



Derleme Makalesi / Review Article, 3(2): 63 - 68, 2022

<https://dergipark.org.tr/en/pub/batd/article/1036623>

DOI: 10.53445/batd.1036623

Geliş Tarihi: 14 Aralık 2021, Kabul Tarihi: 17 Şubat 2022, Yayın Tarihi: 29 Nisan 2022

Received: 14 December 2021, Accepted: 17 February 2022, Published: 29 April 2022

Bütünsel Bakış ve Modern Tıba Entegrasyonu

Işıl UZUN ÇİLİNGİR

Haliç Üniversitesi, Tıp Fakültesi, İstanbul, Türkiye

*Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Işıl UZUN ÇİLİNGİR, e-mail: isiluzu@gmail.com

ÖZET

Uzmanlaşma ve kompartımanlara ayrılma akademinin her alanında bütüncül bakıştan kopmayı beraberinde getirmektedir. Bu kopuş, tıp eğitiminde ve hekimlik pratiğinde de ortaya çıkmış ve sonucunda hem hekim hem hasta için tıbbi uygulamalarda tatminsizliği ortaya çıkarmıştır. Bu tatminsizlik, tıbbi uygulamalarının sonuçlarını da etkileyebilecek bir parametre olarak dikkat çekmektedir.

İnsan vücudunun ve zihninin bütüncül değerlendirilmesindeki eksikliğin tıp pratiğinde ortaya çıkardığı sorunlar hem tıbbi hem sosyal düzlemde değerlendirmeye tabi tutulmalıdır.

Biz bu çalışmamızda, tıbbın bütüncül bakıştan kopmasının tarihsel sürecini ve buradaki eksikliği gidermeye yönelik yeni yaklaşımları ortaya koyduk.

Anahtar kelimeler: Bütüncül bakış, Bütünsel tıp, Tıp eğitimi, Zihin Beden Tıbbı

Integration of Holistic View to Modern Medicine

ABSTRACT

Specialization and division into compartments brings to separation from the holistic view in all areas of the academy. This has also occurred in medical education and medical practice, resulting in dissatisfaction in medical practice for both the physician and the patient. This dissatisfaction draws attention as a parameter that can affect the results of medical practices.

The problems caused by the lack of a holistic evaluation of the human body and mind in the practice of medicine should be evaluated at both the medical and social level.

In this study, we have revealed the historical process of the separation of medicine from the holistic view and new approaches to fill the deficiency here.

Key words: Holistic view, Integrative medicine, Medical Education, Mind Body Medicine



GİRİŞ

Uzmanlaşma ile bir nevi kompartımanlaşma oluşumu ve bu gelişiminin bütünsel bakışın kaybına sebep oluşu, yalnızca tıbbın değil, tüm akademinin ortak sorunudur (Nalbantoğlu, 2003). Bütünsellikten kopuşun her disiplin için sonuçları farklı olmakla birlikte tıbbi bilimleri göz önüne aldığımızda, bütünsel bakıştan kopuş, en ciddi sonuçlarını burada vermiştir.

Tarihsel sürece bakıldığında, tıbbın bütünsel bakıştan kopmaya başlaması son yüzyılda olmuştur.

Etkileyici teknolojik gelişmelere rağmen, gelişmiş ülkelerde hem hastaların hem hekimlerin ortaya çıkan sonuçlardan memnuniyetsizliği giderek artmakta ve her geçen gün daha fazla hasta, işe yaradığı kanıtlanmamış ve yetkin olmayan kişilerden alternatif tedavi arayışlarına yönelmektedir (Eisenberg et al., 1993).

Eisenberg'in çalışması, Amerika'daki yetişkinlerin %34'ünün bu tip tedavilere yönlendiği gösterdiğinde, bu durum şok etkisi yaratsa da sonrasında peş peşe gelen çalışmalar bu oranı gölgede bıraktı ve ortaya çıkan tablonun temel nedeni olarak hastaların beden ve zihnini bir bütün olarak değerlendirebilen ve kişiye özel bütünsel yaklaşımların eksikliği öne sürüldü (Sacramento 1998. The Landmark Report on Public Perceptions of Alternative Care Landmark Healthcare Inc., Avina ve Schneiderman, 1978; Cassileth et al., 1984; Marqius et al., 1983;

Sutherland ve Verhoef, 1993; Furnham ve Forey, 1994; Astin, 1998).

Klinisyenlerin memnuniyetsizliğini ölçmek daha zor olsa da konvansiyonel tıbbın hekimlerin memnuniyetinde de düşüşe neden olduğu görüldü (Burd MD ve Baker LC, 1999; Linzer M, 2000).

Tıp fakülteleri yüksek iş garantisi nedeniyle tercih edilmeye devam edilse de tıpta uzmanlık sınavında başarı gösteren öğrencilerin temel bilimler veya klinik bilimler içerisinde radyoloji gibi hasta ile daha az iletişimin kurulduğu bölümleri seçmeye yöneldiği, cerrahi branşların giderek daha az tercih edildiği net olarak gözleniyor (Alper ve Özdemir, 2004; Cansever et al., 2020). Artan tatminsizliğin hem hasta hem hekim bazlı sonuçları Amerika Birleşik Devletleri'nde birçok üniversitede Bütünleyici tıp (Integrative Medicine) kürsülerinin kurulmasıyla hem doktorlara mezuniyet sonrası eğitim hem tıp eğitimine bütünsel bakışın entegrasyonu hedeflenmiştir (Wetzel, 1998; Maizes, 2002; Weil, 2004).

Bu kürsüler, hem tıp eğitimi içerisine entegre olarak tıp öğrencilerinin temel bilimler ve klinik bilimlerde aldığı dersleri bütünsel bakış potasında eritebilmesini ve bu sayede bütünsel bakışa sahip hekimler yetişmesini hedeflerken, bir yandan da üniversite bünyesinde mezuniyet sonrası eğitim ile kendi uzmanlık alanı ile bütünsel tedavi ve bakış açılarını birleştirebilen hekimlerin sağlık ordusuna kazandırılmasını hedefler.



Ayrıca birçok başarılı öğrenci tarafından tıbbın seçilme nedeni olan mesleki özerklik bütünsel tıp anlayışı ile daha fazla mümkün olabilecektir.

Özellikle Amerika'da, ekonomik olarak çok yüksek maliyetli konvansiyonel tıba olan memnuniyetsizliğin artışı, sigorta şirketlerini giderek daha zor duruma soktu ve bunun üzerine Amerika'da bütünleştirici tıpla ilgilenen okullardan gelen dekanlar ve temsilcilerinden oluşan bir konsorsiyum Michigan, Kalamazoo'daki Fetzer Enstitüsünde toplandı. Burada alınan kararlar sonrası bütünleyici tıbbın entegrasyonun giderek hız kazandığını görüyoruz.

İlk olarak bütünleyici tıp bölümleri açan üniversiteler Duke, Stanford; Arizona, California, San Francisco, Maryland, Massachusetts ve Minnesota Üniversitesi oldu (Weil, 2004).

İlerleyen dönemlerde diğer üniversitelerde de yaygınlaşacağını görmek zor değildir.

Peki nedir bütünsel bakış ve bütünleyici tıp?

Bütünleyici tıp modern tıbbın tüm gelişim ve avantajları ile alternatif tedavilerin, beslenme ve çevresel değişikliklerin bilimsel olarak kanıtlanmış faydalarını bir potada eriten ama hepsinden evvel hastayı organik bir makine olarak değil, zihin ve beden bütünlüğü içinde

değerlendiren, hasta bazlı değerlendirme ile en yüksek şifayı hedefleyen bakış açısıdır.

Bütünsel bakış aynı zamanda modern tıptan en yüksek düzeyde yararlanmanın bir yoludur ve bilinen anlamıyla alternatif tıp değildir. Alternatif tıp başlığı altında dünya genelinde, özellikle kronik hastalıklar noktasında hastaya faydası olan bilimsel alt yapıya sahip efektif tedavi yöntemlerinin yanı sıra bilimsel kanıtları olmayan ve yetkin olmayan insanlar tarafından yapılan birçok işe yaramaz tedavi şekli de mevcuttur. Ancak konvansiyonel tıbbın zaman zaman insanı adeta organik bir makine gibi gören toptancı bakışına karşı, insanlar bu alanlara yönelmektedir. Bütünsel bakış, modern tıbbın ilaçlarının yerine şifalı otların kullanılması anlamına gelmez, ilaçlara ek olarak tedavide zihin-beden bütünlüğünün kullanılması, konu ne olursa olsun hastanın çok yönlü bakış açısıyla değerlendirilerek tedaviye beslenme değişiklikleri ve çevresel toksinlerin azaltılması ve zihinsel iyileşmenin aktiflenmesi için bilinç çalışmalarının eklenmesini kapsar.

Konvansiyonel tıbbi bakış, hastayı organik bir makine gibi görürken iyileşme sırasındaki zihni ve çevresel süreçleri bir parça göz ardı ederek bu alanları sadece psikiyatri ve diyetisyenlerin alanı gibi görmektedir. Oysa özellikle kronik hastalıklarda bütünsel bakışın ve tedavi şekillerinin eklenmesini yüz güldürücü sonuçları olmuştur (Peluso et al, 2018; Yeh, 2017; Dobos, 2019). Bütünsel bakış yalnızca



tedavide yüksek başarı oranlarını değil aynı zamanda hem hasta hem hekimin tedavi sürecinden tatmin oluşunu beraberinde getirmiştir. Bütünsel bakış uygulamaları, farmakolojik ve tıbbi tedavilere, hastanın “plasebo etkisi” olarak isimlendirilen vücudun kendi kendini iyileştirme kapasitesinin ortaya çıkardığı etkinin en optimal şekilde eklenmesini sağlar. Bugün bütünsel tıp anlayışı tedavide tıbbi ve alternatif yöntemlerin birlikte kullanılmasına ek olarak “Mind-Body Medicine” adı verilen zihinsel iyileşmeyi de en önemli parametrelerden biri olarak tedavi modalitelerine eklemiştir (Stafforini et al, 2017, Williams et al., 2020) Harvard gibi kurumlarda dahi bugün hekimlere “Mind-Body Medicine” adı altında kurslar düzenlenmektedir.

Tıp Eğitimine Bütünsel Bakışın Entegrasyonu

Bugün birçok otorite tarafından bütünsel bakışın geleceğin tıbbi için kaçınılmaz olduğu, bir an evvel bu bakış açısının tıp eğitimine entegrasyonun sağlanması gerektiği bildirilmiştir (Weil, 2004; Grant, 2014).

Tıp eğitimi ülkemizde birçok farklı model ile uygulanmaktadır. Bu modeller: Klasik tıp eğitimi, Entegre sistem ve probleme dayalı öğrenim olmak üzere temel olarak üçe ayrılır.

Klasik tıp eğitiminde temel bilimler ve klinik bilimler olarak ayrılan dersler ayrı ayrı alınır ve o ders alındığı dönemde bitirilir. Örneğin Anatomi dersi tüm sistemlerin anatomilerini o ders için de işler, birinci ve ikinci

sınıfta görülür. Fizyoloji dersinde yine aynı derste tüm sistemlerin fizyolojisi görülür ancak klinik dersler stajlar olarak daha ileri sınıflarda görüldüğünden bütünsel bakışa katkı sağlamaz. Ayrı ayrı görülen sistemler ve hastalıklar organları ve sistemleri bütünsel olarak değerlendirmeye kolaylık sağlamaz.

Bütünsel bakış ile en uyumlu model olarak kabul edilebilecek entegratif model Türkiye’de ilk kez Hacettepe Tıp fakültesinde uygulanan, bugün olarak birçok tıp fakültesinin benimsediği eğitim sistemidir. Bu sistem vücuttaki sistemleri ve organları ve hastalıkları bir bütün içerisinde değerlendirme avantajı sunar ve bu yönüyle bütünsel bakışla uyumludur.

Probleme Dayalı Öğrenim (PDÖ), klasik tıp eğitiminin de temel ve klinik bilimlerin ders içeriklerinin birbiriyle bağlantısız olarak sunulması, temel bilimlerde öğrenilen bilgilerin, klinik yıllarla ilişkilendirilememesi, farklı zamanlarda aktarılan yoğun bilgi yükünün hızla unutulması ve uygulamaya dönüştürülememesi gibi dezavantajlarına alternatif olarak ortaya çıkan öğrenci merkezli bir aktif eğitim yöntemidir (Hartling, 2010). Daha ziyade farklı bir öğrenme modeli olarak ortaya çıkmıştır. Entegre bir programla sunulduğu takdirde bütünsel bakışa katkı sağlayabilir.

Entegre sisteme bütünsel bakışın eklenmesi bizi daha iyiye ve geleceğin tıbbına taşıyacaktır. Eklenecek “bütünsel bakış” içerisinde, bilimsel olarak kanıtlanmış alternatif tedavi modellerin



tartışılması ve iyileşmenin zihin-beden tıbbı üzerinden arttırılması gibi konular olmalıdır.

Bu bakışın öğrencilere verilebilmesi için müfredata eklenecek bir saatlik ders, öğrencilerin bütünsel değerlendirmeyi anlamaları, bilimsel olanı, olmayandan ayırma noktasında hassaslaşmaları, bir yandan da faydalı olabilecek bilimsel etkinliği kanıtlanmış farklı tedavi şekilleri hakkında bilgi sahibi olmaları, en önemlisi de reddedici ve ön yargılı bakıştan bilimsel veriler sayesinde uzaklaşmalarını sağlayacaktır.

Bunun dışında, hastayı baz alan kişisel tıbbın önemi, hasta ile iletişimin ve hastanın tutumunun iyileşme üzerindeki kanıtlanmış muazzam etkileri hakkında bilgi sahibi olarak klinik yaklaşımda bulunmalarını kolaylaştıracaktır. Bugün insanların iyileşmesi, başarılı olması, yeteneklerini ve donanımını en üst düzeyde kullanabilmesi için zihinsel teknikler ve beynin çalışma prensipleri noktasında çok büyük adımlar atılmıştır (Dosset et al., 2020; Esch, 2020).

Meditasyon ve bilinç egzersizlerinin iyileşme üzerindeki muazzam etkileri, nörobilimi, tıbbın çok önemli ve tüm tıp uygulayıcıları tarafından asgari düzeyde bilinmesi gereken bir alana çevirmiştir. Sadece nörobilim üzerinden iyileşmeyi indükleyen “Mind-Body Medicine” tüm tıp uygulayıcılarının alması gereken bir ders niteliğindedir.

Bunu sağlayabiliyor oluşumuz tıp fakültesi mezunlarında bütünsel bakışın oturmasına bu

sayede tıbbın iyileştirici gücünün artmasına vesile olacaktır.

Farklı uzmanlık dallarında, hatta cerrahi branşlarda dahi bütünsel tıp uygulamalarının tedavi sürecine eklenmesi ameliyat başarısını, hasta tatmini arttıracak ve iyileşme süresini kısaltacaktır (Smith et al., 2018; Knoerl et al., 2022).

SONUÇ

Bugün tıp ve tıp eğitimi bir paradigma değişikliğinin eşiğindedir. Bütünsel bakış eksikliğinin getirdiği noktada yaşanan aksaklıklar göz ardı edilemeyecek bir noktaya gelmiştir. Tıp eğitiminde başlayan ve doğal sonucu olarak klinik uygulamalara yansıtacak olan bütünsel bakış hem tıbbi uygulamalar hem uygulayıcılar açısından modern tıp uygulamalarında ortaya çıkan sorunları gidermeye, uygulamaların başarısını arttırmaya hem hasta hem hekim açısından sürecin tatminini arttırmaya yönelik kolaylaştırma sağlayacaktır. Bu değişikliği erken fark ederek, gereken hazırlıklarla yola devam edenler, yarının her anlamda kazananları olacaktır.

KAYNAKLAR

- Alper Z, Özdemir H. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesini Tercih Eden Öğrencilerin Kimi Sosyo-Demografik Özellikleri ve Mesleğe Bakış Açıkları. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 30 (2) 93-96, 2004
- Avina RL, Schneiderman LJ. Why patients choose homeopathy. West Med J. 1978;128:366-9.
- Astin JA. Why patients use alternative medicine. Results of a national study. JAMA. 1998;279:1548-53.



- Burdi MD, Baker LC. Physicians' perceptions of autonomy and satisfaction in California. *Health Aff.* 1999;18(4):134–45.
- Cansever İH, Metin A, Kişi M. Tıp Öğrencilerinin Tıpta Uzmanlık Tercihlerini Etkileyen Faktörler Üzerine Sistematik Derleme. *Uluslararası Top. Arşt. Der* 2020;10(25):27
- Cassileth BR, Lusk EJ, Strouse TB, Bodenheimer BJ. Contemporary unorthodox treatments in cancer medicine. A study of patients, treatments, and practitioners. *Ann Intern Med.* 1984;101:105–12.
- Dobos G. Integrative Medicine – Medicine of the future or ‘Old Wine in New Skins’? *European J Integrative Med* 2009;1,3
- Dossett ML, Fricchione GL, Benson H. A New Era for Mind-Body Medicine. *N Engl J Med.* 2020 Apr 9;382(15):1390-1391
- Eisenberg DM, Kessler RC, Foster C, et al. Unconventional medicine in the United States: prevalence, costs, and patterns of use. *N Engl J Med.* 1993;328:246–52
- Esch T. Self Healing in Health care: Using the example of Mind Body Medicine *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz* 2020 May;63(5):577-585.
- Furnham A, Bhagrath R. A comparison of health beliefs and behaviours of clients of orthodox and complementary medicine. *Br J Clin Psychol.* 1993;32(Pt 2):237–46.
- Furnham A, Forey J. The attitudes, behaviors, and beliefs of patients of conventional vs complementary (alternative) medicine. *J Clin Psychol.* 1994;50:458–69
- Grant G. Integrative Medicine, the medicine of the future. *MOJ Clin Med Case Rep.* 2014;1(1)
- Hartling L, Spooner C, Tjosvold L, Oswald A. Problem-based learning in pre-clinical medical education: 22 years of outcome research. *Medical Teacher* 2010; 32: 28-35.
- Knoerl R, Giobbie-Hurder A, Sannes TS, Chagpar AB, Dillon D, Dominici LS, Frank ES, Golshan M, McTiernan A, Rhei E, Tolaney SM, Winer EP, Yung RL, Irwin ML, Ligibel JA. Exploring the impact of exercise and mind-body prehabilitation interventions on physical and psychological outcomes in women undergoing breast cancer surgery. *Support Care Cancer.* 2022 Mar;30(3):2027-2036. doi: 10.1007/s00520-021-06617-8
- Linzer M, Konrad TR, Douglas J, et al. Management care, time pressure, and physician job satisfaction: results from the physician worklife study. *J Gen Intern Med.* 2000;15:441–50.
- Maizes V; Schneider C, Bell I et al., Integrative Medical Education Development and Implementation of a Comprehensive Curriculum at the University of Arizona. *Acedemic Med* 2002;77,9
- Marquis MD, Davies AR, Ware JE Jr. Patient satisfaction and change in medical-care provider: a longitudinal study. *Med Care.* 1983;21:921–9.
- Nalbantoğlu, Hasan Ünal (2003) Üniversite A.Ş.’de Bir ‘Homo Academicus’: ‘Ersatz’ Yuppie Akademisyen. *Toplum ve Bilim Dergisi* Güz 2003:97;43-64
- Peluso I, Abdel-Daim M, Yarla NS, Kamal MA Complementary and Integrative Medicine: Personalized Health Care for Cancer and Chronic Inflammatory Diseases. *Curr Pharm Des.* 2018;24(35):4091-4092
- Smith CA, Levett KM, Collins CT, Armour M, Dahlen HG, Sukanuma M. Relaxation techniques for pain management in labour. *Cochrane Database Syst Rev.* 2018 Mar 28;3(3):CD009514. doi: 10.1002/14651858.CD009514.
- Sutherland LR, Verhoef LJ. Why do patients seek a second opinion or alternative medicine? *J Clin Gastroenterol.* 1994;19:194–7.
- Staffaroni A, Rush CL, Graves KD, Hendrix K, Haramati A, Harazduk N. Long-term follow-up of mind-body medicine practices among medical school graduates. *Med Teach.* 2017 Dec;39(12):1275-1283. doi: 10.1080/0142159X.2017.1372562.
- The Landmark Report on Public Perceptions of Alternative Care. Sacramento, CA: Landmark Healthcare Inc., 1998
- Weil A. The significance of integrative medicine for the future of medical education. *Am J of Med* 2004;108
- Wetzel MS, Eisenberg DM, Kaptchuk TJ. Courses involving complementary and alternative medicine at U.S. medical schools. *JAMA.* 1998; 280:784–7.
- Williams MK, Estores IM, Merlo LJ. Promoting Resilience in Medicine: The Effects of a Mind-Body Medicine Elective to Improve Medical Student Well-being. *Glob Adv Health Med.* 2020 May 21;9:2164956120927367. doi: 10.1177/2164956120927367.
- Yeh GY, Horwitz R. Integrative Medicine for Respiratory Conditions: Asthma and Chronic Obstructive Pulmonary Disease. *ed Clin North Am* 2017 Sep;101(5):925-941.