**Программа «Антистресс. Не надо печалиться.»**

 Неврозы и расстройства, стрессовые состояния и другие заболевания нервной системы характерны для современных городских жителей. Кто плохо спит, испытывает тревожность, ожидание неприятностей, и просто разбитость мы ждем на оздоровительном курорте на берегу Волги в санаторий «Актер -Плес» в России. Вы погрузитесь в атмосферу истории, умиротворённости и тишины . Уникальные методики лечения нервной системы в санатории «Актер-Плес» – это комплекс целебных природных ресурсов курорта, физиотерапевтических процедур и лечебной физкультуры. У нас Вы сможете не только пройти курс лечения и восстановить нервную систему, но и подарить себе несколько мгновений тишины на берегу Волги.

 Наибольшую эффективность в оздоровлении организма при заболеваниях нервной системы показали следующие методики:

* лечебный массаж;
* аппаратная физиотерапия;
* лечебная гимнастика;
* бальнеотерапия
* галотерапия.

Благодаря современному оборудованию, передовым методикам лечения и работе квалифицированного и опытного медицинского персонала, в санатории «Актер-Плес» Вы не только избавитесь от ряда заболеваний нервной системы, но и вернете здоровый и спокойный сон.

**Ожидаемый эффект**

* Уменьшение выраженности тревожного синдрома, нервного напряжения.
* Нормализация сна.
* Улучшение психо-эмоционального фона
* Повышение работоспособности.

**Для эффективности лечебной программы и предотвращения возможных осложнений желательно иметь на руках: заключения МРТ или КТ головного мозга, осмотр невролога, УЗДГ сосудов головного мозга и шеи.**