

## Программы по управлению стрессом Управление стрессом (12 дней / 11 ночей)

Программа для предупреждения истощения и управления стрессом!

Программа по управлению стрессом, предлагаемая клиникой в Лойкербаде, нацелена на предотвращение рисков, связанных со стрессом. Врачи клиники в Лойкербаде предлагают конкретные и эффективные решения, в основе которых лежат как соматические, так и психологические методы лечения. Эти программы позволяют эффективно применять терапии и стратегии, которые несложно перенести в профессиональную среду.

Проходя лечение в клинике в Лойкербаде, пациент пользуется целебным действием природных факторов, способствующих оздоровлению 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 делегированием обязанностей;
- повышенная склонность к самокритике;
- непрерывное стремление к более высоким достижениям;
- неспособность расслабиться, выпустить ситуацию из-под контроля;
- склонность к раздражительности, нетерпеливость;
- проблемы со здоровьем, связанные с эмоциями, такие как хронические боли; нарушение пищеварения, проблемы со сном и т. д.;
- чувство переутомления, хронической усталости.

Эта программа позволяет применить профилактические меры в борьбе с разрушительным действием стресса на здоровье.

### 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
- Анализ крови на метаболиты

#### **Лечебные процедуры и междисциплинарные мероприятия**

- Методы управления стрессовыми ситуациями
- Психологическое руководство
- 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 для управления стрессом

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 высылаются 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 м<sup>2</sup>:
  - 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

#### Утро

- Завтрак
- Сеанс специальной физкультуры
- Тренинг по управлению стрессом

#### День

- Обед в одном из двух ресторанов
- Сеанс в плавательном бассейне
- Релаксация
- Массаж

#### Вечер

- Ужин в одном из двух ресторанов
- Развлечения или отдых

Июнь 2015 г.

