

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:



**РУССКИЙ
ЭКСПРЕСС**

+7 (495) 009-66-99
agent@r-express.ru
www.r-express.ru

109004 г. Москва,
Земляной Вал, д. 59
стр. 2, 6 этаж

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

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