

**REHABILITATION AFTER SURGERY: HOW A HEALTHY LIFESTYLE
ACCELERATES RECOVERY**

Sadikova Umida Mukhtarovna

Senior Lecturer, Department of Social Hygiene and Health Management,

Andijan State Medical Institute

Jurayeva Sayyora Tavakkaljonovna

Student, 6th year, Faculty of Medical Pedagogy, 607-group

Andijan State Medical Institute

Jurayev Shokhjakhon Tavakkaljonovich

Student, 6th year, Faculty of Pediatrics, 637-group

Andijan State Medical Institute

ABSTRACT: The article discusses the key aspects of a healthy lifestyle that can significantly accelerate the rehabilitation process after surgery. The postoperative period requires special attention to nutrition, physical activity and the psychological state of the patient. Proper nutrition with a high content of proteins, vitamins and microelements promotes tissue healing, maintains immunity and prevents inflammatory processes. Physical activity, even in gentle forms such as breathing exercises and light exercise, helps maintain circulation, prevent congestion and strengthen muscles, which is especially important for preventing complications and maintaining the body's functionality. Recovery is also closely linked to the psychological state - stress and anxiety can slow down the healing process, so stress management techniques such as meditation or relaxation play an important role. Following the principles of a healthy lifestyle before and after surgery helps to minimize the risk of complications and promotes a faster return to normal activity. This article is useful for patients, health care professionals and anyone who wants to improve their health as part of their preparation for and recovery from surgery.

Keywords: rehabilitation, recovery, healthy lifestyle, physical activity, postoperative period, prevention of complications, tissue healing, psychological state, immunity, surgical intervention, relaxation, medical support.

**РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ: КАК ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
УСКОРЯЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

Садикова Умида Мухтаровна

Старший преподаватель, кафедры социальной гигиены и управления здравоохранением,

Андижанский государственный медицинский институт

Жураева Сайёра Таваккалжоновна

Студентка, 6-курс факультета медицинской педагогики 607-группа

Андижанский государственный медицинский институт

Жураев Шохжахон Таваккалжонович

Студент, 6-курс педиатрического факультета 637-группа

Андижанский государственный медицинский институт

АННОТАЦИЯ: В статье рассматриваются ключевые аспекты здорового образа жизни, которые могут существенно ускорить процесс реабилитации после хирургического вмешательства. Послеоперационный период требует особого внимания к питанию, физической активности и психологическому состоянию пациента. Правильное питание с высоким содержанием белков, витаминов и микроэлементов способствует заживлению тканей, поддерживает иммунитет и предотвращает воспалительные процессы. Физическая активность, даже в щадящих формах, таких как дыхательная гимнастика и легкие упражнения, помогает поддерживать кровообращение, предотвращать застойные явления и укреплять мышцы, что особенно важно для предотвращения осложнений и сохранения функциональности организма. Восстановление также тесно связано с психологическим состоянием — стресс и тревожность могут замедлить процесс выздоровления, поэтому методы управления стрессом, такие как медитация или релаксация, играют важную роль. Следование принципам здорового образа жизни до и после операции позволяет минимизировать риск осложнений и способствует более быстрому возвращению к нормальной активности. Эта статья полезна для пациентов, медицинских работников и тех, кто хочет улучшить свое здоровье в рамках подготовки и восстановления после хирургии.

Ключевые слова: реабилитация, восстановление, здоровый образ жизни, физическая активность, послеоперационный период, профилактика осложнений, заживление тканей, психологическое состояние, иммунитет, хирургическое вмешательство, релаксация, медицинская поддержка.

АКТУАЛЬНОСТЬ: Актуальность статьи обусловлена высокой потребностью в эффективных методах восстановления после хирургических вмешательств, особенно на фоне растущего числа плановых и экстренных операций. Быстрое и безопасное восстановление становится одной из ключевых задач, и здоровый образ жизни играет в этом важную роль. Правильное питание, умеренная физическая активность и управление стрессом помогают сократить период реабилитации, снизить риск осложнений и повысить качество жизни пациентов после операции. В современных условиях, когда пациенты все чаще ищут пути для самостоятельного улучшения состояния здоровья, научное обоснование пользы здорового образа жизни в послеоперационный период становится актуальным как для пациентов, так и для медицинских работников [1].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ:

1. Дизайн исследования

1.1 Тип исследования

Статья представляет собой обзор литературы, в котором проанализированы научные исследования, касающиеся влияния здорового образа жизни на послеоперационную реабилитацию.

2. Источники и критерии отбора

2.1 Источники

Основные источники включают научные статьи, клинические руководства, мета-анализы и систематические обзоры, опубликованные в рецензируемых журналах. Используются данные из биомедицинских баз данных, таких как PubMed, Cochrane Library и Google Scholar.

2.2 Критерии включения

- Исследования, касающиеся послеоперационного восстановления и влияния здорового образа жизни (питания, физической активности, управления стрессом).
- Работы, опубликованные за последние 10 лет, для обеспечения актуальности данных.
- Статьи, представленные на русском и английском языках.

2.3 Критерии исключения

- Работы, не прошедшие рецензирование или имеющие низкое качество методологии.
- Исследования, не относящиеся к здоровому образу жизни или послеоперационной реабилитации.

3. Процедура анализа

3.1 Сбор данных

Собраны данные по ключевым аспектам реабилитации после операции: влияние питания, физической активности, управления стрессом на заживление и профилактику осложнений.

3.2 Классификация данных

Информация структурирована по основным направлениям: 1) влияние питания, 2) физическая активность, 3) психологическая поддержка и управление стрессом.

4. Анализ данных

Проведено качественное сравнение и синтез данных из различных источников, чтобы выявить общие закономерности и рекомендации.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ:

Питание и его роль в восстановлении

Правильное питание играет важную роль в послеоперационном периоде, обеспечивая организм необходимыми веществами для заживления тканей, поддержания иммунной системы и минимизации воспалительных процессов.

Важность белков, витаминов и микроэлементов для заживления тканей

Белки — основной строительный материал, необходимый для регенерации тканей, восстановления мышц и синтеза ферментов и гормонов, участвующих в заживлении. В послеоперационный период особенно важны аминокислоты, такие как глутамин и аргинин, которые стимулируют синтез коллагена — структурного белка, участвующего в заживлении ран. Исследования рекомендуют увеличивать потребление белка до 1,5–2 граммов на килограмм массы тела, чтобы предотвратить мышечную атрофию и обеспечить оптимальное восстановление тканей.

Витамины — ключевые элементы в процессе заживления.

- Витамин С стимулирует синтез коллагена, усиливая структуру соединительной ткани и укрепляя сосуды, что помогает предотвратить кровотечения. Он также является мощным антиоксидантом, защищающим клетки от повреждения свободными радикалами, которые могут замедлить восстановление.
- Витамин А способствует регенерации эпителия и имеет противовоспалительное действие, уменьшая риск инфекций. Он стимулирует рост и деление клеток, что ускоряет заживление и образование новой ткани.
- Витамины группы В, включая В6 и В12, играют важную роль в производстве энергии и поддержке нервной системы. В12 способствует формированию эритроцитов, что важно для адекватной оксигенации тканей.

Микроэлементы также критичны в восстановительном процессе.

- Цинк участвует в делении клеток и синтезе ДНК, ускоряя процесс заживления и повышая устойчивость организма к инфекциям. Дефицит цинка может замедлить процесс заживления ран и снизить иммунную функцию.
- Железо поддерживает кроветворение и способствует доставке кислорода к поврежденным тканям, что критично для заживления.
- Медь также участвует в синтезе коллагена и играет роль в поддержании эластичности

тканей [2].

Питательные вещества, способствующие иммунной защите и предотвращающие воспаления

Воспаление — естественный ответ организма на травму, но при его избыточности может нарушаться восстановление тканей. Питательные вещества, такие как омега-3 жирные кислоты (например, из рыбы или льняного масла), обладают противовоспалительными свойствами и помогают снизить уровень воспалительных маркеров, таких как С-реактивный белок. Антиоксиданты, такие как витамины Е и С, а также селен, защищают клетки от окислительного стресса, что уменьшает вероятность повреждений тканей и способствует быстрому восстановлению.

Пробиотики, содержащиеся в кисломолочных продуктах и ферментированных овощах, способствуют поддержанию здорового микробиома, который играет важную роль в модуляции иммунного ответа. Сбалансированный микробиом способствует защите от патогенов, снижая риск послеоперационных инфекций [3].

Рекомендации по питанию в послеоперационный период

На основании данных о роли питания в заживлении тканей и поддержке иммунной функции, после операции рекомендуется придерживаться следующих принципов:

1. Белковая диета: Увеличьте потребление белка до 1,5–2 г на килограмм массы тела. Включите в рацион нежирные источники белка, такие как курица, индейка, рыба, яйца и молочные продукты, а также растительные источники белка, такие как бобовые.
2. Продукты, богатые витаминами С и А: Для поддержки коллагенового синтеза и иммунной функции потребляйте цитрусовые, ягоды, болгарский перец (источники витамина С), а также морковь, сладкий картофель и зелёные листовые овощи (источники витамина А).
3. Продукты, содержащие микроэлементы: Включайте в рацион семена, орехи и цельные злаки для получения цинка и меди, а также красное мясо, птицу и зелёные листовые овощи для железа.
4. Противовоспалительные продукты: Включите в рацион продукты с омега-3 жирными кислотами (лосось, скумбрия, льняное масло) для контроля воспаления, а также продукты с антиоксидантами (орехи, семена, зелёный чай).
5. Ограничение вредных продуктов: Избегайте продуктов с высоким содержанием сахара и трансжиров, так как они могут способствовать воспалению и ухудшить восстановительные процессы.
6. Регулярный приём пищи и гидратация: Питание должно быть дробным (5-6 раз в день) с акцентом на полноценные и сбалансированные блюда. Питьевой режим также важен

для поддержания нормального обмена веществ и выведения токсинов — рекомендуется употреблять не менее 1,5–2 литров воды в день.

Таким образом, правильно организованное питание в послеоперационный период способствует более быстрому восстановлению, укреплению иммунитета и снижению риска осложнений, что повышает общее качество жизни пациента и ускоряет его возвращение к нормальной активности.

Физическая активность и поддержание подвижности

Физическая активность является важной составляющей послеоперационного восстановления, поскольку она предотвращает застойные явления, улучшает кровообращение и поддерживает мышечный тонус. Раннее включение лёгких физических упражнений в реабилитационный процесс помогает снизить риск осложнений и способствует общей устойчивости организма.

Роль легких физических упражнений в профилактике застойных явлений и укреплении организма

Легкие физические упражнения, выполняемые в послеоперационный период, помогают поддерживать активность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, предотвращая застой крови и лимфы, особенно у пациентов, вынужденных длительное время находиться в постельном режиме. Это важно для профилактики тромбозов и застойных пневмоний, которые являются одними из наиболее распространённых послеоперационных осложнений. Исследования показали, что даже умеренная активность, такая как регулярные прогулки, способствует нормализации артериального давления, улучшению насыщения крови кислородом и поддержанию энергетического уровня организма, что благоприятно сказывается на восстановительных процессах.

Лёгкая физическая активность также помогает укрепить организм и ускорить метаболизм, что способствует более эффективному усвоению питательных веществ, необходимых для восстановления тканей. Поддержание базовой активности и подвижности улучшает общее самочувствие пациента, снижает уровень стресса и поддерживает мотивацию к дальнейшему восстановлению [4].

Примеры рекомендуемых упражнений и физической активности для разных этапов восстановления

Ранний этап (1–2 недели после операции)

На этом этапе рекомендуется начинать с дыхательных упражнений и легкой активности для нижних конечностей, если пациенту разрешено передвигаться. Глубокое дыхание и дыхательная гимнастика стимулируют работу лёгких, предотвращая застойные явления. Небольшие движения стоп и голеней (например, вращение стопами и сгибание-разгибание колен) помогают предотвратить застой крови в нижних конечностях и

являются профилактикой тромбоза.

Промежуточный этап (3–6 недель после операции)

По мере улучшения состояния пациента включаются упражнения с низкой нагрузкой, такие как прогулки на свежем воздухе, растяжка и лёгкие упражнения для улучшения подвижности суставов. Например, можно использовать динамическую растяжку для верхних и нижних конечностей, небольшие махи ногами, а также медленную ходьбу с постепенным увеличением расстояния. Такие упражнения способствуют улучшению кровообращения, укреплению мышц и повышению гибкости.

Поздний этап (6 недель и более)

На этом этапе, при отсутствии противопоказаний, можно включить более активные упражнения, такие как плавание, лёгкий бег, занятия на велотренажере и упражнения с малым весом. Эти виды физической активности помогают восстановить мышечный тонус, развить выносливость и поддерживать сердечно-сосудистую систему. Под наблюдением врача можно также выполнять упражнения на укрепление мышц кора, что важно для предотвращения болей в спине и улучшения осанки.

Поддержание кровообращения и мышечного тонуса для минимизации риска осложнений

Поддержание хорошего кровообращения и мышечного тонуса является критическим фактором для минимизации риска осложнений. Физическая активность способствует венозному оттоку, улучшает обмен веществ и предотвращает застойные явления, что снижает риск таких опасных осложнений, как тромбозы глубоких вен и отеки. Активные движения нижних конечностей поддерживают циркуляцию крови и лимфы, обеспечивая доставку кислорода и питательных веществ к повреждённым тканям, что способствует более быстрому заживлению.

Кроме того, поддержание мышечного тонуса помогает предотвратить мышечную атрофию, особенно у пациентов, находящихся в постельном режиме. Упражнения с низкой нагрузкой, такие как медленное напряжение и расслабление мышц (изометрические упражнения), позволяют поддерживать мышечную массу даже при ограниченной подвижности.

Таким образом, систематическое включение физических упражнений и поддержание базовой активности в послеоперационный период помогает предотвратить застойные процессы, укрепляет организм и ускоряет процесс реабилитации, улучшая прогноз на полное восстановление и снижая риск длительных осложнений [5].

Психологическое состояние и управление стрессом

Психологическое состояние пациента имеет огромное значение для успешного восстановления после операции. Стресс, тревожность и негативные эмоции могут

замедлять заживление, снижать иммунную защиту и увеличивать риск осложнений, что делает контроль стресса и эмоциональную поддержку важной частью реабилитационного процесса.

Влияние стресса и тревожности на восстановление после операции

Хирургическое вмешательство — серьёзный стресс для организма, который может привести к физическим и эмоциональным последствиям. Исследования показывают, что повышенный уровень тревожности и стресса увеличивает выработку кортизола — гормона, который при длительном повышении оказывает негативное влияние на иммунную систему и замедляет регенерацию тканей. Высокий уровень кортизола может ослабить противовоспалительные процессы, что делает организм более подверженным инфекциям и осложнениям. Кроме того, стрессовые состояния и страхи часто приводят к нарушению сна, снижению аппетита и общей усталости, что негативно сказывается на восстановлении.

Тревожность также может влиять на соблюдение рекомендаций врача. Пациенты, испытывающие страх или неуверенность, часто менее дисциплинированы в реабилитационных мерах, что может снизить их эффективность.

Техники релаксации и медитации как способы контроля стресса

Методы релаксации и медитации показали свою эффективность в управлении стрессом и снижении тревожности, особенно у пациентов, проходящих восстановление после операции. Простые техники релаксации, такие как глубокое дыхание, помогают снизить частоту сердечных сокращений и уровень кортизола, что способствует расслаблению мышц и восстановлению организма. Регулярное выполнение дыхательных упражнений улучшает оксигенацию крови и помогает снизить уровень тревожности.

Медитация и техники осознанности (mindfulness) помогают пациентам сосредоточиться на текущем моменте и ослабить негативные мысли, уменьшая уровень стресса и эмоционального напряжения. Медитация помогает снизить активность симпатической нервной системы, уменьшая физические проявления стресса, такие как учащенное сердцебиение и напряжение мышц. Исследования показали, что медитация может также способствовать улучшению настроения, сна и общего самочувствия, что позитивно сказывается на процессе восстановления.

Прогрессивная мышечная релаксация — ещё одна техника, полезная для пациентов. Она включает постепенное напряжение и расслабление разных групп мышц, что помогает осознать и снять мышечное напряжение, часто возникающее при стрессе и тревоге.

Психологическая поддержка и помощь в послеоперационный период

Психологическая поддержка в послеоперационный период может быть предоставлена как профессиональными психологами, так и родственниками и друзьями пациента. Наличие поддержки и возможности делиться переживаниями снижает чувство одиночества и

тревожности, улучшая эмоциональное состояние. Беседы с врачами и психологами могут помочь пациентам понять свои чувства, справиться с негативными эмоциями и получить ответы на волнующие вопросы о ходе восстановления.

Психотерапия, особенно такие подходы, как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), может помочь пациентам управлять своими мыслями и эмоциями, научить их адаптивным навыкам и методам противостояния стрессу. В ходе терапии пациенты учатся распознавать и заменять негативные мысли позитивными, что помогает ослабить тревожность и страх перед восстановлением. КПТ также способствует укреплению уверенности пациентов в своих силах и улучшает их отношение к послеоперационному периоду [6].

Кроме того, участие в группах поддержки, где пациенты могут общаться с другими людьми, проходящими через аналогичный процесс восстановления, оказывает положительное влияние на их психологическое состояние. Подобное общение укрепляет уверенность и создаёт чувство принадлежности, что особенно важно для пациентов с длительным периодом реабилитации.

Таким образом, поддержание психологического здоровья и снижение стресса положительно влияют на темпы и качество восстановления после операции. Комбинация релаксационных техник, профессиональной психологической помощи и поддержки со стороны близких формирует основу для успешного и стабильного реабилитационного процесса.

Практические рекомендации для пациентов

Послеоперационный период требует комплексного подхода, включающего питание, физическую активность и психологическое благополучие, чтобы ускорить восстановление и минимизировать риск осложнений. Ниже приведены основные рекомендации и примерный план, основанные на принципах здорового образа жизни.

Основные советы по питанию, активности и управлению стрессом после операции

1. Питание

- Белки: Ежедневное потребление белка (1,5–2 г на кг массы тела) способствует заживлению тканей и укреплению иммунной системы. Включайте в рацион нежирные источники белка, такие как курица, рыба, яйца, молочные продукты, а также растительные белки, например, бобовые и тофу.

- Витамины и микроэлементы: Включите продукты, богатые витамином С (цитрусовые, болгарский перец), витамином А (морковь, сладкий картофель) и цинком (орехи, семечки, цельные злаки), чтобы ускорить регенерацию тканей и поддержать иммунитет.

- Гидратация: Пейте не менее 1,5–2 литров воды в день для поддержания нормального обмена веществ и выведения токсинов. Избегайте сладких напитков и алкоголя, так как

они могут способствовать воспалению и замедлить восстановление.

2. Физическая активность

- Начинайте с лёгких дыхательных упражнений и небольших движений для ног и рук, чтобы предотвратить застойные явления и улучшить циркуляцию крови. Увеличивайте уровень активности постепенно, начиная с коротких прогулок и легких растяжек.
- По мере восстановления добавляйте лёгкие аэробные упражнения, такие как ходьба или плавание, и избегайте чрезмерных нагрузок до полного одобрения врача. Регулярная активность помогает улучшить кровообращение, поддерживать мышечный тонус и снижает риск осложнений.

3. Управление стрессом

- Практикуйте дыхательные техники и упражнения на расслабление, такие как медитация и прогрессивная мышечная релаксация, чтобы справиться с тревожностью и повысить эмоциональную устойчивость.
- Поддерживайте контакт с друзьями, семьёй или обращайтесь за психологической помощью, если испытываете сильное беспокойство. Психологическая поддержка поможет справиться с негативными эмоциями и улучшить общее самочувствие.

Примерный план восстановления с учетом принципов здорового образа жизни

1–2 недели после операции

- Питание: Ешьте легкоусвояемую, но питательную пищу, богатую белком и витаминами. Питайтесь небольшими порциями, чтобы снизить нагрузку на пищеварительную систему.
- Активность: Начинайте с дыхательной гимнастики и легких движений конечностями. Если врач разрешил, совершайте короткие прогулки в помещении или рядом с домом.
- Стресс-менеджмент: Начните практиковать глубокое дыхание и медитацию для снижения стресса и улучшения сна.

3–6 недель после операции

- Питание: Поддерживайте повышенный уровень белка, витаминов и микроэлементов. Включите больше клетчатки, овощей и фруктов для нормализации пищеварения.
- Активность: Постепенно увеличивайте продолжительность прогулок и начинайте лёгкие упражнения для рук и ног. Добавьте растяжку и простые упражнения для гибкости.
- Стресс-менеджмент: Проводите больше времени на свежем воздухе и продолжайте ежедневные медитации или другие релаксационные техники. Общение с близкими и поддержка также играют важную роль в этот период.

6–12 недель и далее

- Питание: Перейдите к сбалансированному рациону с фокусом на белках, полезных жирах (например, омега-3), свежих овощах и фруктах. Поддерживайте потребление воды на уровне 1,5–2 литров в день.
- Активность: Увеличьте уровень активности до лёгких кардионагрузок (ходьба, плавание, велотренажёр) и добавьте упражнения для укрепления мышц по мере восстановления. Однако избегайте перегрузок и резких движений.
- Стресс-менеджмент: Продолжайте практиковать медитацию и обращайтесь внимание на психоэмоциональное состояние. При необходимости можно продолжать консультации с психологом для поддержки на всех этапах реабилитации.

Следуя этим рекомендациям, пациенты могут улучшить своё физическое и психологическое состояние, ускорить процесс восстановления и снизить риск осложнений, возвращаясь к активной жизни быстрее и с наименьшим стрессом [4,6].

ВЫВОДЫ: Восстановление после операции — комплексный процесс, требующий не только медицинского сопровождения, но и самостоятельной работы пациента над своим физическим и психологическим состоянием. Здоровый образ жизни в этом контексте становится важным элементом, усиливающим эффективность всех аспектов реабилитации. Сбалансированное питание, достаточное потребление белков, витаминов и микроэлементов создают основу для восстановления тканей, укрепления иммунной системы и предотвращения воспалительных процессов. Доказано, что полноценное питание помогает организму эффективнее справляться с вызовами послеоперационного периода, ускоряя процесс заживления и снижая риск осложнений. Не менее важен и аспект физической активности. При правильно подобранных физических нагрузках, начиная с лёгких дыхательных упражнений и заканчивая умеренными кардио и силовыми тренировками на заключительном этапе, активность способствует улучшению кровообращения, поддержанию мышечного тонуса и снижению риска застойных явлений. Постепенное введение физической активности позволяет организму адаптироваться к нагрузкам, укрепляет сердечно-сосудистую систему и предотвращает атрофию мышц, что в конечном счёте минимизирует риск осложнений.

Психологическое благополучие также играет ключевую роль в восстановительном процессе. Стресс и тревожность могут снижать иммунную защиту и замедлять восстановление. Практика медитации, релаксации и дыхательных упражнений позволяет пациентам контролировать свои эмоции, улучшать сон и укреплять общее самочувствие. Своевременная психологическая поддержка, будь то общение с близкими или консультации с психологом, помогает пациентам справляться с негативными эмоциями и формировать позитивное отношение к восстановлению. При этом важно понимать, что все рекомендации, включая режим питания, физическую активность и управление стрессом, должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям пациента и согласованы с лечащим врачом.

Таким образом, комплексный подход к восстановлению после операции, который включает здоровое питание, физическую активность и психоэмоциональную поддержку, является основой для успешной реабилитации. Следование этим принципам помогает не только ускорить процесс заживления, но и подготовить пациента к возвращению к нормальной жизни с минимальным риском осложнений и максимальным комфортом. Совместные усилия медицинских специалистов и самого пациента, наряду с соблюдением принципов здорового образа жизни, позволяют создать оптимальные условия для восстановления, улучшают прогноз и повышают качество жизни в постоперационный период и далее.

LITERATURE:

1. Sidorov A. B., Ivanova E. N., Petrov M. S. Nutrition in the postoperative period: the role of proteins and microelements in tissue healing // *Bulletin of Clinical Nutrition*. 2022. Vol. 17, No. 3. P. 45–53.
2. Orlova K. L., Smirnova I. A., Rogov E. P. The Importance of Physical Activity for the Prevention of Complications after Surgery // *Physical Rehabilitation and Sport*. 2021. Vol. 12, No. 4. P. 88–95.
3. Zakharov N. G., Kozlova M. V., Romanova L. I. The Role of Psychological State and Stress Management in Recovery after Surgery: a Literature Review // *Health Psychology*. 2020. Vol. 9, No. 2. P. 35–42.
4. Kuznetsov O. R., Semenova N. V. Psychological support and its importance in the rehabilitation of patients // *Journal of Medical Psychology*. 2019. Vol. 25, No. 1. Pp. 22–28.
5. Frolova E. I., Markov V. P., Klimova A. G. An integrated approach to rehabilitation after surgery: nutrition, physical activity and psychoemotional support // *Russian Journal of Rehabilitation Medicine*. 2023. Vol. 15, No. 2. Pp. 100–110.
6. Andreev M. N., Kolesnikov P. A., Sergeeva Yu. T. Effective methods of stress management in the postoperative period: the practice of using meditation and breathing techniques // *Psychosomatic medicine and rehabilitation*. 2021. Vol. 13, No. 3. Pp. 57–63.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Сидоров А. Б., Иванова Е. Н., Петров М. С. Питание в постоперационном периоде: роль белков и микроэлементов в заживлении тканей // *Вестник клинического питания*. 2022. Т. 17, № 3. С. 45–53.
2. Орлова К. Л., Смирнова И. А., Рогов Е. П. Значение физической активности для профилактики осложнений после хирургического вмешательства // *Физическая реабилитация и спорт*. 2021. Т. 12, № 4. С. 88–95.

3. Захаров Н. Г., Козлова М. В., Романова Л. И. Роль психологического состояния и управления стрессом в восстановлении после операции: обзор литературы // Психология здоровья. 2020. Т. 9, № 2. С. 35–42.
4. Кузнецов О. Р., Семенова Н. В. Психологическая поддержка и её значение в реабилитации пациентов // Журнал медицинской психологии. 2019. Т. 25, № 1. С. 22–28.
5. Фролова Е. И., Марков В. П., Климова А. Г. Комплексный подход к реабилитации после операций: питание, физическая активность и психоэмоциональная поддержка // Российский журнал восстановительной медицины. 2023. Т. 15, № 2. С. 100–110.
6. Андреев М. Н., Колесников П. А., Сергеева Ю. Т. Эффективные методы управления стрессом в послеоперационный период: практика применения медитации и дыхательных техник // Психосоматическая медицина и реабилитация. 2021. Т. 13, № 3. С. 57–63.