

Курсовка по программе «Релакс»

Постоянное эмоциональное напряжение, выматывающая рутина, вереница серых будней и вечное ожидание вечера пятницы – именно так выглядит жизнь большинства современных людей. В подобных условиях очень быстро может развиваться синдром хронической усталости и депрессия, а побочным эффектом постоянного переутомления и угнетенности может стать даже профессиональное выгорание.

Как повысить жизненный тонус самостоятельно?

Не все люди могут легко и просто отправиться на отдых. Часто груз обязанностей и ответственность не позволяют нам сложить вещи в чемодан и, хотя бы на время, бросить все. В таких случаях психологи советуют придерживаться следующих правил:

- В первую очередь необходимо проводить больше времени на свежем воздухе. Научно доказано, что утренние или вечерние прогулки могут не только разнообразить привычную рутину, но и значительно улучшают кровоснабжение мозга и способствуют насыщению организма кислородом.
- Также положительно влияют на утомленный однообразным трудом организм умеренные физические нагрузки. Например, легкие тренировки в спортивном зале или пробежки по парку. Главное – не переусердствовать и завершить занятие до того, как будут исчерпаны все физические силы организма. В противном случае, депрессия, хандра и усталость могут перейти на качественно новый уровень.
- Окружите себя позитивными вещами. Конечно, когда у нас плохое настроение – яркие краски как будто меркнут, а радостная музыка вызывает раздражение. Однако стоит переломить тягу к «саможалению» и разбавить окружающую Вас обстановку сочными и насыщенными цветами. Для этой цели идеально подойдет солнечно-желтый, оранжевый, салатово-зеленый, васильковый – любой цвет, который приятен глазу и ассоциируется с чем-то хорошим. Этот совет актуален и для звукового фона. Включите энергичную, веселую музыку, и сами не заметите, как начнете подпевать и пританцовывать.

Лучший способ вернуть душевное равновесие

Как уже говорилось, избежать истощения психоэмоциональных ресурсов организма можно несколькими способами, но наиболее эффективным из них является полноценный отдых, с переменой образа жизни, климата и грамотным медицинским участием. Для тех, кто устал

от постоянного стресса и хочет восстановить эмоциональные и психические ресурсы организма, в Медицинском центре «Юность» разработана курсовая программа лечения «Релакс». Оздоровительный курс рассчитан на срок от 10 до 21 дня и включает в себя индивидуальные занятия с психологом, сеансы массажа и релаксации, гидро- и бальнеолечение, магнитотерапию, посещение криосауны и занятия лечебной физической культурой. Эффективность такой терапии становится заметна уже в первые дни: повышается общий тонус, устраняются резкие перепады настроения, постепенно снижается тревожность.

Наименование процедур	Кол-во процедур	Кол-во процедур	Кол-во процедур
	10-12 дней	16-18 дней	19-21 дней
Прием специалистов			
Прием (консультация) лечащего врача (первичный)	1	1	1
Прием (консультация) лечащего врача (повторный)	1	2	2
Консультация узкого специалиста (невролога)	1	1	1
Консультация узкого специалиста (физиотерапевта)	1	1	1
Консультация узкого специалиста (психолога)	1	1	1
Функциональные исследования			
Реоэнцефалография	По показаниям (цена прейскуранта)		
Электроэнцефалография	По показаниям (цена прейскуранта)		
Суточное мониторирование АД	По показаниям (цена прейскуранта)		
Лечебные процедуры			
Индивидуальное занятие с психологом (1 час)	1	2	3
Массаж классический (не более 1,5 единицы) или Сухая гидромассажная ванна "AQUATIZER" (по показаниям)	5	7	8
Гидропатия (1 вид, по показаниям)	4	7	7
Бальнеолечение (1 вид, по показаниям)	4	7	7
Магнитотерапия	4	6	7

Занятие на аппарате Нирвана	5	7	8
Криосауна	5	7	8
Лечебная физкультура	4	8	9
Кислородный коктейль или фиточай (по показаниям)	7	10	13