**Душевное здоровье**

Программа разработана для пациентов, страдающих психоэмоциональными расстройствами

**Показания к проведению программы:**

1. Синдром хронической усталости
2. Синдром «менеджера» (переутомление, связанное с трудовой деятельностью)
3. Невротические, тревожные, депрессивные расстройства
4. Расстройство приспособительных реакций
5. Посттравматические стрессовые расстройства

**Содержание программы:**

**Диагностика:**

1. Консультация лечащего врача
2. Консультация врача-физиотерапевта, врача ЛФК
3. Консультация клинического психолога
4. Консультация психотерапевта (по показаниям)
5. Общий анализ крови
6. Общий анализ мочи
7. Биохимический анализ крови (по показаниям)
8. ЭКГ (электрокардиограмма)
9. Полная психодиагностика (ВПФ – высших психических функций, психоэмоционального состояния)
10. Аппаратная диагностика когнитивных функций (внимание, память)
11. Дополнительная психодиагностика

**Лечебная программа:**

1. Диетическое питание
2. Фитотерапия
3. Лечебная гимнастика групповые занятия с инструктором (в зале ЛФК или в бассейне, при необходимости по индивидуальной программе)
4. Лечебное плавание в бассейне
5. Дозированная ходьба, терренкур, скандинавская ходьба (выбор метода осуществляет врач ЛФК)
6. Ландшафтотерапия  (лечение воздействием природы)
7. Водолечение (ванны: йодобромные, душ: один из видов; через день по показаниям)
8. Тепло-грязелечение (один из видов)
9. Массаж (один из видов, на одну зону)
10. Фитобочка с отварами седативных трав - 2 раза в неделю
11. Релакс – массаж (стоунтерапия) – 1 раз в неделю
12. Электросветолечение (по показаниям, 1-2 процедуры, совместимость определяет врач)
13. Внутривенное введение озоно-кислородной смеси
14. Гирудотерапия (лечение медицинской пиявкой)
15. Иглорефлексотерапия
16. Психологическое консультирование
17. Гимнастика мозга
18. Сеансы нервно-мышечной релаксации по Джекобсону
19. Специализированный аутотренинг (лечебно-оздоровительный настрой)
20. Цветоимпульсная терапия
21. Посещение сенсорной комнаты и сеансов телесно-ориентированной терапии в сенсорной комнате
22. Индивидуальная психотерапия: работа с метафорическими ассоциативными картами (МАК), сказкотерапия
23. Групповая психотерапия: работа с МАК, кинотерапия, тренинги личностного роста, школа душевного здоровья, сеансы релаксации.
24. Школа душевного равновесия
25. Медикаментозная терапия по показаниям
26. Гомеопатия

Индивидуальную программу лечения составляет лечащий врач совместно с психотерапевтом, физиотерапевтом и врачом ЛФК, в зависимости от показаний и противопоказаний конкретного человека. В курс входят один вид ванн, один вид душа, с чередованием, одна процедура тепло- грязелечения, через день с ванными. Курсы ВЛОК, озонотерапии, гирудотерапии: один из видов; элетросветолечение (1-2 процедуры) или иглорефлексотерапия.

**Ожидаемые результаты:**

1. Выравнивание эмоционального фона
2. Повышение стрессоустойчивости и саморегуляции
3. Разрешение внутриличностных конфликтов
4. Улучшение общего самочувствия и настроения
5. Улучшение качества жизни