

## Бессонница. Психолог в Астане.

Астана, Казахстан

Жалобы на плохое засыпание или на плохое качество сна.

Как избавиться от бессонницы? Этот вопрос хоть раз возникал у 10 процентов жителей Земли. А между тем, можно избавиться от бессонницы без применения лекарств.

Жалобы врачам на бессонницу занимают 4 место после жалоб на простуду, желудок и головные боли. Наверняка, многие сталкивались с такой проблемой, когда среди ночи просыпаешься и долго не можешь уснуть. Уже пересчитали всех овец, много раз сменили позу, а сна всё нет и нет.

Причинами бессонницы чаще всего бывают стресс, перевозбуждение, умственные перегрузки или тревога. Также на сон могут негативно влиять приём больших доз лекарственных препаратов, алкоголь, курение, некоторые заболевания, жара, неудобная постель, духота, яркий свет.

Возможности современной психологии позволяют решить проблему бессонницы с положительным результатом.

Используемые методы: телесноориентированная психотерапия, оздоровительный гипноз, решение первичных психологических проблем способствовавших появлению бессонницы.

Курс до десяти сеансов. Для стойкого результата желательно пройти весь курс.

---

Цена: **10 000 ₸**

Тип объявления:  
Услуги, предлагаю

Торг: уместен

**Свинтицкая Наталья**

**8 701 132 84 55**