

## *Офисный синдром или синдром эмоционального выгорания*

**В санатории «Буковая роща» разработана новая комплексная система санаторно-курортного лечения данного синдрома.**



Программа включает в себя прежде всего психотерапевтическое лечение, которое проводит врач-психотерапевт на сеансах индивидуальной и групповой рациональной психотерапии:

- внушенный сон-отдых и др. психотерапевтические методики;
- психоэмоциональная разгрузка в сочетании с фитотерапией;
- детензор-терапия (в т. ч. в сочетании с психотерапией).

**Лечебный процесс проходит на фоне:**

**Эффективность данного лечебного комплекса состоит в стимуляции компенсаторных механизмов организма и улучшении психоэмоционального фона человека.**

- внутреннего приёма минеральной воды «Славяновского» и «Смирновского» источников;
- различных видов ванн (индивидуально подобранных): минеральные, жемчужные, радоновые;
- различных видов душей: циркулярный, веерный, дождевой, Шарко, «Шотландский», подводный душ-массаж;
- классического ручного массажа;
- физиотерапевтических процедур: магнитотерапия, магнитолазер, лазеротерапия, ультразвук, ультрафонофорез лекарственных препаратов, СМТ-терапия, СМТ-форез лекарственных препаратов, ДДТ, электрофорез, Дарсонваль;
- гидрокинезотерапия: ЛФК в бассейне, аквааэробика;
- посещения бассейна с гидрокомплексом: «противоток», «водопад кобра», «гейзер», «подводный гидромассаж»;
- лечебной физкультуры со специальными (по показаниям индивидуальными), комплексами упражнений;
- занятия на тренажерах с пульсометрией, контролем дозирования физической нагрузки;
- электрокардиография (ЭКГ), ЭКГ с дополнительными отведениями или функциональными нагрузочными пробами, холтеровское мониторирование ЭКГ или АД (артериального давления) с целью определения толерантности к физическим нагрузкам;
- лечебная ходьба по терренкурам курортного парка;

- психоэмоциональная разгрузка (посещение экскурсий: поездки в горы, по городам-курортам Кавказских Минеральных Вод, рыбалки; посещение концертных программ, спектаклей, танцевальных вечеров и т.д.

**В процессе лечения происходит снижение уровня тревожности, беспокойства, повышается уверенность в себе, тренируются коммуникативные навыки, навыки поведения в конфликтных ситуациях.**

В результате суммирования этих лечебных эффектов улучшается психоэмоциональное и соматическое состояние, что приводит к улучшению качества жизни.

## ***Перечень медицинских услуг по программе «Офисный синдром»***

№	Перечень мед. услуг	Количество на срок		
		14 дней	18 дней	21 день
1	Прием врача-терапевта	1	1	1
2	Повторный визит к врачу	2	3	4
3	Первичный прием медсестры	1	1	1
4	Повторный прием медсестры	2	3	4
5	Консультации врачей узких специальностей (по показаниям)	2	4	5
6	Консультация психотерапевта первичная	1	1	1
7	Консультация психотерапевта повторная	1	2	3
8	Анализ крови клинический	1	1	1
9	Сахар крови	1	1	1
10	Анализ мочи клинический	1	1	1
11	Анализ урогенитального мазка на микрофлору (для бассейна)	1	1	1
12	Биохимический анализ крови (кол-во показателей)	4	6	8
13	Электрокардиография (ЭКГ)	1	1	1
14	ЭКГ с дополнительными отведениями или функциональными нагрузочными	1	1	1

	пробами			
15	Холтеровское мониторирование ЭКГ или АД	1	1	1
16	Питьевое лечение минер. водой 3 р. в день	14дн.	18дн.	21дн.
17	Диетическое питание трехразовое	14дн.	18дн.	21дн.
18	Терренкур	14дн.	18дн.	21дн.
19	Ванна минеральная, жемчужная, хвойно-жемчужная, радоновая	6	7	9
20	Лечебные души (циркулярный, веерный, дождевой, Шарко)	5	7	9
21	Подводный душ-массаж	6	8	10
22	Массаж ручной классический — 1,5 ед.	6	8	10
23	Аппаратная физиотерапия	6	8	10
24	Лечебная физкультура (ЛФК)	6	8	10
25	Бассейн с гидрокомплексом	6	8	10
26	Занятия на тренажерах (30 минут в день)	6	8	10
27	Сеансы групповой (или индивидуальной) психотерапии	6	8	10
28	Неотложная помощь: медикаментозное лечение, стоматологическая помощь, забор материала на анализы.	+	+	+
Для пациентов, проживающих в палатах «Люкс» дополнительно включаются:				
29	УЗИ по сопутствующим заболеваниям	1	2	3

**Примечание:** исследования в лаборатории «Биотест» — платно