

12.09.23 / Люди / Марина Ямпольская

УБЕЖАТЬ ОТ НЕГАТИВА

Как работает антистрессовая программа в семейной клинике Rehab Family

К

аждый третий работающий россиянин подвержен стрессу, выяснили аналитики сервиса SuperJob в исследовании, проведенном специально для «РИА Новости».

Как отмечают авторы опроса, только 6% россиян на работе не чувствуют нервного напряжения, 38% оценили свой ежедневный уровень стресса как средний, 22% опрошенных считают его высоким, а 18% очень высоким. При этом мужчины испытывают тревогу практически наравне с женщинами.

«Стресс – это древний, мощный, бессознательный механизм нашей защиты от внешних опасностей, который вовлекает в процесс огромные внутренние резервы организма. Ученые выявили, что в такой ситуации человек, как правило, заедает стресс, отдавая предпочтение продуктам более жирным и сладким, которые ментально дают ощущение прилива сил, снижая тем самым физическую активность. И конечно, чаще всего стресс проявляется на работе», – подчеркивает Юлия Рязанова, клинический психолог Rehab Family.



Здание Rehab Family расположено на берегу Икшинского водохранилища

Rehab Family

Показатель уровня стресса зависит от самооценки, атмосферы в доме и в коллективе, частоты перегрузок на работе и множества других факторов. Чувство тревоги и беспокойства, раздражительность и нервозность, усталость, слабость, бессонница, проблемы с пищеварением, головные боли, мигрени, повышение давления, ухудшение памяти и концентрации – все это симптомы стресса.

Для того чтобы стресс не перерос в затяжную депрессию, справляться с ним можно и нужно как самостоятельно, так и с помощью медиков, уверены врачи клиники Rehab Family. Так, избегать перегрузок

на работе и дома специалисты рекомендуют при помощи расстановки приоритетов, позитивного мышления, правильного питания, чтения книг или просмотра фильмов и регулярной физической нагрузки.



Комплексная мультимодальная терапия пациентов в Rehab Family подбирается строго индивидуально

Психотерапия – один из наиболее эффективных методов лечения стресса. Она учит людей управлять своими эмоциями. «Одной из самых распространенных форм психотерапии является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Она помогает людям изменить свои мышления и поведение, которые могут усиливать стресс. КПТ может включать в себя тренировку релаксации, медитацию и другие техники для уменьшения уровня стресса», – перечисляет Юлия Рязанова.

Для путешествия навстречу новой жизни без стрессов, зависимостей и внешних раздражителей в клинике Rehab Family созданы максимально комфортные условия.

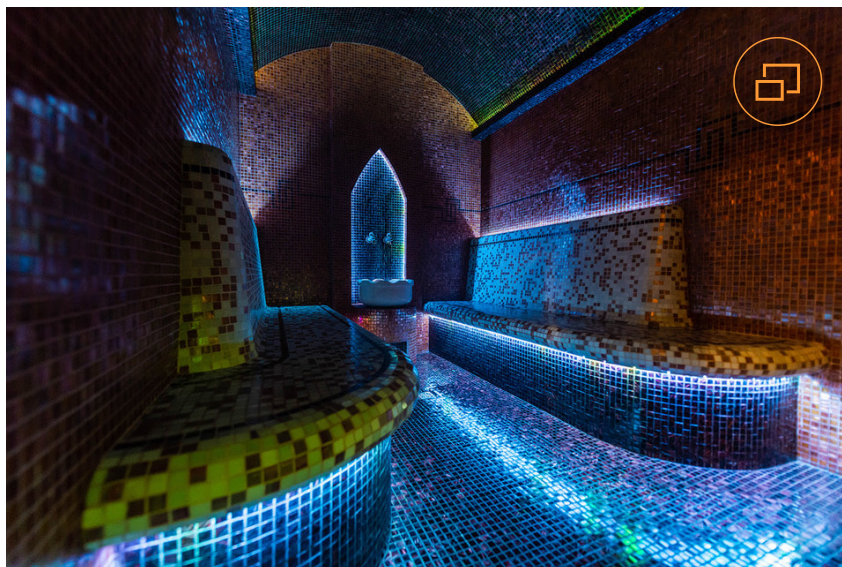


Плавание отлично снимает стресс

Rehab Family

Из окон подмосковной усадьбы, где расположена клиника, можно любоваться видами бескрайних полей, а прогуливаясь по территории, вдыхать чистый лесной воздух и наслаждаться живописными пейзажами на берегу Икшинского водохранилища. С утра, скажем, можно погулять по саду, покататься на лошадях или выйти на яхтенную прогулку, а после обеда – посетить местный кинотеатр, арт-классы или просто почитать у камина.

В велнес-зоне клиники есть бассейн, зона для занятий на тренажерах, сауна, хаммам, массажный кабинет. Оборудованы площадки для занятий спортом на свежем воздухе – от баскетбола, футбола и волейбола до йоги.



Велнес-зона клиники

Rehab Family

Помимо стандартных лечебных процедур, пациенты в Rehab Family проходят психологическое тестирование, получают консультации эндокринолога и нейропсихиатра. Здесь проводятся как индивидуальные, так и групповые тренинги, сеансы релаксации и флоатинга, сенсомоторная коррекция, арт-терапия, а еще музыкотерапия и иппотерапия.

Также в клинике разработан специальный сбалансированный рацион авторской детокс-кухни по рекомендациям кинезиотерапевта, нутрициониста, диетолога.

«В Rehab Family мы предоставляем пациентам комплексную мультимодальную терапию, которая каждый раз подбирается индивидуально, – резюмирует Юлия Рязанова. – И сегодня за профессиональной психологической помощью к нам приходят самые разные люди. Это клиенты с высоким уровнем рефлексии, для которых индивидуальный подход, комфортная, дружелюбная атмосфера и качество услуг имеют большое значение».



К услугам пациентов – массажный кабинет

Rehab Family

