

## Программа «Антистресс»

Программа антистресс представляет комплекс лечебно-профилактических мероприятий, направленный на глубокую психологическую и эмоциональную разгрузку, достижение ресурсного состояния.

Восстанавливает психоэмоциональные ресурсы и способность к интенсивной деятельности. Устраняет синдром психологического выгорания, подавленное настроение, тревожность, страхи. Снимает последствия стрессов и нормализует сон. Улучшает когнитивные функции головного мозга: внимание, память, восприятие и обработка информации, построение и осуществление сознательных действий.

### Показания:

- физическая слабость
- головные боли
- постоянная усталость
- нарушение концентрации внимания
- невозможность расслабиться
- вегетативные кризы («панические атаки»)
- снижение иммунитета
- нарушение сна

### Содержание программы:

- Консультация специалистов (психолог, невролог)
- Транскринальная электростимуляция (ТЭС)
- Бальнеотерапия в соответствии с рекомендациями врача (антистрессовая, магнивая)
- Лечебный массаж
- Подводный душ – массаж
- Сауна
- Акватайзер
- Терренкур. Скандинавская ходьба
- Заключительная консультация лечащего врача с дачей рекомендаций

**Курс: от 3 до 10 дней.**