

Стресс — неизменный спутник современного бешеного ритма жизни. Однако многие относятся к этому негативному для здоровья фактору несерьезно. Если вы ощущаете признаки депрессии, состояние психического и физического коллапса — немедленно нужна медицинская помощь. А показаниями для прохождения антистрессовой программы в санатории является:

- Хронические и острые стрессовые состояния;
- Хроническая усталость, слабость, вялость, нежелание общаться с другими людьми;
- Проблемы со сном, едой, алкоголем;
- Эмоциональное и профессиональное выгорание;
- Уменьшение работоспособности, реакции, концентрации внимания;
- Приступы страха, панические атаки;
- Тоска, постоянное желание плакать, резкие смены настроения;
- Постоянное физическое и эмоциональное напряжение;
- Раздражительность, агрессия, беспричинная злоба, недовольство окружающим миром.

В комплексе с этими симптомами могут идти и другие физиологические проявления стресса. Например, головные боли, нервные тики, частые простуды, проблемы ЖКТ, кожный зуд, учащенное сердцебиение, покусывание губ или желание грызть ногти.

Если вы заметили у себя хотя бы часть этих признаков, вам точно будет полезна программа «Антистресс».

Название процедуры	3 дня	5 дней	7 дней
Консультация психолога (посещение групповых тренингов или развивающих занятий)	1	3	4
Утренняя групповая гимнастика (общеоздоровительная, дыхательная)	2	4	6
Тренажерный зал	2	4	6
Прессотерапия	1	3	4
Подводный душ-массаж	2	3	4
Грязи (одна зона)	1	2	3
Ванны (мертвое море или бишофит)	1	2	3
Песочная терапия, психологическая разгрузка	1	2	3
Массаж расслабляющий, масляный	2	4	6
Детензор-терапия	2	4	6
Оксигенотерапия «Горный воздух»	2	4	6
Бассейн (сауна + хаммам), кедровая бочка (по показаниям)	2	4	6

В стоимость отдыха включено:

- проживание, согласно оплаченной категории
- 3-х разовое питание по системе «шведский стол»
- комплекс медицинских процедур
- культурно-развлекательные мероприятия
- услуги библиотеки
- пользование пляжным инвентарем