**Душевное равновесие**

Программа разработана для поддержания психоэмоционального здоровья пациентов

**Показания к проведению программы:**

1. Затруднения в личностной, семейной и профессиональной сфере
2. Проблемы психологического и (или) поведенческого  характера
3. Стресс и преодоление последствий стрессовых ситуаций (развод, утрата), возрастные кризисы
4. Желание более глубоко познать себя и свой внутренний мир

**Содержание программы:**

**Диагностика:**

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

**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 седативными травами - 2 раза в неделю
11. Релакс – массаж (стоунтерапия) – 1 раз в неделю
12. Тайский NEW-DAN массаж – 1 раз в неделю
13. Электросветолечение (по показаниям, 1-2 процедуры, совместимость определяет врач)
14. Внутривенное введение озоно-кислородной смеси
15. Гирудотерапия (лечение медицинской пиявкой)
16. Иглорефлексотерапия
17. Психологическое консультирование
18. Тренинг когнитивных функций: внимания, памяти, мышления (на специальном аппарате)
19. Сеансы релаксации и медитации-визуализации
20. Специализированный аутотренинг (лечебно-оздоровительный настрой)
21. Цветоимпульсная терапия
22. Посещение сенсорной комнаты и сеансов телесно-ориентированной терапии в сенсорной комнате
23. Индивидуальная психотерапия: работа с метафорическими ассоциативными картами (МАК), сказкотерапия
24. Групповая психотерапия: работа с МАК, кинотерапия, тренинги личностного роста, школа душевного здоровья, сеансы релаксации.
25. Школа душевного равновесия
26. Медикаментозная терапия по показаниям
27. 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. Обретение душевного равновесия
2. Возможность самостоятельного разрешения психологических проблем
3. Приобретение навыка принятия взвешенных решений
4. Повышение общей психологической культуры
5. Повышение адаптационных и защитных возможностей организма
6. Улучшение качества жизни