**Программа «Антистресс»**

Каждое утро вы тяжело встаете с негативными мыслями, чувствуете беспричинную тревогу, безразличие к происходящим событиям и окружающим людям — так проявляются первые признаки стресса. Вернуть эмоциональное здоровье, обрести бодрость и энергию поможет антистрессовая терапия в реабилитационном Центре ФСС. Расслабляющие и восстанавливающие процедуры в сочетании с психотерапевтической практикой вернут душевное равновесие.

Показания:

* Раздражительность;
* Тревожность;
* Нарушение сна;
* Синдром "хронической усталости";
* Апатия;
* Невозможность самостоятельного выхода из сложных жизненных ситуаций.

Результат:

* Уменьшение или исчезновение беспричинного страха, раздражительности;
* Повышение стрессоустойчивости;
* Нормализация сна;
* Повышение жизненного тонуса;
* Нормализация физического и эмоционального самочувствия.

Продолжительность программы 7 дней.

Состав программы:

* Прием врача – терапевта;
* Прием медицинского психолога;
* Плавание в бассейне - 6 процедур ежедневно;
* Кислородный коктейль и фитосбор успокоительный - 6 процедур ежедневно;
* Электросон - 5 процедур;
* Скандинавская ходьба ежедневно;
* Расслабляющий массажный матрац «Нирвана» - 6 процедур;
* Аэроионотерапия - 5 процедур;
* Антистрессовые ванны - 3 процедуры;
* Хвойно-жемчужные ванны - 3 процедуры;
* Индивидуальные или групповые занятия с психотерапевтом.

При поступлении в наш Центр необходимо предоставить:

* паспорт
* СНИЛС
* санаторно-курортную карту по форме 072/у или выписку из карты стационарного (амбулаторного) больного
* эпидемиологическую справку сроком не более 3 - дней