

## Программа «Антистресс»

### Показания:

- Профессиональная деятельность в условиях стресса
- Повышенные умственные и психоэмоциональные нагрузки
- Деятельность, связанная с обработкой большого объема информации
- Необходимость часто принимать сложные решения
- Напряженный, высокоинтенсивный график жизни
- Повышенная утомляемость, признаки психологического выгорания
- Ухудшение памяти и способности анализировать информацию
- Подавленное состояние, тревожность, страхи
- Стрессовые ситуации в личной сфере
- Нарушение сна
- Наследственный риск заболеваний нервной системы

### Ожидаемый результат:

- Улучшение когнитивных функций
- Восстановление способности к интенсивной деятельности
- Обновление психоэмоциональных ресурсов
- Снятие последствий стресса
- Устранение синдрома хронической усталости
- Нормализация сна и эмоционального фона

### Противопоказания:

- Острые инфекционные и психические заболевания
- Онкологические диагнозы
- Сердечно-сосудистые заболевания в стадии декомпенсации
- Эпилепсия
- Острые нарушения мозгового кровообращения

Перечень обследований, консультаций, процедур	Количество на курс		
	10 дн.	14 дн.	21 дн.
<b>Обследование</b>			
Прием и наблюдение врача терапевта	1	2	3
Консультация врача-иглорефлексотерапевта	1	1	1
Консультация психолога или психотерапевта	1	1	1
Электрокардиография	1	1	1
<b>Лечение</b>			
Массаж ручной лечебный головы или воротниковой зоны 1 ЕД	3	5	8
Иглорефлексотерапия, ежедневно	4	5	9

Лечебные ванны 1 вид на курс: йодобромные или минерально-солевые или приборно-световые или фитованны, или душ: Шарко или циркулярный или подводный душ-массаж, через день	4	7	9
Общая магнитотерапия (АЛМА или магнитотурботрон) или сухие углекислые ванны или озонотерапия комбинезон, через день	4	6	9
Физиотерапевтическая процедура локальная 1 вид: трансцеребральная магнитотерапия или микрополяризация мозга или электросон или лекарственная гальванизация или электрофорез или КВЧ или Д`арсонваль или лазеротерапия или транскраниальная электростимуляция, через день	5	6	9
Психотерапия групповая (гипносуггестия) или ароматерапия, ежедневно	4	8	10
<b>Дополнительные бонусы</b>			
Прием минеральной воды «Анапская» или «Семигорская» в бювете	6	8	10
Фиточай успокоительный или витаминный или кислородный коктейль	6	8	10
Занятия лечебной физкультурой	4	6	10
Посещение тренажерного зала	свободное посещение		
В купальный сезон посещение лечебного пляжа – талассотерапия (морские купания), климатотерапия	свободное посещение		
Дозированная (скандинавская) ходьба	свободное посещение		