

Jinekolojik Onkolojide Müzik Terapisinin Yeri ***The Place of Music Therapy in Gynecological Oncology***

¹Esra Nur Meriç, ²Yeliz Kaya

¹Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Eskişehir, Türkiye

²Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Eskişehir, Türkiye

Öz: Tarihten günümüze yaşamın her anında yer alan müzik, sağlık açısından önemli etkilere sahip olmasından dolayı çeşitli kültürlerde hastalıkları tedavi etmek için kullanılmıştır. Seslerin ve melodilerin fizyolojik ve psikolojik etkilerinden yararlanarak yürütülen tedavi yöntemine müzik terapisi denilmektedir. Destekleyici bir terapötik özelliğe sahip olan müzik terapisi ağrı, stres, anksiyete ve izolasyonun azaltılmasını amaçlamaktadır. Bunu için rahatlamayı sağlayan beyindeki alfa dalgalarını uyarmakta ve sadece ağrıyı azaltmanın yanı sıra kan basıncı ve nabızı düşürme gibi değişikliklere neden olabilmektedir. Fizyolojik etkilerinin yanı sıra müzik, hastaların psikolojilerini iyileştiren, depresyon sonucu oluşan olumsuz etkileri ortadan kaldıran, korku ve endişelerini yok eden, dolayısıyla anksiyeteyi de doğrudan azaltan önemli bir yöntemdir. Bu özellikleri sayesinde hastaların duygusal sorunlarını çözmeye yardımcı olur. İlk uygulamalarda müzik anestezi ve analjeziye katkı sağlaması amacıyla kullanılmış, 20. yüzyılın yarısında nörolojik temelleri üzerine müziğin etkisi konulu teoriler geliştirilmeye çalışılmış ve denenmeye başlanmıştır. Türklere ise; en az 6000 yıl önceden günümüze kadar süregelen bir müzik tarihinden bahsedilmekte olup daha çok ruh ve sinir hastalıklarında kullanıldığı görülmektedir. Onkolojinin alt alanlarından olan jinekolojik onkolojide müziğin etkisi literatür doğrultusunda incelendiğinde; çok az sayıda çalışma karşımıza çıkmaktadır. Kadınlar erkeklere oranla psikolojik açıdan daha hassas cinsiyet özelliklerine sahip olduklarından müzik terapisi jinekolojik onkoloji alanında daha fazla önem kazanmaktadır. Bu doğrultuda bu alanda müziğin etkinliğinin daha fazla araştırılması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: jinekoloji, onkoloji, müzik, hemşire

Meriç EN, Kaya Y. 2018, Jinekolojik Onkolojide Müzik Terapisinin Yeri, *Osmangazi Tıp Dergisi*, 40 (2):107-109

Doi: 10.20515/otd.344789

Abstract: The music, which is present in every moment of daily life in history, has been used to treat diseases in various cultures due to its important effects on health. The treatment method that is performed by taking advantage of the physiological and psychological effects of the sounds and melodies is called music therapy. Music therapy with a supportive therapeutic feature aims to reduce pain, stress, anxiety and isolation. This stimulates the alpha waves in the brain that provide relief and can only cause changes such as blood pressure and pulse reduction as well as pain relief. In addition to its physiological effects, music can be used to improve the psychology of patients, to remove adverse effects resulting from depression, to eliminate fear and anxiety, thus reducing anxiety directly. These features help patients to solve emotional problems. In the first applications, music anesthesia and analgesia were used for the purpose of contribution, In the mid-twentieth century, theories about the influence of music on neurological foundations were tried and tried to be developed. In the Turks; a history of music that lasts at least 6,000 years before the end of the day is mentioned and it is seen to be used mostly in mental and nervous diseases. When the effect of gynecological oncology music from the subcategories of oncology is examined in the light of the literature, very few work conflicts occur. Music therapy is gaining more importance in the field of gynecological oncology since women have more psychologically sensitive gender characteristics than men. In this direction, it is necessary to further investigate the effectiveness of this area music.

Key Words: Gynecology, oncolgy, music, nurse

Meriç EN, Kaya Y. 2018, The Place of Music Therapy in Gynecological Oncology, *Osmangazi Journal of Medicine*, 40(2):107-109, **Doi:**10.20515/otd.344789

1. Giriş

Müzik, insanlık tarihi kadar eski, bireylerin birbirlerine anlatamayacağı kadar bireysel olan, dünyanın genelini kapsayan evrensel bir kavram, bir sanattır [1, 2]. İnsanın yaratılmasıyla var olmuş ve yine yaşamın her alanında insana eşlik etmiştir [3].

Tarihten günümüze yaşamın her anında yer alan müzik, sağlık açısından önemli etkilere sahip olmasından dolayı çeşitli kültürlerde hastalıkları tedavi etmek için kullanılmıştır. Tarihte müziği tedavi etmek amacıyla kullanan Sümer, Babil, Asur, Şaman, Çin, Eski Mısır ve Yunan medeniyetleri görülmektedir [1, 3]. Bergama'da bulunan hastaneye ait eski kalıntılar, Yunanlıların müziği bazı fizikî ve manevî sorunları çözmek için kullandıklarını düşündürmektedir [4]. Batı dünyasında ise müziğin 20. yüzyılın başlarında hastanede kullanıldığı görülmektedir. Thomas Edison'un 1877 yılında fonografi buluşu ve 1886'da kayıt cihazı gelişiminin ardından müziğin hastalar üzerindeki etkisinin incelenmesine imkan bulunmuştur. İlk uygulamalarda müzik anestezi ve analjeziye katkı sağlaması amacıyla kullanılmış, 20. yüzyılın yarısında nörolojik temelleri üzerine müziğin etkisi konulu teoriler geliştirilmeye çalışılmış ve denenmeye başlanmıştır [5]. Türklere ise; en az 6000 yıl önceden günümüze kadar süregelen bir müzik tarihinden bahsedilmekte olup daha çok ruh ve sinir hastalıklarında kullanıldığı görülmektedir [6].

Müzik Terapi Birliği'nin tanımına göre; "Müzik terapisi, bir onaylı müzik terapi programını tamamlayan sertifikalı profesyoneller tarafından, klinik ve kanıt dayalı olarak, terapötik ilişkiler içinde, bireye özgü hedeflere ulaşmak için yapılan müzik girişimleridir". Kısaca, Seslerin ve melodilerin fizyolojik ve psikolojik etkilerinden yararlanarak yürütülen tedavi yöntemine müzik terapisi denilmektedir [4]. Destekleyici bir terapötik özelliğe sahip olan müzik terapisi ağrı, stres, anksiyete ve izolasyonun azaltılmasını amaçlamaktadır. Bunu için rahatlamayı sağlayan beyindeki alfa dalgalarını uyarmakta ve sadece ağrıyı azaltmanın yanısıra kan basıncı ve nabızı

düşürme gibi değişikliklere neden olabilmektedir [1]. Son yıllarda manyetik rezonans (MR) görüntüleme ve Pozitron Emisyon Tomografisi (PET) görüntüleme yöntemleri ile müziğin beyin ve merkezi sinir sistemi üzerine olan etkileri daha yakından izlenebilmektedir. Bu doğrultuda "nöromüzik" teriminin tıp literatürüne girmiştir. Müzik, ruh ve bedeni tedavi edici özellikte, hipotalamik pituituar adrenal aksta yaptığı modülasyon sonucunda serum dehidroepiandrosteron, epinefrin, interleukin-6 ve kortizol gibi hormon konsantrasyonlarındaki azalmalarla ilişkilidir. Müzik, rahatlatıcı etkisi ile inflamasyonda azalma ve bağışıklık sisteminin güçlenmesi gibi stres azaltıcı etkilerin de oluşmasını sağlamaktadır [3]. Fizyolojik etkilerinin yanı sıra müzik, hastaların psikolojilerini iyileştiren, depresyon sonucu oluşan olumsuz etkileri ortadan kaldıran, korku ve endişelerini yok eden, dolayısıyla anksiyeteyi de doğrudan azaltan önemli bir yöntemdir. Bu özellikleri sayesinde hastaların duygusal sorunlarını çözmeye yardımcı olur [1]. Farabinin Musiki-ul Kebir adlı eserinde de musikinin güldürme, ağlatma ve uyutma etkisi üzerinde durulmuştur [4]. Burada önemli olan doğru müziğin seçimidir. Çünkü her müzik hastalar tarafından hoş karşılanmayabilir ya da hastalık üzerinde etkili olmayabilir [1].

Kanser tanısı almış bireyler, hastalık sürecinden kaynaklanan semptomlar ve kemoterapi/radyoterapi gibi tedavilere bağlı ortaya çıkan yan etkiler nedeniyle fiziksel ve emosyonel sorunları yoğun bir şekilde yaşayabilmektedir [7]. Gelişen sağlık sistemi içinde yaşamı tehdit eden kanser gibi hastalıklarda non-invaziv yöntem arayışına geçilmesiyle müzik günümüzde onkolojik hastalar için de kullanılmaktadır. Müzik terapisi onkoloji hastalarının kendini daha rahat ifade edebilmelerini sağlamak, korku ve anksiyeteyi azaltmak, somatik etkilerden kurtarmak, rahatlamayı öğretmek, boş zaman aktivite eğitimi ve başa çıkma gücüne yardımcı olmak, kanserin neden olduğu ağrı ve ameliyat sonrası ağrıyı dindirmek, bulantı ve kusmayı azaltmak amacıyla kullanılmaktadır [1,7,8,9].

Kanser hastalarında müziğin etkisi incelendiğinde; Burns (2001) kanser hastaları üzerine yaptığı bir çalışmada, müzik dinlerken hastaların daha iyi hissettiği ve gevşediğini, gerilimlerinin azaldığını bildirmiştir. Aynı çalışmanın bir diğer sonucu; kortizol salınımının azalması, immünglobülin A salınımının da artmasını sağlandığıdır [10]. Radyoterapi tedavisi almakta olan hastalara müzik dinletmenin anksiyete üzerine etkisini araştıran Smith (2001) ise müziğin radyoterapi öncesinden başlayarak işlem sırasında da dinletilmesinin önemli bir hemşirelik girişimi olduğunu göstermiştir [11]. Onkolojinin alt alanlarından olan jinekolojik onkolojide müziğin etkisi literatür doğrultusunda incelendiğinde; çok az sayıda çalışma karşımıza çıkmaktadır. Bir olgu çalışmasında over kanseri olan bir kadının kemoterapi sonrası semptomlarla baş etmesine yardımcı olmak için müzik terapisiyle hayal kurması sağlanmıştır. Terapinin sonunda hastada sırt ve yüz kaslarında gevşeme sağlanmış, solunumun derinleştiği ve omuzların düştüğü gözlenmiş ve hastanın rahatlaması sağlanmıştır [7]. Randomize bir çalışmada da meme jinekolojik kanser hastalarda uygulanan müzik terapi sonrasında

depresif semptomların minimal düzeye indiği gözlenmiştir [12]. Kadınlar erkeklere oranla psikolojik açıdan daha hassas cinsiyet özelliklerine sahip olduklarından müzik terapisi jinekolojik onkoloji alanında daha fazla önem kazanmaktadır. Bu doğrultuda bu alanda müziğin etkinliğinin daha fazla araştırılması gerekmektedir.

2. Sonuç

Müzik terapisinin doğru uygulanmasında sağlık profesyoneli olan hemşirelere önemli görevler düşmektedir. Çiğerci'nin (2016) doktor ve hemşirelerin, müzik terapiye ilişkin görüşlerinin belirlenmesi amacıyla yaptığı çalışmada sağlık profesyonellerinin müzik terapi uygulamasını bildiği, ağrı tedavisinde ve analjezik kullanımının azaltılmasında, stresin, anksiyete düzeyinin ve depresyon belirtilerinin azaltılmasında etkili bir yöntem olduğunu düşündükleri bulunmuştur. Bu doğrultuda hemşirelerin eğitim müfredatlarında müzik terapisi ile ilgili derslerin yer alması, hizmet içi eğitim programlarının yapılması, sertifikalı eğitim programlarına katılımın sağlanması ve bu konuda yeterlilik kazanmalarının sağlanması önerilmektedir [13].

KAYNAKLAR

1. Yıldırım S. Kanser hastalarına dinletilen müziğin, kemoterapi yan etkilerine ve durumluk - sürekli kaygı düzeylerine etkisinin incelenmesi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2003.
2. Akın E. Mekanik ventilatör desteğinde olan hastalarda müzik terapinin anksiyetenin fizyolojik belirtilerine etkisi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Programı Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2007.
3. Koç EM, Başer AD, Kahveci R, Özkara A. Ruhun ve bedenın gıdası: geçmişten günümüze müzik ve tıp. Konuralp Tıp Dergisi 2016; 8(1):51-5.
4. Arslan H. Müzik terapi ve dini müzik. Hikmet Yurdu 2015; 8(16):103-27.
5. Karamızrak N. Ses ve müziğin organları iyileştirici etkisi. Koşuyolu Heart Journal 2014;17(1):54-57.
6. Birkan I. Müzikle tedavi, tarihi gelişimi ve uygulamaları. Akupunktur ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi 2014;37-49.
7. Teskereci G, Yangın HB. Over kanseri tanısı alan bir kadında aromaterapi ve müzik eşliğinde hayal etme egzersizi uygulaması: olgu raporu. Spatula DD 2015;5(2):79-8.
8. Çokmert S, Yavuzşen T, Ünek Tİ. Ayaktan tedavi gören kanser hastalarının kemoterapi sırasında uğraşı seçimleri: anket çalışmasının sonuçları. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2011;2(1):31-6.
9. Özveren H. Ağrı kontrolünde farmakolojik olmayan yöntemler. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi 2011;83-92.
10. Burns SJ, Harbuz MS, Hucklebridge F, Bunt L. A Pilot Study into the therapeutic effects of music therapy at a cancer help center. Alternative Therapies in Health and Medicine (Electronic Journal) 2001;7(1):48-56. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez>.
11. Smith M, Riggan Oz, Johnson D, Casey L, Gwede C. Music as a therapeutic intervention for anxiety in patients receiving radiotherapy. Oncology Nursing Forum (Electronic Journal) 2001;28(5):855-6. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez>
12. Freitas NMA, Silva TRMA, Freitas-Junior R, Paula Junior W, Silva DJ, Machado GDP, Camerio JP. Music therapy reduces radiotherapy-induced fatigue in patients with breast or gynecological cancer: randomized trial. Thirty-Fifth Annual CTCR-AACR San Antonio Breast Cancer Symposium, Poster Session 2012.
13. Çiğerci Y, Kurt H, Çelebi Ş. Tamamlayıcı bakım ve alternatif tedavi yöntemi olan müzik terapiye ilişkin sağlık profesyonellerinin görüşleri. VII. Uluslararası Hisarlı Ahmet Sempozyumu, Sözel Bildiri 2016.