

АНАСТАСИЯ БОРИСЕНКО

Не
**СРАЗУ
КРАСИВО**

*Честно о восстановлении
после пластики лица*

Анастасия Борисенко

Не сразу красиво

«Автор»

2026

Борисенко А.

Не сразу красиво / А. Борисенко — «Автор», 2026

Первые дни после пластической операции на лице время, полное смешанных чувств. Несмотря на то что самое сложное, казалось бы, позади и рекомендации врача получены, появляются новые вопросы и сомнения. В зеркале отражаются синяки и отеки, близкие утешают, говоря, что все заживет, а врачи уверяют в нормальности происходящего. Но внутри все равно остается тревога: а вдруг что-то пошло не так? Это не обещание мгновенного преображения, а честное и реалистичное руководство по непростому процессу изменений, основанное на реальном опыте. Книга поможет лучше понять процесс восстановления, снизить тревожность и поддержать вас в период адаптации. Книга адресована тем, кто только готовится к операции или уже прошел через нее. Для одних она станет поводом еще раз взвесить все за и против относительно необходимости хирургического вмешательства. Для других источником бесценной поддержки на пути к достижению желаемого результата.

© Борисенко А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Не сразу красиво	5
От автора	6
01 глава	9
Зачем вам это нужно на самом деле?	11
Ваши внутренние ресурсы	12
Как вы реагируете на перемены	14
Подготовка без скальпеля	16
02 глава	19
Мифы и реальность пластической хирургии	20
Реальность пластической хирургии	23
Зачем люди решаются на пластическую операцию	24
Как понять, что пластическая операция — ваш путь	26
03 глава	28
Как подготовиться к первой консультации	29
Вопросы хирургу на первой консультации	31
Как выбрать подходящего хирурга	34
Ожидания и реальность: на что стоит обратить внимание	37
04 глава	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Анастасия Борисенко

Не сразу красиво

Не сразу красиво

Честно о восстановлении после пластики

Путь к новой версии себя начинается не в клинике и не в день операции. Он начинается здесь — в вашем решении.

Анастасия Борисенко

От автора

Именно первые дни и недели после пластической операции на лице становятся для многих настоящим испытанием. Представьте: все уже позади, вас выписали домой, в руках список рекомендаций, а в голове тысяча вопросов. Зеркало отражает что-то новое, но пока это «новое» – отечное, синее, непривычное. Близкие говорят: «Все пройдет, потерпи». Врачи уверяют: «Это нормально». А внутри все равно тревожно: «А вдруг что-то пошло не так?»

Эту книгу я написала потому, что знаю: решиться на пластику лица порой проще, чем пройти через восстановление. В моем кабинете не раз сидели люди, которым я прямо говорила: «Вам не нужна операция», и делала я так потому, что видела, как сложно им будет выдержать реабилитацию. Перед вами не очередная страшилка и не попытка отговорить от операции. Мне важно говорить с моими читателями и будущими пациентами честно. Кто, как не я, знает, что пластическая хирургия – это не только красивые фото «после» в соцсетях, но и месяцы кропотливого пути к долгожданному результату.

Книга предназначена для пациентов, перенесших хирургическое вмешательство, но она может быть интересна и врачам. Основное внимание я уделю пациентам, которые уже прошли операцию или планируют ее сделать. Миссия книги – подробно рассказать обо всех аспектах реабилитации, которые ожидают вас после операции.

Я попробую развеять мифы о том, что пластическая хирургия – это красиво, дорого и только для тех, кто может себе это позволить. Многие думают: «Сейчас я найду деньги, возьму кредит и наконец-то пойду на операцию, найду самого дорогого хирурга», даже не понимая, зачем им это нужно.

Каждый день я наблюдаю, как преобразаются люди после пластики лица, как изменяется их энергия, внешний вид, ощущение себя. Я – сторонница естественной красоты, часто пишу и рассказываю об этом, но я уверена, что когда-нибудь с возрастом тоже приду на пластическую операцию, чтобы скорректировать баланс между внутренним миром и внешним восприятием.

Человеку, который решается на этот шаг, важно иметь полное представление не только о финансовых, но и психологических и физических затратах. Я расскажу о том, как делают операцию, что она за собой влечет, к каким последствиям может привести и каким образом это происходит. Реабилитация требует готовности, и пациент должен понимать, какой ценой дается красота, чтобы взвесить за и против и осознать, насколько это ему нужно. Таким образом, он будет готов пройти через все трудности.

На реальных примерах покажу, как люди справлялись со всеми трудностями. И думаю, что особую роль для понимания процесса в моем повествовании будут играть психологические аспекты, показывающие «изнанку» красоты и объясняющие, как и почему происходят те или иные изменения. С помощью хронологии процессов я покажу, что происходит на каждом этапе реабилитации как ментально, так и физически, чтобы пациенты понимали, что происходит с их телом и эмоциями на каждом этапе.

Все это помогает сформировать более полное представление о предстоящем процессе.

Конечно же, расскажу и о современных методах реабилитации, основанных на моем профессиональном опыте. Ведь лицо – это особая область, которая требует самого внимательного подхода, потому что результаты видны всем, в отличие от липосакции или пластики живота, которые можно скрыть.

В книге есть раздел, где я подробно описываю, как должна проходить консультация с хирургом, чтобы пациент уходил с чувством легкости и полным пониманием конечного результата. Также я даю исчерпывающую информацию о подготовке к операции и отдельно о периоде реабилитации.

Мы обсудим, как справляться с отеками, поговорим, как улучшается качество рубцов, когда выравнивается цвет кожи и исчезают следы операций, об ограничениях после хирургического вмешательства и их соблюдении. Ведь очень важно знать, что происходит с организмом, как помочь себе и чем отвлечься.

Возможно, после прочтения кто-то откажется от операции, осознав, что это не его путь. Другие же, наоборот, станут готовиться более осознанно, понимая, что для достижения мечты нужно много сил и хорошая подготовка, такая как, например, при восхождении на высокогорный хребет.

Я надеюсь, что книга станет для вас источником информации и поддержки на непростом, но важном пути. И я не стану вам обещать мгновенного чуда – только честный разговор, реальный опыт и пошаговое понимание того, что вас ждет. Мы вместе пройдем все этапы: от первых сомнений и внутренних диалогов до момента, когда вы сможете с уверенностью взглянуть в зеркало и увидеть себя – обновленную, но все ту же, настоящую.

Перед вами еще и пособие о принятии себя, об умении быть терпеливым и заботливым к себе, даже когда путь непрост. О том, как сохранить внутреннюю опору, когда внешнее меняется, и как сделать так, чтобы изменения стали источником радости, а не тревоги. А начинать этот путь стоит не с выбора клиники или хирурга, а с одного очень важного шага – взгляда внутрь. Поймите, зачем вам эти перемены, какой результат вы хотите получить и готовы ли вы к нему.



*Реабилитация
требует готовности,
и пациент должен
понимать, какой ценой
дается красота*

01 глава

Путь начинается внутри

Прежде чем лечь на операционный стол, надо на минуту остановиться. Не потому, что кто-то должен вас переубедить, не потому, что «надо еще раз все обдумать», а потому, что у любой серьезной перемены есть тихий, незаметный момент начала. И этот момент всегда внутри.

Пластическая операция многими воспринимается как решение «здесь и сейчас». Вы смотрите в зеркало, вам что-то мешает, и кажется, что стоит только убрать, подтянуть, скорректировать, и все встанет на место. Но на самом деле история начинается гораздо раньше. В той точке, где вы задаете себе простой, но очень трудный вопрос: зачем мне это нужно?

Не для кого-то, не «чтобы заметили», не потому, что «все так делают», а для себя. Для той версии себя, с которой вы хотите встретиться в зеркале через несколько месяцев. Иногда ответ приходит сразу. Иногда – нет. Бывает, он прячется за привычными фразами: «хочу выглядеть моложе», «устала от этих морщин», «надо привести себя в порядок». Но если копнуть глубже, там почти всегда есть что-то личное – воспоминание, ощущение, эмоции, которые не отпускают.

Я часто вижу, как пациенты приходят уже с готовым решением, но без понимания, что будет потом. Они уверены в своем «хочу», но не подумали о том, что после «сделать» наступает «жить с этим». Что придется привыкать к новому лицу, к новым ощущениям, к временному дискомфорту. Что первые дни будут наполнены не восторгом, а синяками, отеками, странным отражением в зеркале.



Путь к новой Версии себя начинается не в клинике и не в день операции. Он начинается здесь – в Вашем решении.

И чем честнее Вы поговорите с собой сейчас, тем легче и увереннее будет этот путь.

Это не повод отказаться от операции, но это повод честно спросить себя: готова ли я встретиться с этим этапом и пройти его спокойно?

Зачем вам это нужно на самом деле?

Готовность к операции – это не только о том, чтобы подписать согласие и сдать анализы. Это о том, чтобы внутри сложился ресурс, на который можно будет опереться, когда станет непросто.

Я видела, как одинаковые по сложности хирургические вмешательства для разных людей превращаются в совершенно разный опыт. Кто-то проходит восстановление легко и спокойно, словно оно – просто еще одна запланированная задача в жизни. А кто-то уже на третий день начинает паниковать, боится смотреть в зеркало и думает, что сделал ошибку. Разница между ними – не в боли, не в количестве синяков, а в том, был ли у человека внутренний запас сил и понимание, ради чего он все это делает.

Этот запас – как дорожная аптечка: лучше собрать ее заранее, чем потом судорожно искать, чем помочь себе. Кому-то помогает умение шутить над временной «красотой» и фотографировать себя в самые нелепые моменты, чтобы потом показывать друзьям. Кому-то – близкие, которые знают, когда подбодрить, а когда оставить в покое. А кто-то находит поддержку в хобби или работе, которая увлекает настолько, что даже в период восстановления не дает застревать в тревогах.

Подготовка к операции еще и честный взгляд на свой образ жизни. Насколько он сейчас дает вам энергию? Есть ли в нем место для отдыха и восстановления? Есть ли привычки, которые могут помешать заживлению? Разговор с собой может быть неприятным, но он честнее любого обещания врача, что «все заживет быстро». Потому что врач действительно сделает свою работу, а вот жить с результатом и проходить через все этапы восстановления будете вы.



**Если не знаешь,
чего именно хочешь,
любой результат
покажется случайным.**

И если до операции вы найдете для себя хотя бы несколько опор: привычек, людей, занятий, которые дают вам чувство устойчивости, – они станут вашим внутренним капиталом. Именно он поможет пройти путь без лишней тревоги, даже если в какой-то момент зеркало покажет «не ту» вас.

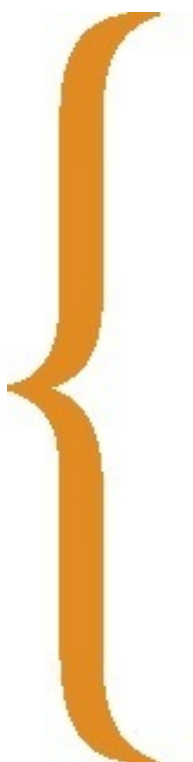
Ваши внутренние ресурсы

В пластической хирургии результат всегда приходит с задержкой. Это не кино, где героиня после операции просыпается с идеальным лицом и идет на вечеринку. Первые дни, а иногда и недели – это отеки, синяки, странные линии, непривычные формы. И вот тут проявляется то, что я называю психологической готовностью: умение ждать, терпеть и не драматизировать, когда кидаешь взгляд в зеркало.



Не впа- дайте в отчаяние

Психологическая готовность – это не про стальной характер, а про способность не впадать в отчаяние, когда процесс идет не так быстро, как хотелось бы. Про умение жить здесь и сейчас, даже если «здесь» вы в компрессионной маске и с синяками. Это привычка искать смысл и удовольствие в мелочах: во вкусном чае, в книге, в звонке подруге – даже тогда, когда внешний вид не радует.



**Внутренний ресурс
может играть
Важную роль
В психологической
устойчивости.**

Есть еще один, не менее важный момент: ваш личный «энергетический запас». Он не измеряется в часах сна или количестве витаминов. Это то, насколько вы сейчас в состоянии справиться с нагрузкой, эмоциональной и физической. Если вы и до операции находитесь на пределе, живете в режиме «надо выжить еще один день», то любое вмешательство, даже

несложное, может выбить из колеи. Операция забирает энергию, а значит, важно, чтобы ее было откуда брать.



Как понять, есть ли запас?

Попробуйте задать себе несколько простых вопросов.

- Как я обычно реагирую, когда что-то идет не по плану?
- Есть ли у меня сейчас силы радоваться, смеяться, интересоваться чем-то, помимо своих забот?
- Могу ли я позволить себе замедлиться, не чувствуя вины?

Если есть хотя бы один ответ «нет» или «не знаю», это сигнал: возможно, стоит сначала восполнить силы, а уже потом планировать операцию. Потому что хирургия может затрагивать не только внешние, но и психологические аспекты.

Я часто советую пациентам относиться к этому этапу как к репетиции: попробуйте хотя бы неделю пожить так, как будто вы уже в восстановлении. Чуть больше отдыхайте, уберите лишние дела, разрешите себе быть медленнее. Если в таком режиме вы чувствуете спокойствие, а не раздражение, значит, ваш внутренний ресурс готов к испытанию.

Как вы реагируете на перемены

Чаще мы уверены, что перемены украшают. Что мы будем принимать их спокойно, а первые результаты принесут только радость. Но в реальности эмоции работают иначе, и все развивается по нескольким типичным сценариям.

Первый – эйфория. Пациент просыпается и думает: «Ну все, теперь жизнь заиграет новыми красками». Эйфория может держаться несколько часов или дней, пока в зеркале еще не виден весь масштаб отеков. Затем она часто сменяется удивлением или даже шоком: «А это точно я?»

Второй – тревога. Когда каждое утро начинается с детального изучения лица и поисков изменений: ушел ли синяк, спал ли отек, появилась ли асимметрия. Такая реакция выматывает, особенно если человек не понимает, что колебания формы – нормальная часть процесса.

Третий – отстраненность. Некоторые пациенты в первые дни почти не смотрят в зеркало. Они как будто дают себе время привыкнуть, и это может быть здоровой стратегией, если она осознанная.



**Даже самые
уверенные люди
иногда не готовы
к собственным
синякам.**

Зачем знать свою реакцию заранее? Потому что в момент реабилитации вы уязвимы. Если вы склонны к тревожности – стоит продумать, как ее снизить. Если у вас есть привычка цепляться за каждую деталь – полезно сразу получить от хирурга четкие ориентиры, что считать нормой, а что поводом для беспокойства.

А что будет в первые дни?

Представьте: вы заходите в ванную, включаете свет и видите в зеркале не привычное лицо, а что-то распухшее, с отеками, синяками и аккуратными швами. Вы знаете, что это временно, но картинка все равно застревает в голове.

Я помню одного пациента, уверенного, как скала. Он говорил, что готов ко всему, что его не смутит ни один отек. Но в первые сутки после операции посмотрел в зеркало, побледнел и тихо сказал: «Это точно я?» Ему понадобилось несколько дней, чтобы перестать избегать соб-

ственного отражения и спокойно ждать, пока лицо вернет привычные очертания. А вы готовы увидеть себя в таком виде и спокойно ждать?



Проверь- те себя

Попробуйте выбрать один вариант ответа на следующий вопрос.

Когда у меня появляются временные неудобства (болезнь, усталость, синяк под глазом), я...

- а) стараюсь отвлечься и не заикливаться;
- б) постоянно проверяю, как все выглядит;
- в) избегаю смотреть на себя;
- г) жалуясь близким, пока ситуация не исправится.

Ответы сами по себе не «хорошие» и не «плохие». Они – ваш ориентир: вы заранее знаете, какие эмоции могут появиться, и сможете подготовить поддержку.

Подготовка без скальпеля

Большинство думает, что реабилитация начинается в тот момент, когда сняли швы. На самом деле она стартует гораздо раньше, с того дня, когда вы решили, что операция будет. Все, что вы сделаете для здоровья, кожи, психики сейчас, может способствовать восстановлению.

Врач может идеально провести операцию, но если организм измотан, иммунитет ослаблен, а кожа обезвожена – процесс восстановления пойдет медленнее и сложнее. Подготовка без скальпеля – не просто полезные привычки, а прямая инвестиция в то, как вы будете выглядеть и чувствовать себя через недели и месяцы после вмешательства.

На самом деле вы уже начали реабилитацию, просто не знаете об этом. Да, все, что вы делаете для своего здоровья, кожи и психологического настроя прямо сейчас, – это и есть ваша реабилитация. Просто пока она идет в фоновом режиме. И чем больше вы вложите в этот период, тем мягче и быстрее пройдет следующий этап – тот, который вы представляете как «новую версию себя».



Что можно сделать до опера- ции

- **Здоровье.** Пройти базовое обследование, проверить уровень витаминов и железа, наладить питание. Исключить все, что перегружает организм: бессонницу, лишний алкоголь, курение.
- **Режим.** Настроить сон и отдых так, чтобы тело привыкло к восстановительным паузам. Организм, который умеет восстанавливаться в повседневности, легче переживает хирургический стресс.
- **Кожа.** Заблаговременно увлажнить, напитать, сделать мягкие уходовые (но не травмирующие) процедуры, чтобы она была эластичной и готовой к заживлению.
- **Психология.** Принять мысль, что первые недели — это не «я буду сиять», а «я даю себе время». Настроиться, что отеки и синяки — часть пути, а не провал.

Подготовка может существенно повлиять на комфорт и предсказуемость восстановления. Она как репетиция перед премьерой: чем больше вы сделали за кулисами, тем легче выйти на сцену в нужный момент.



Забота о здоровье до операции может положительно повлиять на восстановительный период.

Но прежде чем он начнется, важно разобраться: действительно ли вам нужна пластическая операция, не обманываете ли вы себя и какие мифы мешают принять правильное решение. Потому что иногда человек идеально готовится к пути, который на самом деле ему не подходит. Следующая глава – как раз о том, как проверить верность выбора и очистить его от чужих ожиданий и иллюзий.



*Все, что вы делаете
для своего здоровья
и психологического настроения
прямо сейчас, –
это и есть ваша
реабилитация*

02 глава

Принятие решения

Однажды кто-то ловит себя на мысли: «А что, если...» – и взгляд задерживается в зеркале чуть дольше обычного. Впервые человек может критично подумать о своей внешности еще в юности, глядя на глянцевые страницы, но чаще уже в зрелом возрасте, когда отражение начинает рассказывать историю чуть иначе, чем хотелось бы.

Пациенты приходят ко мне с разными историями. У кого-то это давнее желание «вернуть себя», того, кому нравилось собственное отражение. Кто-то хочет выглядеть так же бодро, как себя чувствует. А есть те, для кого перемены во внешности становятся символом нового этапа жизни. Но у всех этих историй есть общий стержень – желание почувствовать себя увереннее, моложе, свободнее.



**Главная подготовка
к операции начина-
ется не в клинике,
а в Вашей голове.**

Как я уже неоднократно повторяла, пластическая операция – серьезный шаг. Не модная прихоть и не импульсивное «попробую». Это решение, которое требует честного разговора с собой и готовности к переменам, как внешним, так и внутренним.

Мифы и реальность пластической хирургии

В соцсетях все выглядит как волшебство: фото до и после сменяют друг друга, комментаторы восхищенно ахают, счастливые лица улыбаются в камеру. Кажется, что все, что нужно, – выбрать хирурга, назначить дату и дождаться дня, когда в зеркале появиться «новая вы». Но это витрина, а что за кулисами? Там совсем другая история.

Миф № 1: Пластическая хирургия — быстро, легко и безболезненно

Правда в том, что операция – лишь шаг, и не самый длинный. Настоящий путь начинается после выхода из операционной. Первые дни – испытание даже для самых стойких. Отеки, синяки, непривычные ощущения, ограничения в привычных делах – все это часть восстановления. И главное – психологическая перестройка: вы смотрите в зеркало и видите лицо, которое пока кажется чужим.



**Когда уходят англо-
дисменты и оста-
етесь только вы
и зеркало, тогда
и наступает нас-
тоящее испытание.**

Многие пациенты признаются, что были готовы к физическим ощущениям, но не ожидали, насколько непросто дается именно внутреннее принятие. Да, реабилитация включает компрессы и уход за швами, но еще это работа над собой, умение выдерживать перемены и верить в результат, даже когда отражение пока не радует.

Миф № 2: Пластическая хирургия решит все психологические проблемы

Иногда пациенты садятся напротив меня с отчаянным блеском в глазах: «Доктор, сделайте что-нибудь. Я больше не могу смотреть на себя в зеркало». Для них операция – последняя соломинка. Кажется, что стоит поменять лицо – и все вокруг изменится: отношения, настроение, уверенность, желание жить. Но пластическая хирургия не работает как волшебная

таблетка. Она способна скорректировать внешность, но не отменяет внутреннюю работу над собой.



**Операция меняет
лицо, но не жизнь.
Этим должны зани-
маться вы сами.**

Даже идеальный результат не всегда приносит желанное облегчение. Почему? Потому что корень проблемы – внутри, а не в чертах лица. Если не разобраться в психологически проблемах, конфликты и недовольство собой никуда не исчезнут. И реальность после операции может оказаться далекой от идеальной картинки, которую человек держал в голове.

Миф № 3: Пластическая хирургия — это только для женщин

Еще недавно большинство пациентов в операционной были женщинами. Сегодня все иначе. Мужчины тоже хотят выглядеть моложе, свежее, энергичнее, особенно те, чья профессия связана с публичностью. Чаще всего они просят скорректировать веки, подтянуть овал лица или убрать второй подбородок. Такие вмешательства не меняют мужское лицо до неузнаваемости, а освежают его, убирают следы усталости и возвращают уверенность.

И да, современный мужчина, который заботится о своей внешности, уже давно не вызывает удивления. Это не каприз и не «женская» привычка, а инвестиция в собственное здоровье, карьеру и восприятие себя.

Миф № 4: Все хирурги одинаковы, а результат зависит только от цены

Иногда пациенты уверены: достаточно найти самую дорогую клинику, и успех гарантирован. Но цена и результат связаны не так прямолинейно.

Выбор хирурга является одним из ключевых факторов. Конечно, важны и дипломы, и стаж, и количество проведенных операций, но не менее важным будет то, как вы чувствуете себя рядом с человеком. Доверие и взаимопонимание между врачом и пациентом напрямую влияют на итог.



**Правильный хирург –
это не тот, кто
обещает невозмож-
ное, а тот, кто
объясняет реальное.**

Да, дорогой специалист может быть мастером своего дела. Но и врач из менее «громкой» клиники способен дать результат, который превзойдет ожидания. Поэтому смотрите не на ценник, а на портфолио, отзывы, умение хирурга объяснять этапы операции и реабилитации, отвечать на ваши вопросы честно и без «сказок».

Миф № 5: После пластики лицо сразу будет идеальным

Самое распространенное разочарование приходит в первые недели после операции. Человек хочет увидеть «нового себя» уже на третий день, но в зеркале отражаются отеки, синяки и асимметрия. И вот тут может появиться тревога: «А вдруг так и останется?»

На самом деле это всего лишь этап. Лицо проходит несколько стадий заживления: сначала отеки, потом постепенное восстановление формы, и только через 6–12 месяцев можно увидеть окончательный результат.

И тут главное – *терпение и доверие к хирургу*. Если вы подготовлены к тому, что красота приходит не мгновенно, реабилитация пройдет спокойнее, а результат доставит гораздо больше радости.

Реальность пластической хирургии

Пластическая хирургия – удивительное сочетание науки и искусства. Она требует от хирурга мастерства, а от пациента – осознанности, внутренней готовности и терпения. Да, она способна изменить внешность, подчеркнуть достоинства, вернуть свежесть. Но она не решает проблемы и не превращает человека в кого-то другого.

Каждый шаг к новой внешности – это решение, которое нужно принимать спокойно и обдуманно. Здесь нет места спешке и слепому следованию моде.



Красота в пластической хирургии рождается там, где встречаются профессионализм врача и осознанность пациента.

Если вы задумываетесь об операции, запомните главное: ваш главный союзник – это знания. Чем вы лучше понимаете, что вас ждет, тем легче пройти путь от первых сомнений до финального взгляда в зеркало. Говорите честно с собой и с врачом. Спрашивайте. Сомневайтесь. Выясняйте детали.

Зачем люди решаются на пластическую операцию

Желание изменить внешность редко бывает просто прихотью. За этим шагом почти всегда стоит история – с эмоциями, обстоятельствами и внутренним поиском гармонии с собой.

Каждый пациент заходит в операционную со своим багажом. Кто-то годами смотрит на отражение и однажды понимает: оно больше не соответствует тому, что он чувствует. Другой замечает, что лицо перестало отражать ту энергию и уверенность, которые все еще кипят в душе. Пластическая хирургия в таких случаях – не про превращение в кого-то другого. Она – про возвращение к себе. К тому внутреннему свету, который когда-то был ярче, но со временем потускнел.

Я называю это состояние «перекосило» – когда привычный ритм жизни сбивается, энергия уходит, и в зеркале видишь усталое, чужое лицо. Иногда это кризис среднего возраста, иногда затянувшийся стресс или хроническая усталость. И тогда операция становится не просто косметическим шагом, а способом вернуть чувство молодости и внутреннего драйва.

Случай из практики

Есть истории с оттенком срочности. Как-то мужчина сказал мне прямо: **«Мне нужно искать работу, а у меня уже не товарный вид»**. Или женщина, которую привел супруг и попросил: **«Сделайте по максимуму»**. Таких случаев немало. Для кого-то пластика – символ нового этапа: перед устройством на работу, началом проекта, переездом или важным жизненным шагом.

Пластическая операция может вернуть отражение, которое вы любите. Но полюбить себя снова – это уже ваша задача.

А иногда операция становится спасательным кругом – последней попыткой вернуть контроль в сложной личной ситуации. Да, перемены во внешности действительно дают мощный толчок к изменениям. Но нужно помнить: хирургия не раскладывает жизнь по полочкам и не решает внутренние конфликты. Она может открыть дверь, но заходить в нее и перестраивать свою жизнь придется уже вам.

Как понять, что пластическая операция — ваш путь

Решение лечь под нож хирурга – не импульсивная покупка и не спонтанный эксперимент. Оно требует не только денег, но и готовности выдержать дискомфорт, боль и долгий период восстановления. Это шаг, который стоит делать медленно, с холодной головой и горячим сердцем.

Подготовка к пластической операции начинается задолго до входа в операционную и может существенно повлиять на весь последующий процесс. Он рождается в момент, когда вы принимаете себя и свой выбор. Пациенты, четко знающие, чего хотят и какие риски готовы принять, восстанавливаются быстрее, легче адаптируются к изменениям и гораздо реже испытывают разочарование.

Для некоторых людей пластическая операция может быть частью личного выбора, связанного с восприятием себя. Не к «старой» версии и не к «будущей», а к той, что существует здесь и сейчас. Когда вы делаете выбор ради внутренней гармонии, а не под давлением, внешние перемены становятся не финальной точкой, а началом трансформации.



**Выбирая хирурга,
вы выбираете не
только результат,
но и путь, который
к нему ведет.**

Если все, что написано выше, перекликается с вашим видением, тогда одного внутреннего решения мало. Следующий шаг – найти того самого профессионала, которому вы доверите свое лицо и свое здоровье. От того, как пройдет ваша первая консультация, зависит весь последующий путь.



Чек-лист

Попробуйте ответить на несколько вопросов. И не просто для галочки, а честно, глядя себе в глаза, в буквальном смысле.

- Что именно я хочу изменить и почему?
- Как давно эта мысль со мной?
- Что я почувствую, если так и не сделаю операцию?
- Жду ли я, что операция решит все мои проблемы?
- Готов(а) ли я к длительной реабилитации и возможным сложностям?

Если ответы искренние и вы понимаете, что решение идет изнутри, а не навязано модой, близкими или чужими ожиданиями, значит, путь действительно может быть вашим.

03 глава

Консультация с пластическим хирургом

Задача хирурга – не только технически выполнить операцию, но и **понять ваши ожидания**, провести вас через все этапы подготовки и реабилитацию, объяснить возможности и ограничения. Ваша задача – подойти к консультации подготовленным: задавать вопросы, слушать, анализировать и принимать осознанные решения.

Цель главы – помочь подготовиться к первому визиту к хирургу. Из нее вы узнаете, какие вопросы стоит задать, чтобы получить максимально полную картину, и как выбрать врача, которому можно доверить свои внешность и здоровье. Осознанное начало может помочь чувствовать себя увереннее на следующих этапах.

Как подготовиться к первой консультации

Первая встреча с пластическим хирургом – момент, который закладывает фундамент всей предстоящей операции. Это не просто разговор о красоте и изменениях, это возможность для пациента и врача синхронизироваться, понять и почувствовать друг друга, чтобы выстроить доверительные отношения. Качество консультации и то, насколько пациент осознанно подходит к процессу, играют важную роль в подготовке и формировании реалистичных ожиданий.

Ко мне приходят совершенно разные люди: кто-то тщательно изучает тему заранее, приносит с собой фотографии желаемого результата, а кто-то заходит с фразой «Я еще сама не знаю, что хочу, просто посмотрите». Оба подхода имеют право на существование, но подготовка помогает провести консультацию максимально продуктивно и избежать недопонимания в будущем.

Перед консультацией я рекомендую каждому пациенту выполнить несколько шагов:

1 Честно ответить себе на вопрос: что именно вас не устраивает в вашей внешности? Уточните для себя, какие изменения вы хотите видеть. Это может быть размытая формулировка «я выгляжу усталой» или конкретная – «мне мешают нависшие веки». Чем точнее вы сформулируете свою проблему, тем легче хирургу будет предложить вам подходящие решения.

2 Проанализировать, как долго вас беспокоит эта проблема. Если мысль появилась недавно, возможно, стоит дать себе время и еще раз пересмотреть решение позже. Если же вы думаете об этом годами – скорее всего, операция действительно станет правильным шагом.

3 Подготовить список вопросов. Мы к этому еще вернемся, но кратко: чем больше вопросов вы зададите на консультации, тем лучше вы поймете суть операции, ее последствия и этапы реабилитации.

4 Собрать информацию о своем здоровье. Пластическая хирургия – серьезная нагрузка на организм. Поэтому так важно честно рассказать хирургу о хронических заболеваниях, перенесенных операциях, аллергиях и даже о психологическом состоянии. Например, прием антидепрессантов может повлиять на течение реабилитации и склонность к гематомам. Все детали являются важными, поэтому не бойтесь выглядеть глупо.

5 Оценить свое эмоциональное состояние. Не стоит идти на операцию в состоянии острого стресса или кризиса. Уверенность, что пластика решит все жизненные проблемы, может привести к разочарованию. Операция должна быть осознанным выбором, а не импульсивным шагом.

Иногда приходится удивляться: состоятельные люди, которые могли бы позволить себе качественную хирургию, выбирают операции по акциям и скидочным купонам или идут к хирургу, потому что **«соседка Маша делала у него, и все вроде нормально»**. Они даже не хотят разобраться, кто этот специалист, соответствует ли он их ожиданиям, совпадает ли с ними в эстетических взглядах. Здесь речь даже не столько о профессионализме хирурга, сколько о том, что пациент должен **почувствовать**, что он доверяет этому человеку.



Результат зависит от пациента

Академик Николай Олегович Миланов, родоначальник пластической хирургии в России и президент Российского общества пластической хирургии, часто говорил: *«Результат зависит от интеллекта пациента»*. Когда-то я даже хотела включить его фразу в свою презентацию на международном конгрессе, но потом решила, что за границей, где хирургия сильно завязана на страховых компаниях, этот посыл просто не поймут. Там совсем другой подход: хирург выполняет свою работу, но не вовлекается в процесс так глубоко, как у нас в стране.

После консультации пациенту важно получить максимально полное понимание ключевых этапов, все должно быть четко разложено по полочкам: какого результата можно ожидать, как он будет достигнут и какой ценой: не только финансовой, но и эмоциональной.

Вопросы хирургу на первой консультации

Ниже привожу примерный список вопросов, которые я советую задать хирургу на первой консультации. Ответы на них должны вас либо вдохновить, либо насторожить.

1 Какой объем операции вы рекомендуете и почему именно такой?

У хирурга всегда есть профессиональное видение, но пациенту важно понимать, что стоит за ним.

2 Какие существуют альтернативы?

Не всегда пластика – единственный вариант. Иногда хирургия может быть отложена, если проблему можно решить косметологическими методами.

3 Каковы риски и возможные осложнения?

Здесь важно услышать правду. Ни одна операция не проходит без рисков, и хирург должен объяснить вам все возможные нюансы.

4 Каким будет реабилитационный период?

Вопрос, который часто недооценивают. Нужно точно понимать, сколько времени займет восстановление, как долго продержится отек, когда можно вернуться к социальной жизни.

5 Как скоро будет виден конечный результат?

Ожидания пациентов часто не совпадают с реальностью. Лицо после операции меняется постепенно, и только через несколько месяцев можно оценить итог.

6 Могу ли я увидеть работы хирурга (фото до и после)?

Стандартная практика. Если хирург отказывается показывать свои работы, то стоит задуматься о его профессионализме.

7 Какие дополнительные процедуры могут понадобиться при реабилитации?

Иногда пациенты уверены, что операция решит все проблемы, но часто требуются дополнительный уход за кожей, массажи и физиопроцедуры.

8 Какая анестезия будет использоваться при операции и кто ее будет выполнять?

Вопрос о наркозе важен, так как реакция организма на него бывает непредсказуема.

9 Какова полная стоимость операции и что входит в эту сумму?

Важно заранее понять, включает ли цена реабилитационные процедуры, перевязки и наблюдения или это отдельные расходы.

10 Как долго будет длиться сопровождение после операции?

Многие ошибочно полагают, что хирург ведет их до момента снятия швов. Но правильная реабилитация занимает не меньше года.

Пациент, не углубившись в суть его подхода, фактически «садится в поезд» и отправляется в неизвестность.



В результате, если образ в зеркале не соответствует ожиданиям, наступает трудный момент.

Речь идет не о каких-либо осложнениях или явных ошибках – проблема в том, что представления о красоте просто не совпали.

Чтобы было легче ориентироваться, в приложении я даю подробный разбор возможных ответов на эти вопросы.

Часто пациенты недооценивают, насколько важны психологические и временные затраты. Операция – это же не заурядная механическая процедура, а целый процесс трансформации, который требует вовлеченности. Именно поэтому так важен выбор хирурга и клиники. Не стоит вслепую доверять себя неизвестному человеку, по акции, без осознания всех этапов и возможных сложностей. Недостаточная информированность может повысить риск неудовлетворенности результатом или осложнений.



Польза Вопросов

Помните, что вы слушаете не лекцию врача, а вступаете с ним в диалог. И чем больше вопросов вы зададите, тем легче пройдет подготовка и сама операция. Некоторые пациенты стесняются спрашивать или боятся показаться назойливыми, но я всегда подчеркиваю: вопросов много не бывает. Важно понять, что вы собираетесь доверить свое лицо, а значит, должны быть уверены в каждом шаге. Именно на первой консультации рождается доверие между врачом и пациентом, которое становится залогом успешного результата.



Как из- бежать проблем

Если с самого начала вы не можете определиться, что именно хотите получить от операции, это неизбежно приведет к проблемам на пути восстановления. Восприятие красоты у всех разное: кто-то стремится к максимально естественному результату, а кто-то хочет, чтобы хирург применил все доступные методики, добиваясь эффекта «вау», словно перенося лицо из шестидесяти лет в тридцать. И тут важно понимать, что не каждый хирург работает в выбранном вами эстетическом ключе.

Как выбрать подходящего хирурга

При выборе пластического хирурга необходимо **избегать формальности**. Ведь, по сути, вам нужен человек, которому вы доверите свое лицо, свое здоровье и частичку своей жизни. От его рук, опыта и... даже характера будет зависеть, каким вы себя увидите в зеркале после восстановления.

Да, мы живем в удивительное время: можно за вечер собрать десятки отзывов, посмотреть сотни фотографий до и после и даже посмотреть видеоинтервью врачей. Но именно из-за такой доступности информации выбор становится только сложнее.

Когда ко мне приходят пациенты, и слышу знакомое: «Я вас выбрала, потому что моя подруга у вас оперировалась» или «Вас рекомендовал мой косметолог», или «Я видел ваши работы в соцсетях», я только качаю головой.

Все эти причины хороши, но... этого мало. Фотографии в соцсетях могут быть отреетушированы, рекомендации знакомых – субъективны. А главное – хирург, который подошел вашей подруге, может оказаться совсем не вашим человеком.

Поверьте, пластическая хирургия – не конвейер, и никогда им не станет. Это не услуга «по прайсу», где всем всё делают одинаково. Здесь каждый приходит со своей анатомией, своим типом старения, своей историей и... своим внутренним ощущением себя. Хороший хирург должен это учитывать, поэтому на консультации настраивайтесь почувствовать: совпадает ли ваш взгляд на результат со взглядом хирурга. Важно понять, насколько он готов не просто сделать операцию технически, а вложить в нее вкус, внимание и душу.



**Ваш хирург – это
не просто руки,
это глаза, которые
видят Вас такой,
какой Вы хотите
быть.**

Если вы выходите из кабинета с мыслью: «Он меня услышал. Мы говорим на одном языке», – это хороший знак. Если же чувствуете, что у вас в голове одна картинка, а у врача совершенно другая, лучше продолжить поиски. Потому что в пластической хирургии компромисс между «хотел» и «получил» – это почти всегда разочарование.

На что обратить внимание при выборе хирурга

1 Специализация. Не существует универсальных специалистов. Кто-то занимается исключительно блефаропластикой, кто-то – лифтингом средней зоны лица, а кто-то – профи в ринопластике. Важно выбирать врача, который специализируется именно на той зоне, которая вас беспокоит.

2 Опыт работы и стаж. Молодой врач может иметь талант и насмотренность, но в пластической хирургии бесценен опыт. Спрашивайте, сколько лет он занимается операциями, как часто выполняет именно тот тип вмешательства, который вам нужен. Например, фраза «Я делаю подтяжки лица десять раз в месяц» даст гораздо больше информации, чем просто упоминание общего стажа.

3 Фотографии до и после. Это визитная карточка хирурга. Внимательно изучайте фото:

- насколько естественными выглядят результаты;
- есть ли асимметрия после операции;
- не выглядит ли лицо пациента слишком натянутым или маскообразным;
- обратите внимание на похожие типы старения, то есть на фотографии пациентов с такой же кожей, как у вас, овалом лица, мимикой.

4 Общение и контакт. Пластический хирург – не просто «человек с ножом», а ваш партнер в процессе преображения. Если на консультации врач равнодушен, торопится или отмахивается от ваших вопросов, это тревожный сигнал. Пациент должен чувствовать себя комфортно и понимать, что он всегда может обратиться за поддержкой.

5 Наличие команды и клиники. Современная пластическая хирургия – это командная работа. Важно, чтобы хирург работал в клинике с полной реабилитационной базой. Если врач предлагает оперироваться в арендуемой операционной или приглашает вас в «частную практику на дому» – бегите.

6 Рекомендации и отзывы. Здесь важно быть критичным. Ориентируйтесь на реальные отзывы пациентов, и лучше, если они будут подкреплены личным общением. Никто не расскажет о хирурге лучше, чем человек, прошедший через реабилитацию.



Хирургия – это руки,
сердце и взгляд.

**Вам нужны все три
в одном человеке.**

Ожидания и реальность: на что стоит обратить внимание

На консультациях я не раз видела одну и ту же картину: человек заходит в кабинет, раскладывает передо мной снимки голливудских актрис или моделей и говорит: «Хочу вот так» или «Сделайте, чтобы как у нее».

В такие моменты мне важно не разрушить мечту, а направить ее в сторону реальности. Потому что пластическая хирургия – не волшебная палочка. Мы работаем не с фантазиями, а с конкретным лицом, его анатомией, особенностями кожи, пропорциями, даже с историей жизни, которая уже отпечаталась в чертах. И главная наша задача – не перекроить вас до неузнаваемости, а подчеркнуть то, что в вас уже есть ценного и красивого.

Что важно понимать до операции

● **Вы останетесь собой.** Операция может освежить взгляд, улучшить контур, убрать брыли или скорректировать форму носа и век. Но она не превратит вас в другого человека и не отменит предыдущий опыт. Если внутри есть ожидание, что хирургия изменит жизнь или вернет двадцатилетнюю версию вас «здесь и сейчас», – это опасная иллюзия.

● **Внешний результат – дело двоих.** Хирург отвечает за операцию, но качество восстановления во многом зависит от вас. Несоблюдение рекомендаций, слишком ранние физические нагрузки или игнорирование ухода могут свести на нет даже самую ювелирную работу.

● **Первые дни могут испугать.** Я всегда предупреждаю: «В первые дни вам будет казаться, что все пошло не так. Это нормально». Лицо отекает, асимметричное, с синяками, чувством стянутости. Но это не катастрофа – это часть процесса. Через несколько месяцев зеркало покажет совсем другое.

● **Тело живет в своем темпе.** Современные технологии помогают сократить период восстановления, но ускорить физиологию невозможно. На спад отеков, заживление тканей и адаптацию кожи требуется время: от полугода до года.

● **Не идеализируйте хирурга.** Даже лучшие врачи сталкиваются с осложнениями. Организм каждого человека реагирует на вмешательство по-своему, и это нельзя просчитать на сто процентов.

● **Иногда нужна коррекция.** Через несколько лет тканям может понадобиться дополнительная поддержка или повторная процедура. Это не значит, что первая операция не удалась, просто лицо продолжает жить и меняться вместе с вами.

Все-таки пластическая операция – не билет в чужую жизнь, а возможность освежить собственную. И чем честнее будут ваши ожидания, тем легче и радостнее станет путь к новому отражению.



В первые дни после операции Вам может показаться, что **Все пошло не так.**

Это не катастрофа – **это часть пути.**

Иногда я слышу истории, от которых сердце сжимается. Человек решает сделать операцию и не задает врачу вопросы о квалификации, не смотрит, как он видит гармонию лица. Просто летит, потому что заманила цена или чужой опыт. А потом наступает реальность: долгие месяцы тяжелой реабилитации, психологическая яма, расходы на исправление ошибок. В моей практике были пациентки, которые после таких решений впадали в депрессию, тратили сотни тысяч на лечение и все равно приходили к одному и тому же выводу: выбирать нужно иначе.

Дело не в самой цене. Я ни в коем случае не берусь утверждать, что дешевая операция всегда показывает плохую работу. Более того, я согласна с тем, что дорогая операция не всегда гарантирует результат мечты. Проблема в другом: в том, что пациент и врач с самого начала видят конечный результат по-разному.

Пациент, не углубившись в суть его подхода, фактически «садится в поезд» и отправляется в неизвестность.



В результате, если образ в зеркале не соответствует ожиданиям, наступает трудный момент.

Речь идет не о каких-либо осложнениях или явных ошибках – проблема в том, что представления о красоте просто не совпали.

Хирург работает так, как он привык, как он понимает красоту. Пациент же, не разобравшись в его подходе, «прыгает в поезд» и едет в неизвестном направлении. И когда на финише отражение в зеркале не совпадает с картинкой в голове – наступает тяжелый момент. Не физически, а эмоционально. Потому что речь не об осложнениях и не о грубых ошибках – технически многие операции сделаны безупречно. Просто не совпала философия красоты.

04 глава

Подготовка к операции

Совершенно отдельный и очень важный процесс – подготовка к операции. Но бывает, что люди относятся к этому так, будто записались на маникюр: сами вычеркивают из списка анализов «ненужные», решают, что если один из них сдавали три месяца назад, то повторять точно не обязательно. А потом, в день операции, начинается паника. Оказывается, что какой-то анализ просрочен, другой и вовсе не сдан, а третий – не с той печатью. И вот человек, который должен спокойно лежать и настраиваться на вмешательство, носится по клиникам, вбегает в кабинет хирурга в состоянии «не судьба» и уже начинает сомневаться – надо ли вообще это ему?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.