

## Программа «Релакс»

В современном мире ежедневная суета и постоянное напряжение стали неизменными спутниками всех людей с активной жизненной позицией. Эти факторы негативно влияют на психологическое состояние и здоровье в целом.

При продолжительном стрессе отмечается снижение работоспособности, резкое ослабление иммунитета и развитие синдрома хронической усталости. Многие люди не уделяют должного внимания устранению тревожных симптомов, которые возникают из-за постоянного эмоционального напряжения. Однако, от стресса не так просто избавиться самостоятельно, а на запущенных стадиях он может привести к возникновению психозов, неврозов и в некоторых случаях даже алкоголизму.

### **Основными симптомами переутомления и хронического стресса являются:**

- Раздражительность и неконтролируемые приступы гнева
- Скачки или высокий уровень артериального давления
- Повышенная тревожность
- Возникновение нервных тиков и мышечного трепора
- Приступы озноба или жара в сочетании с повышенной потливостью
- Головные боли
- Нарушения в работе желудочно-кишечного тракта
- Расстройства сна, бессонница
- Изменение веса
- Рассеянность и ухудшение памяти
- Возникновение аллергических реакций
- Чрезмерная требовательность к себе и своим достижениям
- Обостренное ощущение ненужности и одиночества
- Гипертрофированное чувство вины или раскаяния

Одним из наиболее действенных средств для устранения состояния усталости, хронического стресса, последствий переутомления и депрессии является смена привычного образа жизни и прохождение курса релаксационных процедур.

В Медицинском центре «Юность» разработана программа «Релакс», направленная на снижение тревожности, снятие психологического напряжения и раздражительности, нормализацию сна, коррекцию фобий и панических расстройств.



+7 (495) 009-66-99



agent@r-express.ru


109004 г. Москва,  
Земляной Вал, д. 59

## Процедуры, входящие в программу лечения

Наименование	Кол-во процедур 7 дней	Кол-во процедур 10 дней
Осмотр врача терапевта первичный	1	1
Консультация психолога первичная (выбор программы «Тонус»/«Релакс»)(50 мин)	1	1
Сеанс индивидуального тренинга (аутотренинг + символдрама) (60 мин)	1	1
Аутогенная тренировка групповая (50 мин)	2	3
Промежуточная консультация психолога (20 мин)	1	1
Сеанс релакса «Нирвана» (30 мин)	3	4
Консультация (обратная связь) заключительная	1	1
Акватайзер	2	3
Ванна жемчужная (зеленый, желтый)	3	4
Шоколадное обертывание (гель разогрев или охлаждение)!	2	3
Кислородный коктейль	6	9
ЛФК групповая	3	5
СПА- капсула	2	4
Душ циркулярный или Виши	3	4
Седативный сбор (на ночь)	7	10

Подарите себе прекрасное настроение и окунитесь в атмосферу спокойствия, отдыха и гармонии.

## Противопоказания

- Органические заболевания ЦНС с выраженным когнитивными нарушениями
- Выраженные психические нарушения (с наличием продуктивной симптоматики)
- Соматические заболевания – острые, а также хронические в фазе обострения