

Программы по управлению стрессом

Управление стрессом и лечение нервного истощения

(12 дней / 11 ночей)

Программа для лечения нервного истощения и управления стрессом!

Программа по управлению стрессом и лечению нервного истощения, предлагаемая клиникой в Лойкербаде, нацелена на лечение нервного истощения и обучение управлению стрессом. Врачи клиники в Лойкербаде предлагают конкретные и эффективные решения, в основе которых лежат как соматические, так и психологические методы лечения. Эти программы позволяют выявить имеющуюся гормональную недостаточность надпочечников и головного мозга и начать лечение.

Проходя лечение в клинике в Лойкербаде, пациент пользуется целебным действием природных факторов, способствующих восстановлению и расслаблению организма, таких как чистый воздух швейцарских гор, идеальная высота над уровнем моря и насыщенная минералами термальная вода. Проживание в этом месте проходит в атмосфере безмятежности и конфиденциальности.

Для кого предназначена программа

Программы по управлению стрессом, предлагаемые клиникой в Лойкербаде, предназначены для тех, кто узнает себя по одному из следующих признаков:

- трудности с концентрацией внимания, мнестические расстройства;
- бессонница;
- скелетно-мышечные боли;
- системные боли;
- приступы гнева, агрессивность;
- уныние, уход в себя;
- чувство тревоги, сопутствующие фобии;
- физическое и моральное истощение.

Содержание программы

До прибытия в клинику в Лойкербаде врач и координатор составляют план прохождения программы. По прибытии в клинику на основе результатов лабораторных анализов и клинического обследования проводится консультация с врачом, которая обеспечивает полностью индивидуальный подход к лечению.

Комплексная диагностика состояния здоровья

- Проверка состояния здоровья: полная медицинская анкета и анамнез пациента
- Консультация с лечащим врачом
- Психологические консультации
- Полный анализ крови: метаболиты, гормоны, работа головного мозга

Лечебные процедуры и междисциплинарные мероприятия

- Персонализированные вспомогательные терапии по рекомендации врача, назначаемые по результатам медицинского обследования и анализа крови
- Психологическое руководство
- Методы управления стрессовыми ситуациями
- Методы расслабления (прогрессивная мышечная релаксация по методу д-ра Якобсона, медитация, йога, тай-чи)
- Методы организации времени
- Разъяснение важности здорового сна
- Водолечение и бальнеотерапия
- Расслабляющие массажи
- Рекомендации по специальному питанию при обучении управлению стрессом и истощении

Курс лечения и процедуры проводятся медицинскими работниками: психологом, медсестрой, физиотерапевтом, спортивным врачом, эрготерапевтом, массажистом. Назначаемое лечение и его интенсивность обсуждаются с лечащим врачом и психологом. Лечение планируется индивидуально и проводится под непрерывным врачебным наблюдением. После выписки из клиники пациенту в кратчайшие сроки высылается полная медицинская карта.

Проживание и услуги

- В номере категории премиум или в люксе с видом на альпийские горы
- Телефон, сейф, смарт-телевизор и беспроводной Интернет (Wi-Fi)
- Полный пансион в гастрономическом ресторане «Табль де Гёте», где предлагаются блюда из сезонных продуктов и индивидуальное обслуживание
- Консьерж-служба
- Медико-оздоровительный спа-комплекс ALPNESS со свободным доступом в зону для отдыха площадью 2 000 м²:
 - два бассейна (крытый и открытый) с термальной водой
 - сауна, турецкая баня, джакузи, тропический душ, ледяной фонтан
 - залы для релаксации и массажа
 - центр медицинской реабилитации с помощью лечебной физкультуры (фитнес)

За дополнительную плату предлагаются массажи и услуги по уходу за телом и лицом.

Стандартная программа

Программы по управлению стрессом Управление стрессом и лечение нервного истощения	12 дней / 11 ночей	Обследования и лечение	Консультации с врачом и врачебное наблюдение		
Поступление	День 1	Медицинская анкета и анамнез пациента ¹		Индивидуальный контроль соблюдения диеты	Питание по программе "Лечение нервного истощения"
Заключение	День 2	Проверка здоровья ²	Врачебная консультация: анализ результатов		
Детоксикация	День с 3 по 11	Медикаментозное лечение ³ , релаксационная терапия, занятия на выносливость	Непрерывное психологическое сопровождение и врачебное наблюдение		
Выписка	День 12		Врачебная консультация: медицинское заключение по завершении программы		

Медицинская анкета и анамнез¹: должны быть переданы медперсоналу в первый вечер пребывания в клинике для анализа результатов обследования врачом и разработки конкретной программы на период пребывания пациента в клинике.

Проверка здоровья²: лабораторные анализы (исследование метаболитов, сердечно-сосудистой и гормональной систем, окислительного стресса, папилломавирусной инфекции) и медицинские обследования (рентгенография грудной клетки, вагинальное УЗИ, ЭКГ). На основе полученных результатов врач может запросить дополнительное обследование.

Медикаментозное лечение³: вливание антиоксидантов, витаминов, микроэлементов и т. д.

