

ПРОГРАММА «СТОП! СТРЕСС!»

Поговорка «все болезни от нервов» имеет под собой серьезные основания: первопричиной многих серьезных патологий является именно постоянное нервное перенапряжение. В этом виноват ускоренный ритм современной жизни, постоянная нехватка времени, множество пробоев на работе и дома.

Для того, чтобы привести в порядок нервную систему, нормализовать эмоциональное состояние и посмотреть по-новому на имеющиеся проблемы, в санатории «Виктория» разработана **специальная программа «Стоп! СТРЕСС!»**.

Показания для прохождения программы:

- синдром хронической усталости;
- проблемы со сном;
- частые головные боли;
- мышечная слабость;
- снижение работоспособности, синдром выгорания;
- колебания настроения;
- апатия, приступы нервозности, агрессии и некоторые другие.

Часто показателем стрессового состояния являются частые простудные заболевания, нарушения в работе органов пищеварения, проблемы со стороны сердца и сосудов.

Программа «Стоп! СТРЕСС!» включает следующие мероприятия:

- Полное обследование и консультацию врача-невропатолога.
- Лечебные ванны и другие водные процедуры. Йодо-бромные, хвойные, жемчужные ванны успокаивают нервную систему, тонизируют организм, ускоряют обмен веществ. Избавиться от стресса помогают лечебные души – Виши, циркулярный и другие.
- Гимнастика и плавание. Физическая активность – залог хорошего настроения и самочувствия. Пациентам показаны групповые занятия лечебной гимнастикой, силовые упражнения на тренажерах, плавание, аквааэробика, скандинавская ходьба и другие виды спорта.
- Физиотерапия. Нормализовать сон, избавиться от головных болей и сосудистых спазмов помогает электросон, магнитотерапия на воротниковую зону, электрофорез седативными препаратами и другие физиотерапевтические методики. В результате процедур нормализуется обмен веществ, ускоряется кровообращение и улучшается трофика тканей.
- Массаж. Нормализовать работу нервной системы и улучшить общее самочувствие помогает классический лечебный и гидромассаж. В результате курса массажа расслабляется мускулатура, повышается иммунитет и общий тонус организма.

Снять стресс поможет сауна «Кедровая бочка», спелеотерапия, иммерсионные ванны.

В результате курса терапии пациенты отмечают:

- повышение трудоспособности;
- улучшение общего самочувствия;
- укрепление иммунитета;
- формирование стрессоустойчивости.

Пребывание в санатории помогает отвлечься от насущных проблем, улучшить эмоциональное состояние, отдохнуть и набраться сил.

Перечень процедур и обследований

Наименование процедур и обследований	Количество медицинских услуг		
	7 дней	10 дней	14 дней
Первичный прием и наблюдение врача	2	2	3
Анализ крови и мочи, ЭКГ, глюкоза крови	1	1	1
Консультация невролога	1	1	1
Консультация (узкий специалист) по показаниям	1	1	1
Консультация Су-Джок терапевта с диагностикой энергетического статуса пациента и лечебным сеансом семянотерапии или Психологическое тестирование МАК	1	1	1
Оздоровительное плавание в бассейне	ежедневно		
Скандинавская ходьба	ежедневно		
Лечебная гимнастика в бассейне либо ЛФК в зале	5	8	10
Релаксирующая ванна (валериановая, лавандовая, розмариновая, жемчужно-хвойная, йодо-бромная, антистрессовая)	5	8	10
Массаж ручной (1,5 единицы)	5	7	10
Аэрофитотерапия или хромотерапия	5	8	10
Галотерапия или спелеотерапия	5	8	10
Иммерсионная ванна	2	3	4
Аппаратная физиотерапия* (электросон, электрофорез седативными препаратами, «оголовье»)	5	8	10
Антигравитационная терапия	5	7	10
Фито-паро-сауна «Кедровая бочка» (при отсутствии противопоказаний)	3	4	6
Озонотерапия – «пилотка»	5	8	10