Дисстресс и является тем самым патологическим процессом, который, обычно, в обиходе и называют «Стрессом».

Для современного человека, факторы, приводящие к развитию дисстресса, лежат, обычно, в его психологической и социальной жизни, в его способности или неспособности адекватно воспринимать информацию об окружающей жизни, каким-то образом реагировать на происходящее, получать или не получать желаемый результат.

Это приводит к психологическим конфликтам внутри самой личности человека, конфликтов с ближайшим окружением, с другими социальными группами. Организм воспринимает это как угрозу, что приводит к запуску древних и неспецифических реакций адаптации с последующим их истощением, развитием дисстресса и заболеваний.

Дисстресс оказывает сильнейшее влияние на организм и здоровье человека. В первую очередь страдают те органы и системы, которые имеют генетическую предрасположенность к патологическому реагированию, или ослаблены предшествующими заболеваниями.

Основные нарушения и недомоганиями в системах и органах вызываемые патологическим стрессом являются следующие:
Кожа. Раздражение, сыпь, экзема, псориаз. Выпадение волос.
Дыхательная система. Чувство нехватки воздуха, гипервентиляционный синдром, бронхиальная астма.
Пищеварительная система. Гастрит, язвенная болезнь, запоры, диарея, синдром раздраженного кишечника и колиты, дискинезия желчевыводящих путей
Иммунная система. Частые простудные и инфекционные заболевания, острая подверженность таким заболеваниям, как рак и рассеянный склероз.
Нервная система. Неспособность сконцентрироваться, потеря памяти, недостаточная ясность ума. Раздражительность, перепады настроения.
Полость рта. Простудные заболевания. Кариес.
Сердечно-сосудистая система. Учащенное сердцебиение, высокое артериальное давление, риск развития ишемической болезни сердца.
Мускулатура. Повышение мышечного тонуса, различные миалгии(боли в мышцах), дрожь в руках и нервный тик.
Репродуктивная система. Задержка менструаций, неспособность испытывать оргазм, импотенция, преждевременная эякуляция, угасание сексуальности.

Предлагаем пройти небольшой тест, который позволить выявить у вас наличие патологического стресса.

**ТЕСТ**

Иногда мы сами не знаем, что уже находимся в состоянии дисстресса. Как понять это и вовремя обратиться за помощью?
Для этого можно протестировать себя, ответив на следующие вопросы:
1. Часто ли вам хочется плакать?
2. Грызёте ли вы ногти, притоптываете ногой, крутите ли волосы?
3. Вы нерешительны?
4. Ощущаете ли вы, что вам не с кем поговорить?
5. Часто ли вы раздражаетесь и замыкаетесь в себе?
6. Едите ли вы, когда не испытываете голода?
7. Возникает ли у вас ощущение, что не можете справиться с чем
либо?
8. Возникает ли у вас чувство, что вы вот-вот взорвётесь, часто ли впадаете в бешенство?
9. Пьёте ли вы или курите, чтобы успокоится?

10. Страдаете ли вы бессонницей?

11. Вы постоянно пребываете в мрачном настроении и подозрением относитесь к намерением окружающих?
12. Вы водите машину на больших скоростях и часто рискуете?
13. Вы утратили интерес к интимной жизни?

Если вы ответили утвердительно на пять или более вопросов, то Вы находитесь в состоянии дисстресса. Это может привести к развитию серьёзных заболеваний.

В нашем Санатории разработана и внедрена программа коррекции нарушений и лечения заболеваний, ассоциированных со стрессом различной этиологии.

**Противопоказания:**
— ИБС: Стенокардия напряжения ФК II
— сложные нарушения ритма сердца
— гипертоническая болезнь ( кризовое течение)
— ОНМК
— ДЭП II-III ст.
— постинфарктный кардиосклероз
— хронические заболевания в стадии обострения
— онкопатология
— инфекционные заболевания
— беременность

**Руководитель программы:** врач-терапевт Фурсова Елена Владимировна

***Программа рассчитана на 10-14 дней.***
Наличие санаторно-курортной карты желательно. При ее отсутствии обязательны следующие документы:
Справка для посещения бассейна, заключение врача-дерматолога, флюорография, осмотр гинеколога (для женщин)
**Основные этапы :**

**Программа обследования**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид обследования** | **Количество обследований** |
| **10 дней** | **12 — 14 дней** |
| Электрокардиграфия | 1 | 1 |
| СМ ЭКГ по Холтеру | По показаниям | По показаниям |
| Клинический анализ крови | 1 | 1 |
| Общий анализ мочи | 1 | 1 |
| Липидный спектр | 1 | 1 |
| Глюкоза крови | 1 | 1 |
| Прием врача- терапевта | 7 | 11 |
| Консультация врача-психотерапевта | 2 | 2 |
| Консультация врача — невролога | По показаниям | По показаниям |
| Консультация врача- дерматолога | По показаниям | По показаниям |
| Консультация врача ЛФК | По показаниям | По показаниям |
| Консультация врача-диетолога | По показаниям | По показаниям |
| Консультация врача-кардиолога | По показаниям | По показаниям |

**Программа лечения:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид лечения** | **Количество процедур** |
| **10 дней** | **12 — 14 дней** |
| Диетотерапия | 10 | 12 — 14 |
| Климатолечение | 10 | 12  -14 |
| Лечебная физкультура, УГГ | 8 | 10 — 12 |
| Тренажёрный зал | 8 | 10 — 12 |
| Терренкур. Скандинавскаяходьба | 8 | 10 — 12 |
| Бассейн с минеральной водой(установка Баден, плавание + ЛФК) | 5 | 6 — 7 |
| Бальнеолечение (йодобром- ные или хвойные или  жемчужные ванны, или радоновые, или СУВ, или ВРВ) | 5 | 6 — 7 |
| Гидропатия: лечебные души(циркулярный или Шарко или  ГДМ, гидромассаж) | 5 | 6 — 7 |
| Криосауна | 5 | 5 |
| Малая психотерапия(суггестивная терапия или аромафитотерапия) | 10 | 12 — 14 |
| Физиотерапия | 8 | 10 — 12 |
| Лечебный массаж | 5 | 6 — 7 |
| Аудиовидеостимуляция | 5 | 6 |

**Ожидаемый эффект:** снижение тревожности, улучшение душевного и соматического состояния, восстановление работоспособности.

**Алгоритм программы:**

**Первый день.** Размещение в одноместном полулюксе, прием врача-терапевта, консультация психотерапевта. При наличии санаторно-курортной карты назначаются процедуры.

**Второй день.** Обследования. Повторный прием врача- терапевта. Назначение процедур. Запись на процедуры.

**Последующие дни.** Процедуры, заключительная консультация врача терапевта, рекомендации.

**Телефон для справок :**
(врач – куратор или лицо его замещающее) 8(4855)23-34-71
с 14 часов по 15 часов в рабочие дни недели.