## *Профилактика неврозов*

*Врачи уверены в том, что заболевание, в том числе и невроз проще предотвратить, чем вылечить.*

*Поэтому мы рекомендуем осуществлять профилактические меры:*

*- давать себе разрядку – если вас что-то беспокоит, поговорите с близким человеком об этом.*

*Выплеснуть негативную энергию можно с помощью смены рода занятий.*

*Начните рисовать, готовить, выращивать цветы;*

*- соблюдать баланс между отдыхом и работой*

*- каждый день нужно уделять физическим упражнениям около 30 минут;*

*- спать по 6-8 часов в сутки;*

*- сбалансировано и правильно питаться*

Позвольте себе:

***- получать удовольствие от жизни каждый день;***

***- общаться и встречаться с близкими и друзьями;***

***- создавать себе комфорт;***

***- стать свободными, энергичными, здоровыми;***

***- увидеть мир  в ярких красках;***

***- научиться управлять своей жизнью…***

*Лучше вовремя обратиться к специалисту и…сказать: «Прощай болезнь»,*

*– «Привет комфортная жизнь!»*

*Подробнее  о возможности лечения в отделении неврозов  узнавайте по адресу :*

*Майский пер., 2, село Старица, Оренбургский район, Оренбургская область, 460551,*

*Тел./факс: 8 (3532) 39-70-16*

Тел. 8 (3532) 399 – 191, либо по адресу электронной почты: Е-mail: [ookpb2@lev.e4u.ru](mailto:ookpb2@lev.e4u.ru) [www.ookpb2.ru](http://www.ookpb2.ru);

Либо с пригородного автовокзала автобусом до с. Старица

*****Отделение неврозов***

*(смешанное психотерапевтическое отделение)*

*- старейшее отделение одного из ведущих медицинских центров*

*Оренбургской области, расположено в удалении от городской суеты на территории села Старица, пер. Майский 2, Оренбургский района, Оренбургской области, входит в структуру «Оренбургской областной клиническая психиатрической больницы № 2»;*

*Накопившее богатый опыт лечения пограничных состояний, психосоматических заболеваний и нервно-психических расстройств; вновь открыло свои двери после ремонта и с 01.11.2014 полностью готово к приему пациентов.*

**

*Отделение рассчитано на 31 койкоместо,*

*имеет Зх, 4х местные палаты,*

*отличается не только современным*

*и качественным лечением, но и высокой*

*степенью комфорта.*

*Специалисты отделения владеют современными психотерапевтическими методиками и технологиями, что позволяет найти индивидуальный подход к пациенту, и способствует решению проблем в сжатые сроки.*

*Уникальной особенностью отделения является комплексное лечение невротических расстройств и психосоматических заболеваний методами психотерапии.*

*Клиническая, инструментально-лабораторная база больницы позволяет нашим пациентам провести всестороннее обследование и при необходимости получить консультации специалистов различных областей медицины.*

*Несколько слов о неврозе:*

*Неврозы - это психические нарушения, обусловленные воздействием травмирующих факторов и вызванные расстройством центральной нервной системы. Основной причиной их возникновения является психическая травма, но имеют значение и унаследованные от родителей такие черты характера, как тревожность, ранимость, эмоциональная неустойчивость. Неврозам подвержены люди с постоянным переутомлением, недосыпанием, на их развитие влияют особенности формирования личности, уровень ее зрелости.*

*Невроз может проявляться в виде:*

* *психических симптомов – эмоциональное перенапряжение, раздражительность, ощущение неполноценности, неуверенность в себе, хроническая усталость;*
* *соматических симптомов – дрожь в руках и боли в сердце, головокружение и потливость, нарушение сна и половой способности.*

*Факторы, способствующие появлению невроза:*

* *среда - раздражающие факторы, которые присутствуют на работе, в семье и других     сферах жизни. Данные факторы имеют свойство накапливаться и проявляться в полном объеме в самый неподходящий момент;*
* *конфликты, связанные с семейными неурядицами, неудовлетворенность личной жизнью, неудачным браком и др.;*
* *травматический опыт – печальные события, вызывающие большое душевное потрясение;*

*Отделение неврозов специализируется на лечении неврозов любой степени сложности и предлагает:*

*штат квалифицированных специалистов;*

*современные методы;*

*полную конфиденциальность;*

*высокое качество лечения.*

*В отделении оказывается помощь:*

* *при снижении или перепадах настроения, раздражительности, навязчивых мыслях и действиях*
* *при депрессивных, тревожных,  панических, посттравматических расстройствах*
* *при дискомфортных ощущениях со стороны внутренних органов при отсутствии объективной патологии*
* *при нарушении сна, снижении концентрации внимании, снижении памяти*
* *при синдроме хронической усталости*
* *при  кризисах  семейных отношений*

*Отзывы пациентов … после лечения улучшается самочувствие и появляется радость в жизни*

*…в обновленном отделении стало еще комфортнее лечиться, но одно осталось без изменений – профессионализм сотрудников…*