

## Reiki and Diabetes

### Reiki Ve Diyabet

Ulviye Özcan Yüce<sup>1</sup>, Derya Atik<sup>1</sup>, Hilal Karatepe<sup>1</sup>, Zeynep Erdoğan<sup>2</sup>, Arife Albayrak Coşar<sup>3</sup>

1. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Osmaniye, Türkiye*

2. *Bülent Ecevit Üniversitesi Ahmet Erdoğan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Zonguldak, Türkiye*

3. *Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, Alanya, Türkiye*

#### ABSTRACT

In the integrated approach, in which complementary practices are combined with modern medicine, the aim is to create a healing environment, to raise awareness of the individual and to reveal the self-healing potential. Scientific work on the therapeutic effect of Reiki administration on glucosone control in reducing anxiety and stress, increasing quality of life in diabetic patients is extremely scarce. This study was compiled to be both informative and helpful to subsequent studies due to the lack of studies about the effects of Reiki in the treatment of diabetic patients.

Keywords: Energy therapies, reiki, integrated approach, diabetes.

#### ÖZET

Tamamlayıcı uygulamaların modern tıpla birleştiği bütünlük yaklaşımında amaçlanan; iyileştirici bir ortam oluşturmak, bireyi bilinçlendirmek ve kendini iyileştirmede gizli gücünü ortaya çıkarmaktır. Diyabetli hastalarda anksiyete ve stresin azaltılmasında, yaşam kalitesinin artırılmasında ve glukozun kontrolünde Reiki uygulamasının terapötik etkisine yönelik bilimsel çalışma son derece azdır. Bu çalışma diyabetli hastaların tedavisinde Reiki'nin etkileri konusunda yeterince çalışmanın olmaması nedeniyle hem bilgilendirici hem de bundan sonraki çalışmalara yardımcı nitelikte olması amacıyla derlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Enerji terapileri, Reiki, bütünlük yaklaşım, diyabet

Geliş Tarihi: 27.4.2017/ Kabul Tarihi: 06.06.2017/ Yayınlanma Tarihi: 15.07.2017

\*Sorumlu yazar: Sorumlu Yazar: Arife Albayrak Coşar , Öğr. Gör. Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Alanya,Türkiye. Tel: +90 505 806 16 62 Fax: 90 242 565 10 99 mail: albayrakcosar@hotmail.com

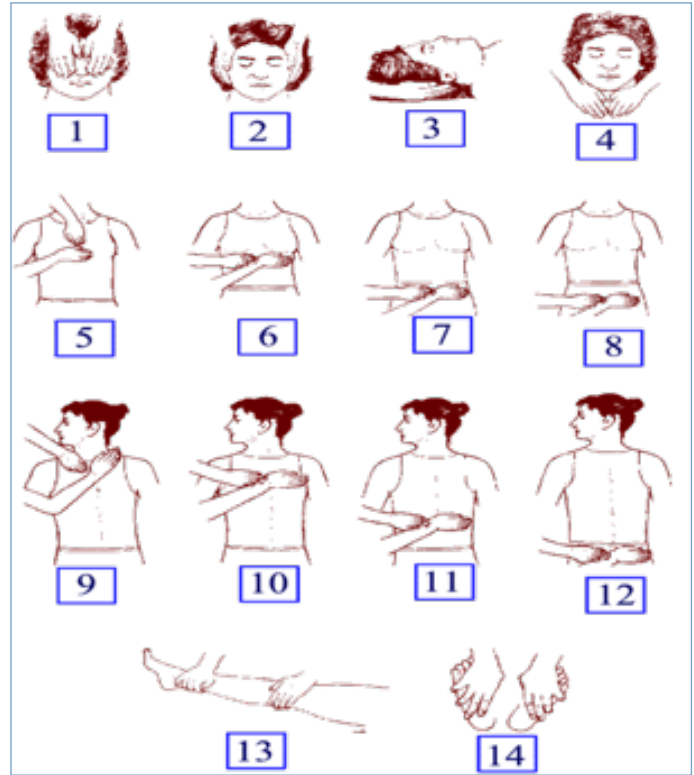
**D**iyabet insülin hormonunun yokluğu, yetersizliği ya da eksikliği nedenleriyle kan glukoz seviyesinin yükselmesi sonucu meydana gelen karbonhidrat, yağ ve protein metabolizmalarındaki anormallikler ile yakından ilişkili; renal, oküler, nörolojik ve prematüre kardiyovasküler bir takım sorunların gelişmesine neden olabilen kompleks bir metabolik bozukluktur. Tüm bu kötü etkilerinin yanında uygulanacak diyet ve egzersiz programıyla birlikte düzenli sürdürülecek medikal tedaviyle diyabetin metabolik kontrolü mümkün kılınabilmektedir [1,2].

Günümüzde tamamlayıcı ve destekleyici uygulamalar bireylerin daha uzun ve sağlıklı yaşama, hastalıkları önleme, iyilik halini artırma, ilaçların yan etkilerini azaltma, immün sistemi güçlendirme, enerji sağlama, umutsuzluk duygusundan kurtulma ve sağlıklı davranışlarını güçlendirme gibi gereksinimlerini karşıladığından özellikle son yıllarda kullanımı giderek artan, standart tedaviye destek olarak semptom kontrolünü sağlayan, hastanın iyilik halini ve bakımını güçlendiren yaklaşımlardır [3-5]. Amerika Birleşik Devletleri Sağlık Bakanlığı'na (National Institute of Health-NIH) bağlı Ulusal Tamamlayıcı ve İntegratif Sağlık Merkezi (The National Center for Complementary and Integrative Health-NCCIH); tamamlayıcı ve destekleyici uygulamaları geleneksel tıbbın bir parçası olarak kabul edilmeyen ürünler, uygulamalar ve sağlık bakım sistemleri olarak tanımlamakta ve söz konusu uygulamaları farklı başlıklarda toplamaktadır. Bunlar; beden-zihin temelli uygulamalar, manipülatif-beden temelli uygulamalar, alternatif tıp sistemleri, biyoloji temelli tedaviler, enerji temelli tedavilerdir [6].

**Enerji Temelli Tedaviler Ve Reiki:** Enerji temelli tedaviler, bir kişinin biyo-alanı ile etkileşim kurmak için tasarlanmış müdahalelerden oluşmaktadır. Biyo-alan ise, canlıların temel bileşiminin ayrılmaz bir parçası olan doğal bir enerji akışına sahip olduğu varsayımına dayanmaktadır [7,8]. Bir kişinin biyo-alanı, beden bir parçasıdır ve fiziksel bedenin ötesine enerji şeklinde uzanmaktadır. İnsan organizması, elektrofizyolojik ve hormonal fonksiyonların yanı sıra bir dizi çok boyutlu, kendi içlerinde karşılıklı etkileşen, fiziksel bedeni çevreleyen ve fiziksel bedene nüfuz eden gizli enerji sistemlerine sahiptir [9,10]. Yüzyıllardır Doğu geleneğinde biyo-alan, Batı geleneğinin zihin-beden ayrımı yerine bütüncül bir perspektiften incelenmektedir [10]. Bu tedaviler batının geleneksel ilaç ve cerrahi yaklaşımlarının aksine, saf enerjiyle tedavi etme yöntemlerine odaklanmışlardır. Reiki ve iyileştirici

dokunmayı içeren enerji terapileri; hastalıkların önlenmesi ve sağlıklı yaşlanmanın sürdürülmesine yardımcı olan iyileştirici terapiler olup, non-invaziv olarak uygulanmaktadır [9].

Reiki, Rei ve Ki kelimelerinden oluşan, Rei "her yerde var olan", ki ise "yaşam enerjisi" anlamına gelen Japonca bir sözcüktür. Reikinin temeli, enerji merkezi olarak adlandırılan; baş, boyun, göğüs, karın boşluğu, kasıklar gibi bölgelere, 3-5 dakika dokunmak suretiyle hastalık veya dengesizliğin bu bölgelerde meydana getirdiği blokaj veya tıkanıklığın giderilmesi esasına dayanmaktadır. Tedavi süresi ortalama 30-90 dakika sürer. Bu doğal şifa yönteminde enerji, uyumlanmış kişi tarafından diğerine ellerle dokunularak aktarılmaktadır. Eller uygun pozisyonda vücuda dokunduğunda Reiki kendiliğinden akmaya başlar(Şekil 1).



Şekil 1. Reikide kullanılan el pozisyonları [11]

Reiki çok basit öğrenilen bir tekniktir, eğitimi 3 seviyede öğrenilir. İlk seviye Reiki eğitimi genellikle iki günlük bir seminerde üçer saatlik 4 bölümde öğrenilebilir. Birinci seviye Reiki, fiziki vücudun enerji seviyesini artırmaya yöneliktir. Bu ilk seviye eğitim, Reikinin tanımı, tarihçesi, etik kuralları, tedavide kullanılan el pozisyonlarını kapsar. İkinci seviye Reiki eğitimi ise katılımcıların daha yüksek seviyelerde Reiki enerjisiyle uyum sağlamasını sağlar. Bu düzeyde uygulama yapan kişilerin şifa yetenekleri gelişir. İkinci seviye Reikide

şifa sembolleri kullanılır. Bu semboller zihni kullanarak enerji transferi yaparak, uzağa Reiki göndermeyi, enerjinin gücünü artırmayı ve şifaya odaklanmayı sağlar. Üçüncü seviye Reiki eğitimi ise üstatlıktır. Bu eğitimde önce kişiye daha üst enerjilere açılmak ve daha yüksek enerjilere kanalize olmayı sağlamak için üstatlık sembolü öğretilir [11-17].

Reiki tüm düzeylerde etki ederek beden, zihin ve ruh arasındaki uyumu yeniden sağlar. Reikinın kullanıldığı alanlar ise kanser tedavisi, kalp hastalıkları, anksiyete, depresyon gibi emosyonel bozukluklar, akut/kronik ağrı, infertilite, nörodejeneratif bozukluklar, AIDS, otizm/gelişimsel bozukluklar, crohn hastalığı, irritabl barsak sendromu, travmatik beyin yaralanması ve yorgunluktur. En belirgin etki olarak Reiki esnasında parasempatik sistemin aktivitesi artar, immünooglobulin A düzeyi yükselir ve kortizol gibi stres hormonlarının salınması azalarak tam bir gevşeme sağlanır. Böylece kan basıncı düşer ve kalp hızı azalır. Nonfarmakolojik yöntemlerden 12 klinik uygulamanın (aromaterapi, dikkatini dağıtma, majinasyon/düş kurma, mizah, masaj, müzik, Reiki, sıcak-soğuk uygulama, meditasyon, refleksoloji, pozisyon verme, TENS) kanıt derecelerine (A-E derece) bakılan bir çalışmada; yedi Reiki makalesi incelenmiş ve sonucunda, altı makaledenin D, bir makalenin C derecesinde olduğu saptanmıştır. Reiki uygulamasının aromaterapi, sıcak-soğuk uygulama, refleksoloji, meditasyon, TENS ve pozisyon verme gibi yöntemlere göre kanıt derecesinin daha yüksek iken, müzik, masaj, imajinasyon, mizah gibi yöntemlerle kanıt derecesi aynı olduğu saptanmıştır [18].

**Diyabet Ve Reiki:** Diyabet fiziksel bir hastalık olmanın yanı sıra psikolojik ve psikososyal boyutları olan bir durumdur ve diyabetli fiziksel, duygusal, ruhsal, sosyal ve cinsellikle ilgili bir dizi sorun ve çatışmayla karşı karşıyadır. Özellikle endişe, depresyon, stres ve sosyal destek kaybı diyabet üzerinde olumsuz sonuçlar doğurmakta ve diyabeti şiddetlendirebilmektedir [19]. Reikinın diyabet yönetimine olan etkisi; kişinin varlığının tüm yönlerini dengelemek ve iyileştirmek olarak değerlendirilebilir. Burada varlık seviyeleri; fiziksel, emosyonel, mental ve spiritüel alanı işaret etmektedir. Reiki her seviyede iyileşme sağladığı için, diyabetli bir kişinin Reiki ile sağlığını yükseltmesi bu alanların her birinde meydana gelen etkilerle görülmektedir.

1. **Fiziksel varlık düzeyi (fiziksel veya eterik vücut):** Fiziksel varlık düzeyinde iyileşme, fiziksel beden ile ilgilidir. Diyabetle yaşamda en önemli konulardan birisi;

stresin uygun yönetimi olarak bilinmektedir. Stres, kan şekeri doğrudan ve dolaylı olarak iki şekilde etkilemektedir:1. Nöroendokrin ve hormonal yollarla kan şekeri seviyesi bozulabilir.2. Stres dolaylı olarak diyabetin tedavi ve izlenmesini aksatarak uyumun bozulmasına neden olabilir ve diyabetlide yetersiz öz bakım, tedaviyi reddetme, sosyal izolasyon ve diyet uymama gibi uyumsuz davranışlar görülebilir. Stres durumlarında, epinefrin salgısının uyarıldığı ve bunun da insülin etkisini azalttığı bilinmektedir. En basit psikolojik zorlanma ve ruhsal çatışmada serbest yağ asitleri, kortizol ve kan şekeri artmakta ve stres altındaki organizmada artan glukagon, katekolaminler, kortizol, büyüme hormonu hiperglisemiye ve ketonemiye yol açmaktadır [19].

Shore AG. ve ark [20]. Depresyon ve stres semptomları için tedaviye ihtiyacı olan hastalarla yaptığı depresyonun psikolojik semptomları ve algılanan stres üzerine enerji terapisinin uzun süreli etkileri adlı çalışmasında elle Reiki uygulanan grubun stres semptomlarında anlamlı düşme olduğunu bildirmiştir. Sansores ve ark. [21] Tip 2 Diabetes Mellitus olan hastalarda Reikinın Glikolize Hemoglobin (HbA1c), Tansiyon (TA), glikoz ve kolesterol düzeyine etkisini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada Reikinın kolesterol ve glikozun kontrolünde etkili olduğunu ve daha fazla araştırma gerektiğini bildirmişlerdir.

Diyabetli kişi stresinin arttığını hissettiği herhangi bir zamanda ellerini enerji merkezleri üzerine dokundurup yeteri kadar beklediğinde tıkanık enerji kanallarının açılmasını sağlayarak enerji akışına izin vermiş olacaktır. Ayrıca fiziksel olarak bedende, diyabetin olumsuz etkilerine karşı enerji akışını tekrar sağlamak amacıyla ellerin pankreasın bulunduğu solar plexus denilen enerji noktasına konulması enerji akışını yeniden düzenleyerek insülin salınımını arttıracaktır. Reiki, düzenli uygulayan ya da alan diyabetlilerin diyetlerine uyum göstermesine de kolaylık sağlamaktadır. Çünkü enerji ile ne kadar çok çalışılırsa, fizik beden gıdanın enerjisine karşı o denli hassaslaşmaktadır. Düzenli Reiki uygulandığında sağlıklı olan besini tercih etmek kolaylaşmaktadır. Bunun nedeni yiyeceğin enerjisinin artık hissedilebilmesidir [22].

2. **Duygusal varlık düzeyi (duygusal vücut):** Duygusal beden, bireyin her gün yaşadığı duygu ve hisleri içermektedir. Olumsuz duygular zihinde yoğunlaştığında bir müddet Reiki çalışmak ve duyguları oldukları gibi kabullenmek baş etmeyi kolaylaştırmaktadır. Reikinın

olumsuz duygularla baş etmedeki rolü hissettiklerimizin de birer duygu enerjisi olmasından kaynaklanmaktadır [22]. Huzurevinde kalan yaşlı bireylerde Reikinin ağrı, depresyon ve yaşam kalitesine etkisini belirlemek amacı ile yapılan bir çalışmada; Reikinin; ağrıyı azalttığı, depresyonu azalttığı ve yaşam kalitesini arttırmada etkili bir hemşirelik girişimi olduğu saptanmıştır [9]. Uygun şekilde ve zamanda uygulanan Reiki diyabetli bireylerde de duygu enerjisinin akışını düzenleyerek anksiyete, depresyon ya da stresin olumsuz etkilerini azaltacaktır [22]. Kanseri hastalarında Reikinin ağrı ve anksiyete üzerine etkisinin değerlendirildiği bir çalışmada, hastaların Reiki sonrası ağrı puanlarında istatistiksel olarak azalma, anksiyetede azalma, uyku kalitesinde artma, ağrıda rahatlama, relaksasyon ve iyilik hallerinde artış bildirilmiştir [23]. Yaşlılarda, Reikinin ağrı, anksiyete, depresyon üzerine etkisi araştırılmış ve deney grubuna 8 hafta boyunca haftada bir gün 45 dk. Reiki uygulmuş, deney grubunda, kontrol grubuna göre ağrı düzeylerinde azalma saptanmıştır. [24]. Diğer yandan Reikinın diyabetik nöropati ağrısını azaltmada etkili olmadığı bildirilmiştir [25]. Reiki uygulamasının diyabetli hastaların anksiyete, depresyon ya da stresini azaltıcı etkisi olup olmadığını gösterecek çalışmalara ihtiyaç vardır.

**3. Zihinsel varlık düzeyi (zihinsel vücut):** Zihinsel beden, düşünce ve inançları ifade etmektedir. Diyabetli bireyler için olumsuz inanç ve düşüncelerin değiştirilmesi, kontrolün sağlanması için oldukça önemli bir yere sahiptir. Kötü alışkanlıkları iyileştirmek, istenmeyen düşünce ya da inanç kalıplarını değiştirmek ya da serbest bırakmak için Seiheki Chiryō adı verilen Japon Reiki Tekniği kullanılabilir. Bu teknik ikinci düzey Reiki eğitimi almış uygulayıcılar ile aşağıdaki şekilde uygulanmaktadır:

1. Önce, değiştirmek istenilen alışkanlık, düşünce veya his hakkında düşünmeye zaman ayrılmalıdır.
2. Değiştirilmek istenilen alışkanlığa zıt yönlü ve pozitif bir olumlama hazırlanır. Burada dikkat edilmesi gereken olumlamanın her zaman pozitif bir ifade olarak söylenmesidir. Örneğin, gelecek hakkındaki endişeyi gidermek için: "Yaşam sürecine güveniyorum. İhtiyacım olan her şey onu öğrenmem gereken zamanda bana verilecek". Ya da kilo vermek için: "Sadece aç olduğumda yemek yiyorum" ya da "Sadece sağlıklı yiyecekler yiyorum" gibi..
3. Mental sembol düşünülür/ havaya veya her iki ele çizilir.

4. Baskın el başın arkasına, diğer el alın üzerinde, göz çakrası üzerine yerleştirilir

5. Başta oluşturulan olumlama yüksek sesle veya sessizce birkaç kez tekrarlanır. Ardından, enerjinin birkaç dakika akmasına izin verilir.

6. Baskın olmayan el serbest kafa arkasına birkaç dakika boyunca Reiki vermeye devam edilir.

7. Uygulama günde birkaç kez tekrarlanır [22].

**4. Spiritüel varlık düzeyi (ruhsal beden):** Ruhsal beden, "ruh" ya da bir insanın "özü" olarak adlandırılan manevi bir varlık düzeyidir. Spiritüelite, bireyin kendisi ve diğer insanlarla ilişkilerini, evrendeki yerini, yaşamın anlamını anlama ve kabul etme çabasıdır, aynı zamanda yaşam boyu kazanılan bilgilerin bir sonucudur ve yaşamın amacını oluşturan, bireye anlamlı gelen unsurları içermektedir. Spiritüel distres; yaşama anlam veren, ümit ve güç sağlayan inanç ve değer sisteminde bir rahatsızlık yaşayan ya da bu riski taşıyan bir grup ya da bireydeki durumdur [26]. Kendi kendine bakım ve diyabet yönetimi ile ilgili günlük görevlerde, spiritüel distres sık yaşanan bir sorundur. Reikide inanılan, tüm varlığın enerjiden oluştuğu ve bu enerjinin köken aldığı büyük bir kaynağın var olduğudur. Reiki, bu noktada ruhu besleyip benliğimizin yaratıcısıyla olan bağını sağlamaya, dolayısıyla varlığımızı devam ettirmeye yardımcı olan harika bir yoldur [22].

**Sonuç:** Tamamlayıcı uygulamaların modern tıpla birleştiği bütüncül yaklaşım; yoga, terapötik dokunma, reiki, masaj, aromaterapi, müzikterapi, refleksoloji, gevşeme ve meditasyon gibi uygulamaların yalnızca yapılması değil, insanın kendi özünü ve bir başkasının varlığını kabullenip anlama ve bir olgunlaşma yaşantısıdır. Bu uygulamalarla amaçlanan iyileştirici bir ortam oluşturmak, bireyi bilinçlendirmek ve kendi iyileştirme gizil gücünü ortaya çıkarmaktır. Diyabet ise bilinen diğer kronik hastalıklar içerisinde bireyin en fazla otonomi, özbakım ve olumlu sağlık algısına sahip olması gereken, bu amaçla da yönetiminde normal kan glikoz seviyesini sağlamaya yardımcı olabilecek birkaç farklı yöntemi içermesi gereken kompleks, metabolik bir hastalıktır. Bu açıdan bakıldığında Reiki enerji terapilerinin, bilinen tedavilere dirençli birçok hastalıkta iyileşme sağlanması, ilaç tedavisindeki gibi yan etkilerinin olmayışı, kolay uygulanması, güvenli, etkili ve ekonomik oluşu ve insanı fiziksel, emosyonel, mental ve spiritüel alanlarda bütüncül olarak şifalandırması açısından diyabetli hastalara hemşireler tarafından uy-

gulanabilecek standart bir bakım bileşeni ve hastaların yaşamları boyunca kullanabilecekleri bir tamamlayıcı yaklaşım olabileceği düşünülmektedir.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar bu yazının hazırlanması ve yayınlanması aşamasında herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

**Finansman:** Yazarlar bu yazının araştırma ve yazarlık sürecinde herhangi bir finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

#### KAYNAKLAR

- Samancıoğlu S. Endokrin Sistem Hastalıkları ve Hemşirelik Yönetimi. Ovacıolu N., Ovacıolu Ö. (Ed). Adana:Çukurova Nobel Tıp Kitabevi; 2016.
- Olgun N, Eti FA. Endokrin Hastalıklar. Karadakovan, A. Eti, F.A. (Ed), Dahili ve Cerrahi Hastalıklarda Bakım. Adana: Nobel Kitabevi; 2010.
- Dişsiz G., Yılmaz M. Complementary and alternative therapies and health literacy in cancer patients. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 2016;23:34-39.
- Karakurum GB, Coşkun Ö, Üçler S, Karataş M, Özge A, Özkan S. Use of complementary and alternative medicine by a sample of Turkish primary headache patients. *Ağrı*, 2014;26 (1):1-7.
- Gözüm S, Tezel A, & Koç M. Complementary alternative treatments used by patients with cancer in Eastern Turkey. *Cancer Nursing*. 2003;26 (3):230-236.
- The National Center for Complementary and Integrative Health. Complementary, Alternative, or Integrative Health: What's In a Name? Erişim tarihi: 15.03.2017, <https://nccih.nih.gov/health/integrative-health>
- Turun CG. Bilim Tarihi Işığında Görelilik Teorileri, Kuantum Mekaniği ve Her Şeyin Teorisi, Erişim tarihi: 12.03.2017, [www.mukal.org/.../Bilim-Tarihi-Işığında-Görelilik-Teorileri-Kuantum-Mekaniği](http://www.mukal.org/.../Bilim-Tarihi-Işığında-Görelilik-Teorileri-Kuantum-Mekaniği)
- Guthrie DW. Energy Therapies and Diabetes Mellitus. *Diabetes Spectrum*, 2001;14(3):149-153.
- Erdoğan, Z. Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Reikinin Ağrı, Yaşam Kalitesi ve Depresyon Üzerine Etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. 2013.
- Schnepper L. Energy Therapies. Erişim tarihi: 11.03.2017, <http://www.cancernetwork.com/oncology-nursing/energy-therapies>
- Pocotte SL, Salvador D. Reiki as a rehabilitative nursing intervention for pain management: a case study. *Rehabil Nurs*. 2008;33(6):231-232.
- Erdoğan Z, Çınar S. Reiki: Eski Bir İyileştirme Sanatı – Modern Hemşirelik Uygulaması. *Kafkas J Med Sci*. 2011;1(2):86-91.
- Whelan K, Wishnia G. Reiki therapy: the benefits to a nurse/Reiki practitioner. *Holist Nurs Pract*. 2003;17: 209-17.
- Bowden D, Goddard L, Gruzelier J. A Randomised Controlled Single-Blind Trial of the Efficacy of Reiki at Benefitting Mood and Well-Being. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2011;1-8.
- Reedy KN. The Ultimate Guide to Reiki, Erişim tarihi: 19.03.2017, [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e0/The\\_Ultimate\\_Guide\\_to\\_REIKI.pdf](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e0/The_Ultimate_Guide_to_REIKI.pdf)
- Miles P, True G. Reiki—Review of a biofield therapy: history, theory, practice, and research. *Altern Ther Health Med*. 2003;9(2):62-72.
- Miles P. Preliminary Report On The Use Of Reiki For HIV-Related Pain and Anxiety. *Alternative Therapies*. 2003;9(2):36.
- Williams AM. Facilitating Comfort for Hospitalized Patients Using Non-Pharmacological Measures: Preliminary Development of Clinical Practice Guidelines. *International Journal of Nursing Practice*. 2009;15:145-155.
- Buzlu S. Diyabetin Psikososyal Yönü. *Diyabet Hemşireliği Kitabı*, Bölüm 17, 2005;195-203.
- Shore AG. Long-term effects of energetic healing on symptoms of psychological depression and self-perceived stress. *Alternative Therapies*. 2004;10(3):42-48.
- Sansores GM, Gómez-Aguilar del SPI, Tuz-Poot FR. Efecto del Reiki como cuidado de enfermería en el control metabólico de diabéticos tipo 2. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc*. 2010;18 (2): 75-80.
- Lipinski K. (2007). Living with Diabetes the Reiki Way. *Reiki New Magazine*. 54-59, Erişim tarihi: 21.03.2017, [www.reikihypnosis.com/.../Living\\_with\\_Diabetes\\_the\\_Reiki](http://www.reikihypnosis.com/.../Living_with_Diabetes_the_Reiki)
- Birocco N, Guillame C, Storto S, Ritorto G, Catino C, Gir N, Balestra L, Tealdi G, Orecchia C, Vito G, Giaretto L, Donadio M, Bertetto O, Schena M, Ciuffreda L. *American Journal of Hospice & Palliative Medicine*. 2012;29(4):290-294.
- Richeson N, Spross J, Lutz K, Peng C. Effects of reiki on anxiety, depression, pain and physiological factors in community-dwelling older adults. *Res Gerontol Nurs*. 2010;3(3):187-199.
- Gillespie EA, Gillespie BW, Stevens MJ. Painful Diabetic Neuropathy. *Diabetes Care*. 2004;10(3):999-1001.
- Çetinkaya B, Altundağ S, Azak A. Spiritüel Bakım ve Hemşirelik. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*. 2007;8(1):47-50.

#### How to cite this article/Bu makaleye atf için:

Çoşar AA, Yüce UÖ, Atik D, Karatepe H, Erdoğan Z. Reiki and Diabetes. Review. *Acta Med. Alanya* 2017;1(2): 49-53 [Turkish]