

Программа «Гармония сна»

Основная цель: улучшение и нормализация сна, снижение тревожности

Показания:

- бессонница, частые пробуждения, поверхностный сон
- снять нервно-психическое и физическое перенапряжение
- положительно повлиять на факторы риска, функциональные расстройства: переутомление, синдром хронической усталости, нарушение внимания, памяти
- повысить защитные свойства иммунной системы

Противопоказания:

- выраженные формы депрессии
- тревожные расстройства (диагностированные у специалиста)
- сосудистая деменция

Комплекс процедур для курса лечения:

- 1.Прием врача терапевта: первично
- 2.Климатотерапия, терренкур в сосновом бору
- 3.Дыхательная гимнастика с инструктором
- 4.Фитотерапия (фитосбор успокаивающий).
- 5.Термовибромассаж паравертебральных мышц (массажная кушетка с использованием длинноволнового инфракрасного излучения «Seragem», 36 мин 8 программа 1-3 уровень
- 6.Водолечение (ванна «валериана-бромная»)
- 7.Водолечение (аэрогидрохромотерапия)
- 8.Пароуглекислая ванна «Оккервиль»
- 9.Групповое клинико-психологическое консультирование (групповое занятие с психологом)
- 10.Прием минеральной воды 3 раза в день
- 11.СПА-программа «Легкие ножки»/ Баровоздействие-прессотерапия (лимфодренаж),комбинезон
12. Микросферотерапия (с использованием капсул «Альсария»)

Программа «Гармония сна»

Наименование процедуры	Кол-во процедур на программу	
	2 дня	3 дня
Терренкур, климатотерапия	2	3
Первичный прием врача-терапевта	1	1
Дыхательная гимнастика с инструктором	1	2
Прием минеральной воды 3 раза в день	+	+
Фитотерапия (фитосбор «Успокаивающий»)	2	3
Термовибромассаж паравертебральных мышц (массажная кушетка с использованием длинноволнового инфракрасного излучения «Seragem», 36 мин 8 программа 1-3 уровень	2	3
Водолечение (ванна «валериана-бромная»)	1	2
Водолечение (аэрогидрохромотерапия)	1	1
Пароуглекислая ванна «Оккервиль»	1	1
Групповое клинико-психологическое консультирование (групповое занятие с психологом)	1	1
СПА-программа «Легкие ножки»/ Баровоздействие-прессотерапия (лимфодренаж),комбинезон	1	1
Микросферотерапия (с использованием капсул «Альсария»)	2	3
Термы 1 час с 20.30 до 21.30	2	3
Итого процедур	10	13