**Программа диагностики и лечения бессонницы «12 шагов к здоровому сну»  
  
Стоимость: от 194 500,00 до 298 600,00 рублей**

**Продолжительность 12 дней.**

Время заезда 09.00(понедельник), время выезда до 00.00 (пятница).

**Эта программа для тех, кто имеет следующие проблемы:**

1. Бессонница длится более 1 месяца (минимум 3 «плохих» ночи в неделю) и сопровождается одним или более симптомами:
   * трудности с засыпанием
   * частые пробуждения среди ночи
   * ранние пробуждения с невозможностью повторного засыпания
   * неосвежающий сон
   * дневная сонливость
   * сниженный фон настроения, депрессия, тревожность, раздражительность

**Это особенно актуально если:**

Имеется зависимость от снотворных и транквилизаторов (реализуются программы отмены снотворных).

**Противопоказания:**

* Психические заболевания (шизофрения, делирий, бредовые состояния).
* Онкологические заболевания 3-4 стадии.
* Деменция (неспособность пациента к кооперации с врачом).
* Острая форма инфекционных заболеваний.
* Другие тяжелые соматические болезни, являющиеся противопоказанием пребывания пациента в санатории

**Стоимость программы рассчитывается как сумма стоимости размещения по программе оздоровительного отдыха(проживание +питание) и стоимости комплексной медицинской программы.**

**Из чего состоит программа диагностики и лечения бессонницы?**

При поступлении рекомендуем иметь заключения по электроэнцефалографии и магнито-резонансной томографии головного мозга (давность исследования не более 6 месяцев). В случае отсутствия результатов данных исследований, они могут быть проведены в Центральной клинической больнице Управления делами Президента РФ в период пребывания пациента в санатории за дополнительную плату (пациент выезжает из санатория на 3-4 часа для проведения исследований).

**Программа включает:**

1. Проживание в течение 12 дней в номере выбранной категории.
2. 5-разовое питание с предварительным выбором блюд и шведским столом.
3. Диагностический комплекс (консультации специалистов, лабораторные и функциональные исследования, полный комплекс полисомнографических исследований).
4. Общеукрепляющее лечение (бассейн, тренажерный зал, массаж, водные процедуры, программа по улучшению качества сна в оздоровительно-реабилитационной установке Сан- Спектра).

Специализированная помощь (объем необходимой помощи выявляется в процессе лечения, оказывается за дополнительную плату).

В случае выявления неорганической бессонницы, обусловленной психопатологическими факторами (депрессия, тревога, стрессовое состояние, невроз, фобическое расстройство и др.), лечение проводится под контролем психотерапевта, имеющего специализацию в области лечения расстройств сна. Необходимым условием эффективного лечения является желание и способность пациента четко выполнять рекомендации психотерапевта. В арсенале психотерапевта имеются следующие методики для улучшения качества сна:

* Когнитивная поведенческая терапия
* Рациональная индивидуальная психотерапия
* Телесно-ориентированная психотерапия
* Проблемно-ориентированная психотерапия
* Терапия зависимого и созависимого поведения
* Гипноз
* ЦИГУН
* Мезодиэнцефальная модулирующая терапия

По показаниям назначаются: ингаляции терапевтических доз медицинского ксенона (за дополнительную плату), психофармакотерапия, подбираются дозы препаратов и режим их назначения. Проведение интенсивного курса психотерапии и фармакотерапии позволяет в большинстве случаев в течение 12-дневного срока пребывания в санатории обеспечить значительное улучшение состояния пациентов и четко определить задачи на амбулаторный этап лечения.

В случае выявления нарушений дыхания во сне и соннозависимой дыхательной недостаточности (синдром обструктивного апноэ сна, синдром центрального апноэ сна, хроническая ночная гипоксемия) применяются методы вспомогательной вентиляции легких и респираторной поддержки (СИПАП-терапия, БИПАП-терапия, кислородотерапия). Курсовое лечение в санатории позволяет не только подобрать режим лечения и объективно проконтролировать его эффективность, но и обучить пациента использованию оборудования для продолжения лечения на амбулаторном этапе.

При выявлении синдрома периодических движений конечностей во сне или синдрома беспокойных ног проводится соответствующее фармакологическое лечение с подбором эффективной лечебной дозы.

У одного пациента может одновременно иметься несколько причин бессонницы, например, депрессивное состояние, синдром обструктивного апноэ сна и синдром беспокойных ног. В этой ситуации проводится комплексное лечение всех имеющихся у пациента патологических состояний. Санаторий «Барвиха» располагает мощной диагностической и лечебной базой, позволяющей эффективно диагностировать и лечить практически все расстройства сна.