

Спа-программа — это не просто возлежание в джакузи, а индивидуально подобранная схема полноценной релаксации тела и восстановления внутренних ресурсов организма. Существуют медицинские показания и противопоказания к различным процедурам. С показаниями разобраться несложно: это в первую очередь желание человека расслабиться, отдохнуть от суеты и снять напряжение. А вот с противопоказаниями дела обстоят гораздо серьезнее: это все острые воспалительные заболевания (в том числе и простуды), хронические гинекологические, воспалительные заболевания, патологии почек, артериальная гипертензия, некоторые эндокринологические заболевания. Поэтому зачастую уровень спа-салона можно оценить по консультации с местным врачом. Если вы чувствуете, что персонал готов за ваши деньги выполнить любой каприз, не особенно интересуясь состоянием вашего здоровья, то лучше отправляйтесь в другой салон.

В любом случае впечатления от процедур должны оставаться самые приятные: вас везде должны сопровождать приятная релаксирующая музыка, ароматерапия, улыбки, хрустящие полотенца и простыни.

Нельзя сказать, что спа-процедуры — это роскошь, доступная всем. Программа одного дня в салоне в зависимости от вашего аппетита обойдется от 300 до 3000 условных единиц.

## «Я вас слушаю»

Согласно расхожей шутке, на Западе у каждого психоаналитика есть свой психоаналитик. В нашей стране культура обращения к психологам и психотерапевтам только начинает развиваться. Кстати, феномен загадочной широкой русской души некоторые специалисты объясняли именно длительным отсутствием пси-

хологов как явления. В СССР (откуда большинство из нас родом) обычными были кухонные посиделки, частые походы в гости и обязательно обсуждение жизненно важных проблем. Человек изливал душу своему ближнему, и проблема если не исчезала, то хотя бы представлялась не такой страшной. Кроме того, мало у кого возникали сомнения в светлом будущем — вот-вот должен был наступить коммунизм.

Сегодня же мы все больше встречаемся в кафе, редко ходим в гости и проблемы предпочитаем решать в одиночку. Мало кого волнует, что происходит в соседней квартире. Это нормально: изменились условия жизни, и мы вместе с ними. Но спокойствия, к сожалению, нам это не прибавило.

Найти подходящего психолога — задача почти такая же сложная, как и найти своего парикмахера. С первого сеанса должны быть доверие и понимание. Иначе никакого эффекта от психотерапии не будет, а стресс, напротив, может лишь усугубиться.

Цена вопроса посещения психолога зависит от множества факторов, начиная от опыта, «раскрученности» и квалификации специалиста и заканчивая удаленностью арендованного кабинета. В среднем же визит к психотерапевту обходится в тысячу рублей.

## Отданные страхи

Чтобы не испытывать стрессы, необходимо жить в инкубаторе, в полной изоляции от общества. Но реальная жизнь заставляет нас бороться с собой, со своими страхами, за место под солнцем. Понятно, что избежать непредвиденных ситуаций невозможно. И наряду с приятными случайностями, к сожалению, встречаются и несчастные случаи. Чтобы минимизировать финансовые последствия несчастных случаев и всевозможных рисков, предлагается

огромный выбор страховых программ от различных компаний. Можно застраховать себя и своих близких, любимый автомобиль, дом, собаку даже. Безусловно, каждая из этих страховок стоит немало, и, возможно, не каждая вам нужна. Застраховав наиболее значимые для вас вещи, вы не предотвратите несчастье (ДТП, пожар, болезнь), но сможете перенести его более-менее спокойно. По крайней мере, ремонт или лечение будут оплачены. А сознание этого дорогого стоит.

Накопительные программы страхования позволяют в какой-то мере прогнозировать будущее, что тоже добавляет спокойствия и уверенности. Если вы знаете, что независимо от состояния здоровья, государственной пенсии ваше материальное благосостояние в почтенном возрасте будет

обеспечено, это не может не радовать. Только позаботиться об этом нужно заранее.

Способов борьбы со стрессом в мегаполисе не так уж и мало. Всегда можно посетить спа-салон, съездить на природу с друзьями, заняться спортом, завести личного психолога, устроить себе небольшой внеплановый отпуск, оформить страховку, наконец. Нужно лишь найти для себя, любимого, немного времени. И не поддаваться стереотипному мышлению.

Можно, как страус, прятать голову в песок, можно сидеть и вздрагивать от каждого взмаха крыла бабочки, но лучше всего найти золотую середину и сделать свое будущее максимально стабильным. Чтобы противостоять стрессу, необходимо быть уверенным в завтрашнем дне и по-детски счастливым.

медико-страховая программа  
«Безопасное материнство, здоровый малыш»



- + Программы страхования ДМС для детей от рождения и старше.
- + Программа страхования осложнений во время беременности, в родах и послеродовом периоде в течение года «Уверенность вдвойне».
- + Страхование осложнений при гинекологических, хирургических и стоматологических операциях.
- + Страхование здоровья новорожденного ребенка.
- + Страхование от несчастного случая детей и взрослых.

Адрес: Санкт-Петербург, В. О.,  
14-я линия, д.7, лит.А,  
БЦ «Преображенский»  
Телефон: 331-88-95

РЕКЛАМА