

Санаторий имени В.И. Ленина 3*/4* (Ундоры) Санаторий «Дубки» (Ундоры)

Программа «Психо-эмоциональная разгрузка»

Порой нам приходится сдерживать себя, чтобы не накричать на близких, не устроить истерику на пустом месте. Накопившееся напряжение от постоянных стрессов, переутомления, недосыпания чаще всего выплескивается на тех, кто рядом с нами. Мы поможем предотвратить такое поведение с помощью программы для расслабления и успокоения нервной системы.

Показания

- частые стрессовые ситуации;
- депрессия;
- астено-невротические состояния;
- бессоница;
- синдром хронической усталости.

Ожидаемые эффекты

- исчезнут перевозбуждение и плаксивость (или снимет напряжение);
- повысит стрессоустойчивость;
- снизит негативные последствия психо-эмоциональных нагрузок;
- улучшит эмоциональное состояние и сон.

В программу лечения входят:

	Наименование процедур, входящих в стоимость путевки	5 дней	6 дней	7 дней	8 дней	9 дней
		Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во
1	Консультация терапевта	1	1	1	1	1
2	Прием минеральной воды	ежедневно				
3	Лечебный бассейн	2	2	3	3	4
4	Кислородный коктейль	4	6	6	6	7
5	Фитотерапия	4	5	6	7	7
6	Ароматерапия (с применением эфирных масел «Анис», «Шалфей» «Ромашка», «Лаванда», «Чайное дерево» и др.)	4	5	6	7	8
7	Аппаратная физиотерапия: высокочастотная терапия (УВЧ, КВЧ), индуктотермия, светотерапия, лазеротерапия, магнитотерапия, гальванизация, диадинамические токи, амплипульстерапия, ультразвук, электросон, электрофорез, дарсонвализация	4	5	5	6	7
8	Роликовый массаж на аппарате «Марутака»	4	5	6	7	7
9	Душ лечебный (Шарко, циркулярный)	2	3	4	5	6
10	Инфракрасная сауна	1	1	1	1	1
11	Сеанс цветотерапии на аппарате "АЦТ-02"	4	5	6	7	8
12	Лечебные ванны (минеральные, нарзанные, жемчужные, циркулярные)	3	3	3	4	4

**В таблице указано стандартное количество дней. При изменении сроков пребывания в санатории количество процедур пересчитывается лечащим врачом.*

Ундоровская минеральная вода

Главный лечебный природный фактор, слабой минерализации с повышенным содержанием органических веществ и 20 микроэлементов.

Минеральные ванны

Важным моментом в механизме лечебного действия ванн с хлоридно-натриевым рассолом является расширение периферических сосудов, усиление кровообращения, увеличение поглощения организмом кислорода. В конечном итоге воздействие ванн приводит к обезболивающему эффекту, улучшению обменных процессов и рассасыванию воспалительных очагов.

Жемчужные ванны

Лечебное воздействие на тело пациента пресной водой, перенасыщенной газом. Воздушные пузырьки насыщают кожу кислородом, а также способствуют расслаблению тела и улучшению, вследствие этого, настроения.

Инфракрасная сауна

ИК-сауна - специальное устройство в форме кабины и предназначенное для проведения тепловых процедур. Её особенность заключается в способе нагрева: не с помощью воздуха, а благодаря инфракрасному излучению. Нагреватели, излучающие тепловые волны, находятся в диапазоне, привычном для организма человека, что обеспечивает безопасность и высокую эффективность процедуры. Положительно воздействует на нервную систему, вызывая чувство легкости.

Кислородный коктейль

Кислородный коктейль, приготовленный на основе отвара шиповника, сиропов, применяется для повышения иммунитета, профилактики различных заболеваний, восстановления сил после умственных и физических нагрузок.

Ароматерапия

Применяют различные композиции из эфирных масел: успокаивающие, тонизирующие, противовоспалительные, это - «Иланг-Иланг», «Лаванда», «Апельсин», «Кедр», «Бергамот», «Мята» и др. Во время процедуры включается релаксирующая музыка. Процедура восстанавливает нервную систему, сон, улучшает память, снимает стресс.

Душ-Шарко

Лечебное воздействие на организм струями воды различной формы, направления, температуры и давления. Повышает тонус мускулатуры и адаптационные возможности организма.

Массаж стоп на аппарате Марутака

Массаж стоп 3-мя роликами шиацу в 4-х смешанных направлениях воздействия на каждую ногу даёт ощущение, что ваши ноги одновременно массируются пальцами двух сильных рук. Идеально снимает напряжение и усталость в ногах. Комплекс процедур помогает бороться с волнениями и расстройствами, укрепляет физическое и психическое здоровье.

Цветотерапия

Лечение спектром видимого света через зрительный анализатор. Надевают очки и пациент 10 минут сидит с открытыми глазами. Мозг, получая световые импульсы от сетчатки глаза, трансформирует их в сложные нейродинамические и биохимические процессы, что приводит к нормализации биохимических и биофизических свойств функциональных структур на всех уровнях организма. Эффективна при лечении заболеваний глаз и профилактике утомляемости глаз при работе с компьютером, а также при бессоннице.

Физиотерапия

Аппаратная физиотерапия: лечение с помощью электрического тока («Электросон») и электромагнитного излучения, магнитотерапия, лазеротерапия, светотерапия, ультразвуковая терапия.

В рамках программы предлагаем лечебный бассейн с минеральной водой в режиме свободного плавания или с ЛФК, седативные и витаминные сборы.

Дополнительные процедуры:

«Барокамера» - нормоксическая баротерапия, метод использования небольшого избыточного давления смеси кислорода и воздуха в кислородной камере. Подавляет жизнедеятельность микробов, регулирует иммунитет, повышает адаптационные возможности и стрессоустойчивость.

Аппликации с «Тонус+»

Средства «Тонус+» содержат соли трех озер, вытяжки из сапропелевой и торфяной грязей, экстракты трав и эфирные масла, их применяют в виде аппликаций и обертывания. Используется несколько видов: седативный, тонизирующий и др.

Спелеокамера

Посещение спелеокамеры со специально созданным благоприятным микроклиматом оказывает лечебное воздействие. Калийная соль – мощное средство против стрессов. Созерцание бесконечных красно-буробелых узоров в изоляции от внешнего мира, в сочетании с дыханием целебным воздухом оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему.

Иглорефлексотерапия

Метод лечения, основанный на введении специальных игл в особые точки на коже, считается, что эти точки связаны с внутренними органами. Кроме болеутоляющего и иммуностимулирующего эффектов оказывает седативное и антидепрессивное действие.

ТЭС-терапия

Аппарат «Трансаир» (транскраниальная электростимуляция) - стимуляция структур головного мозга импульсами тока определенной частоты и длительности, что обеспечивает активацию защитных механизмов мозга - выработку эндорфинов (гормонов радости). Обеспечивает хороший антистрессовый эффект, стабилизирует центральные механизмы сосудистой регуляции, устраняет абстинентный синдром.