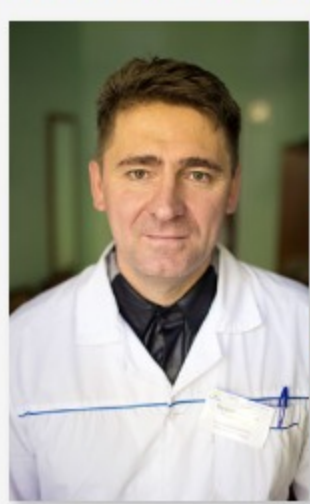


## ПРОГРАММА «АНТИСТРЕСС»



Куратором программы является **врач-психотерапевт высшей категории Падохин Сергей Борисович**. Закончил Ивановский государственный медицинский институт им. А.С.Бубнова в 1994 году. С помощью индивидуальных психотерапевтических методов и групповых сеансов психоэмоциональной разгрузки поможет раскрыть внутренние ресурсы организма, приобрести душевное равновесие. В санатории работает с 2004 года.

Жизненные проблемы есть или бывают у каждого человека и они у всех разные, а вот реакция на них практически одинаковая – стресс. Как бы не пугало нас это слово своим названием в условиях современной реальности, оно с физиологической точки зрения для нас благо, так как стресс – это защитная реакция организма, направленная на мобилизацию внутренних ресурсов человеческого тела, с целью преодоления существующей или возможной опасности, а так же адаптации к новым условиям жизни. Однако, для активизации жизненных процессов нужны силы, энергия, которая в организме, по понятным причинам, во-первых – разная, во-вторых не безгранична. И если возможности человека уступают силе негативных вопросов, наступает сбой в работе организма, который может затронуть любую систему: сердечно-сосудистую, нервную, иммунную, поведенческую и т.д., что приведет в конечном итоге к формированию различных болезней в первую очередь, к которым человек предрасположен или дезадаптации в социальной среде, которые впрочем взаимосвязаны конечно, уберечь человека от воздействия неблагоприятных факторов практически невозможно, но вот помочь ослабить их силу воздействия и последствия, восстановить собственные силы и силы психо-эмоционального настроения, скорректировать адаптационные возможности человеческого организма это реально и помочь в этом может психотерапия, в частности групповые сеансы релаксации, а также специальная краткосрочная оздоровительная программа «Антистресс», эффективно применяемые в санатории имени Станко.

### Продолжительность программы:

7, 10, 14 дней

### Показания к лечению по программе:

- состояния хронического или острого стресса, воздействие травмирующего события (конфликты, потеря близких);
- синдром хронической усталости;
- астено-невротические состояния;
- синдром вегетативной дистонии;
- бессонница, снижение аппетита;
- ухудшение половой функции.



### В программу «Антистресс» входит:

№ п/п	Наименование процедуры	Количество дней лечения / Количество процедур		
		7 дней	10 дней	14 дней
<b>Диагностический блок</b>				
1.	Консультация психотерапевта	2	3	4
2.	Консультация врача-специалиста (невролог, гинеколог, хирург, врач ЛФК)	1	2	2
<b>Лечебный блок</b>				
1.	Климатотерапия	ежедневно	ежедневно	ежедневно
2.	Питьевое лечение: прием минеральной воды на территории санатория	ежедневно	ежедневно	ежедневно
3.	Диетическое питание	ежедневно	ежедневно	ежедневно
4.	Ванны (1 из перечисленных): солодковые, йодобромные, хвойные или душ Виши	3	5	7
5.	СПА-терапия	1	2	3
6.	Групповая психотерапия	4	5	7
7.	Галокамера	3	5	7
8.	Акупунктурный массаж стоп аппаратный	3	5	7
9.	Массаж головы или воротниковой зоны классический (1 ед.)	3	5	7
10.	Бесконтактный гидромассаж	3	5	7
11.	Магнитотурботрон (10 мин.)	3	5	7
12.	Кислородный коктейль	5	7	10
	Неотложная и экстренная помощь	+	+	+
<b>Оздоровительный блок</b>				
1.	Плавательный бассейн (45 минут)	3	5	7
2.	Тренажерный зал	3	5	7

**Процедуры оздоровительного блока не подлежат замене на процедуры диагностического и лечебного блоков. Их назначение не влияет на сумму денежных средств, выделенных в путевке на лечение.**

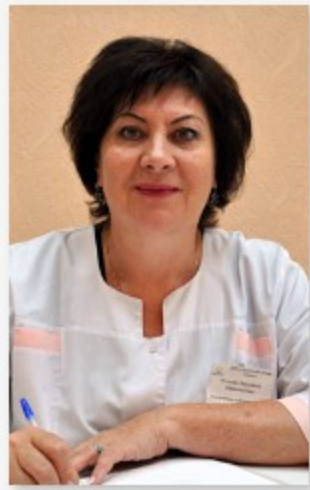
### Ожидаемый лечебный эффект программы:

- улучшение настроения и общего физического самочувствия;
- исчезновение ощущения усталости, раздражительности, переутомления;
- чувство бодрости и «желания жить», прилив сил и энергии;
- нормализация аппетита, сна;
- повышение толерантности к физическим нагрузкам.

Согласно приказа № 279 МЗ РФ от 05.05.16г. "Об утверждении порядка организации санаторно-курортного лечения" пациенты должны поступать в санаторий с заполненной Санаторно-курортной картой, обследованными по месту жительства.

При отсутствии санаторно-курортной карты назначение лечения будет отсрочено на время, необходимое для клинического обследования (на возмездной основе) в условиях санатория: анализы крови, мочи, ЭКГ, осмотр гинеколога, сахар крови. При выявлении противопоказаний или отказе гостя от какой-либо медицинской процедуры, у лечащего врача есть возможность сделать замену на другую медицинскую процедуру аналогичной стоимости внутри лечебного блока.

## ПРОГРАММА "КРАСИВАЯ ФИГУРА"



Куратором программы "Красивая фигура" является **заведующая отделением лечебной физкультуры, врач лечебной физкультуры и спортивной медицины, врач-терапевт Огнева Людмила Николаевна**. Закончила Ивановский государственный медицинский институт им А.С. Бубнова в 1984 году по специальности "Терапия". Профессиональная переподготовка по лечебной физкультуре и спортивной медицине в 2016 году. Поможет подобрать индивидуальный комплекс физической нагрузки и массаж. Проводит биоимпедансометрию, которая позволяет узнать и контролировать количество жира и жидкости в организме. Работает в санатории с 2016 года.

### Продолжительность программы: 7, 10 дней

### В программу входит:

№ п/п	Наименование процедур	Количество дней лечения / Количество процедур	
		7 дней	10 дней
<b>Диагностический блок</b>			
1.	Осмотр терапевта	2	3
2.	Консультация невролога, врача ЛФК, хирурга, психотерапевта	1	2
<b>Лечебный блок</b>			
1.	Климатотерапия и терренкур	ежедневно	ежедневно
2.	Питьевое лечение: прием минеральной воды на территории санатория	ежедневно	ежедневно
3.	Диетическое питание	ежедневно	ежедневно
4.	Вакуумный антицеллюлитный массаж бедер или ягодиц	3	5
5.	Душ (1 из перечисленных): Виши, циркулярный, Шарко, восходящий	3	5
6.	СПА-терапия	2	3
7.	Фито-сауна "Кедровая бочка" или сухая углекислая ванна	2	3
8.	Талассотерапия - водорослевое обертывание (60 мин.)	1	2
9.	Криотерапия - зона шеи, декольте (3-4 мин.)	4	6
10.	Лимфодренажный пневмомассаж ног или живота	3	5
11.	Кислородный коктейль	6	9
	Неотложная и экстренная помощь	+	+
<b>Оздоровительный блок</b>			
1.	Плавательный бассейн (45 мин.)	3	5
2.	Тренажерный зал	3	5

**Процедуры оздоровительного блока не подлежат замене на процедуры диагностического и лечебного блоков. Их назначение не влияет на сумму денежных средств, выделенных в путевке на лечение.**

### Ожидаемый лечебный эффект Программ:

- снижение веса;
- нормализация обменных процессов в организме;
- улучшение общего физического самочувствия благодаря очищающим изменениям, в том числе в составе крови;
- метаболический толчок к дальнейшему процессу похудения благодаря привыканию к определенному режиму питания и физической активности;
- улучшение мышечного тонуса.

Согласно приказа № 279 МЗ РФ от 05.05.16г. "Об утверждении порядка организации санаторно-курортного лечения" пациенты должны поступать в санаторий с заполненной Санаторно-курортной картой, обследованными по месту жительства.

При отсутствии санаторно-курортной карты назначение лечения будет отсрочено на время, необходимое для клинического обследования (на возмездной основе) в условиях санатория: анализы крови, мочи, ЭКГ, осмотр гинеколога, сахар крови. При выявлении противопоказаний или отказе гостя от какой-либо медицинской процедуры, у лечащего врача есть возможность сделать замену на другую медицинскую процедуру аналогичной стоимости внутри лечебного блока.