**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 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**

**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

