

НКФ ФГБУ «НМИЦ РК» Минздрава России
Санаторно-курортный комплекс «Вулан»

**Новогодняя антистресс-программа санаторно-курортного лечения
«12 подвигов Геракла»**

Современный ритм жизни диктует свои правила — мы стали меньше двигаться, больше уставать и чаще болеть. Постоянные стрессы, бесконечные дела и нехватка времени постепенно изнашивают наше здоровье.

Наша новогодняя программа — это 12 ключевых процедур, которые помогут завершить год с обновленными силами и встретить праздники без усталости и стресса. Как древний герой преодолевал испытания, так и вы пройдёте путь от эмоционального выгорания к бодрости и душевному равновесию.

Показания к лечению:

Синдром хронической усталости (снижение работоспособности, апатия).
Последствия длительного стресса (эмоциональная нестабильность, раздражительность).
Восстановление после психоэмоциональных перегрузок (например, после сложных рабочих проектов).

Возрастная категория:

Взрослые, испытывающих хронический стресс, переутомление и эмоциональное выгорание.

Ожидаемые результаты:

Улучшение качества сна
Снижение уровня тревожности и стресса
Повышение эмоциональной устойчивости
Повышение уверенности в себе
Восстановление мотивации к деятельности

№ п/п	Наименование процедур	Количество процедур		
		7 дней	10 дней	14 дней
Диагностический блок:				
1	Консультация врача-терапевта первичный	1	1	1
2	Консультация врача-невролога	По показаниям		
3	Измерение артериального давления	Ежедневно		
4	Консультация врача-терапевта повторный	1	2	3
5	Клинико-психологическое психодиагностическое обследование	1	1	1
6	Прием медицинского психолога первичный	1	1	1
7	Общий (клинический) анализ крови	1	1	1
8	Регистрация электрокардиограммы	1	1	1
9	Расшифровка, описание и интерпретация электрокардиографических данных	1	1	1
10	Узи щитовидной железы	1	1	1
Лечебный блок:				
Комплекс водных процедур «Стихия воды»				
1	Ванны минеральные лечебные	3	5	7
2	Ванны вихревые лечебные	3	5	7
3	Подводный душ массаж лечебный	3	5	7

Фитнес «Сила движения»				
4	ЛФК с использованием тренажеров (контролируемые велотренировки)	3	5	7
5	ЛФК с использованием тренажера («Реатерра»)	3	5	7
6	Коррекция нарушения двигательной функции с использованием компьютерных технологий (система виртуальной реальности «НИРВАНА»)	3	5	7
Массаж «Здоровый сон»				
7	Массаж волосистой части головы медицинский	2	3	3
8	Массаж нижних конечностей медицинский	1	2	3
9	Сегментарный массаж пояснично-крестцовой области	2	2	3
Эмоциональное здоровье «Самость»				
10	Консультирование с элементами психотерапии методом песочной терапии «Песочные истории»	1	2	3
11	Метод психологической саморегуляции Эмоционально-волевая тренировка, направленный на повышение психофизиологической надежности человека	5	7	10
12	Виртуальная музыкальная арт-терапия	5	7	8

* Курс лечения – рекомендованный. Противопоказания определяет лечащий врач с учетом диагноза.

*Возможна корректировка видов и количества процедур по медицинским показаниям

* Лечебные процедуры доступны ежедневно (кроме 1 января).

Мы предлагаем пройти программу в двух форматах:

1. Амбулаторно (без проживания и питания): включено только посещение процедур и занятий программы.

2. С полным пакетом услуг санатория: проживание в номере 2х местный стандарт, питание и процедуры программы включены в стоимость.

СТОИМОСТЬ				
№ п/п	Формат программы	Длительность программы		
		7 дней	10 дней	14 дней
1.	Амбулаторно (без проживания и питания): включено только посещение процедур и занятий программы	28 440	40 850	54 780
2.	С полным пакетом услуг санатория: проживание в номере 2х местный стандарт, питание и процедуры программы	57 140	81 850	112 180

*Стоимость указана за 1 человека на курс программы.

* Стоимость с проживанием в двухместном стандартном номере указана при двухместном размещении. Другие форматы проживания уточняйте у менеджера санатория.

Важная информация:

Для начала лечения необходима **санаторно-курортная карта (форма № 072/у-04)**, оформленная по месту жительства. При её отсутствии карту можно оформить в санатории за дополнительную плату без задержки лечения.

Пропущенные процедуры не восстанавливаются, не переносятся и не компенсируются, если перенос не был согласован с медработником заранее.

Медицинские процедуры, не включенные в пакет, при отсутствии индивидуальных противопоказаний могут быть оказаны за дополнительную плату по действующему прейскуранту цен.

Противопоказания: Прохождение данной программы не рекомендуется при наличии общих противопоказаний к санаторно-курортному лечению.