهری در خراسان شمالی- علم شعبده ۷- درس‌ها- بنای آرامگاهی امام محمد غزالی در شهر توس- رطوبت ۸- آرام و بی‌دغدغه- صوت اندوه- درختی برگ‌ریز ۹- حرف انتخاب- نوشیدن- از زبان‌های زنده دنیا ۱۰- گندیدگی- به غذای آبکی و رقیق و بی‌مزه گویند ۱۱- تنها بندر اقیانوسی ایران- شهر قوم لوط- نزاکت ۱۲- مرغ سعادت- برنامه غذایی خاص برای بهبود بیماری- گروهی ۱۳- از گندم بروید- نام اصلی میرزا کوچک‌خان- از اجزای تنفس ۱۴- رهبر حزب نازی- پدر و مادر- پایتخت ایتالیا ۱۵- برهنه- به تازگی کاری را آغاز کرده- عارفان



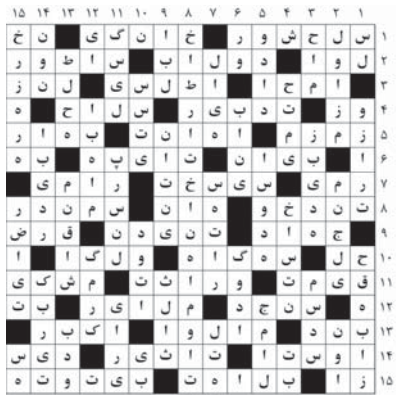
حل سودوکو سخت

۶	۸	۴	۱	۹	۲	۵	۳	۷
۹	۵	۳	۶	۸	۷	۱	۴	۲
۱	۲	۷	۴	۵	۳	۸	۶	۹
۳	۶	۵	۲	۷	۱	۹	۸	۴
۴	۱	۸	۹	۳	۵	۷	۲	۶
۷	۹	۲	۸	۶	۴	۳	۱	۵
۵	۷	۶	۳	۲	۸	۴	۹	۱
۲	۳	۱	۷	۴	۹	۶	۵	۸
۸	۴	۹	۵	۱	۶	۲	۷	۳

حل سودوکو ۳۳۲۴

۱	۹	۶	۴	۲	۳	۵	۷	۸
۵	۸	۴	۷	۶	۱	۳	۲	۹
۷	۳	۲	۸	۵	۹	۴	۶	۱
۸	۵	۳	۱	۴	۷	۲	۹	۶
۲	۱	۷	۶	۹	۵	۸	۴	۳
۴	۶	۹	۳	۸	۲	۱	۵	۷
۶	۴	۱	۲	۷	۸	۹	۳	۵
۹	۲	۸	۵	۳	۶	۷	۱	۴
۳	۷	۵	۹	۱	۴	۶	۸	۲

حل جدول ۴۳۲۸



سودوکو سخت ۳۳۲۵

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

	۳			۲	۸		۹	
	۶				۱		۵	۳
۱	۷							
۹							۲	
				۵				
	۲							۷
							۶	۴
۴	۱		۷				۸	
	۹		۵	۳			۷	

سودوکو ساده ۳۳۲۵

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

۹		۱	۸					۷
	۲		۴				۸	۹
۴		۸	۱					
	۴	۶	۳				۲	۱
	۱		۹		۵		۷	
۸	۹				۱	۳	۵	
					۸	۴		۳
۶	۷				۴		۹	
۱					۳	۷		۲