

STRES VE ANKSİYETE İÇİN ALTERNATİF VE TAMAMLAYICI MODELLER

Çeviren: Nadiye ÖZER*

ÖZET

Stres günümüzde oldukça yaygındır. Pek çok fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklara neden olmasına rağmen belli bir düzeyde tutulursa faydalı da olabilir. Amerikalılar stresle ilgili şikayetleri için asıl tedavi yöntemleri yanında sıklıkla alternatif ve tamamlayıcı tedavi yöntemleri kullanılmaktadır. Yıllar geçtikçe de alternatif tedaviyi kullananların sayısı ve alternatif ürünler için harcamalar artmaktadır. Bu makalede alternatif ve tamamlayıcı tedavide sıklıkla kullanılan ve araştırma temelli olan stres gidericilerin kısa tanımları verilmiş ayrıca ikisi incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler : stres, alternatif tedavi, stres yönetimi

ABSTRACT

ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MODALITIES FOR MANAGING STRESS AND ANXIETY

Stress is quite common nowadays. Although it is the reason of many physical and psychological diseases, if stress is kept at some level, it is even useful. Besides the methods of mainstream treatments Americans frequently use alternative and complementary therapies for complaining about stress. Year after year, both the number of people who use alternative therapies and the expenditures for the products increase. In this article, the brief descriptions of stress-busters which are used frequently in the complementary therapies and which are researched-based are given and two of them are explained.

Key Words: stress, alternative therapy, managing stress

Stres toplumumuzda endemiktir. Doktor ziyaretlerinin 2/3 sinden fazlası, stresle ilgili hastalıklar nedeniyledir. Örneğin, kalp hastalığı, anksiyete bozuklukları, yüksek kan basıncı, koroner arter hastalıkları, kanser, solunum rahatsızlıkları, kaza yaralanmaları, karaciğer sirozu, intihar girişimi gibi Amerika Birleşik Devletleri'nde ölüme yol açan hastalıkların tümü. Hastalığa neden olmasının yanı sıra stres, multipl sklerozis, diyabet, herpes, mental bozukluklar, alkolizm, ilaç bağımlılığı, aile geçimsizliği ve şiddet gibi diğer durumlara da neden olabilir. Stresin her zaman yan etkisi olmaz, ayrıca stres doğru bir şekilde yönetilirse, stresin sebep olduğu sorunlar azaltılabilir. Aslında, strese belli bir düzeyde katlanılması yaşamın normal cephesidir. Bunun yanı sıra strese tepki, kişiyi

işe motive etme ya da bir konuşma yapması istendiğinde veya bir test verildiğinde onun dikkatini artırma gibi pek çok şekilde faydalı olabilir. Problem, stres iş üzerinde yoğunlaşma, hatırlama, düşünme yeteneklerine müdahale ettiğinde ve üretim düzeyini engellediğinde ortaya çıkar.

Etkisiz yönetilen ve uzun süre yoğun yaşanan stres bir çok hastalığa yol açabilir.

Amerika'lılar stresle ilişkili yakınmaları için sıklıkla alternatif ve tamamlayıcı tedaviler kullanıyorlar. New England Journal of Medicine'de yayınlanan 1539 yetişkin üzerinde ulusal çapta yapılan araştırmanın sonuçları, Amerikalıların 1/3'ünün geleneksel olmayan tedavi yöntemlerini kullandıklarını göstermiştir.

Araştırmada sözü edilen en sık kullanılan tedavi yöntemleri, relaksasyon

*Atatürk Üniv. HYO Cerrahi Hast. Hemş. AD (Araş. Gör.)

teknikleri, ayak masajı, masaj tedavisi, hayal etme, maneviyatı güçlendirme, yaşam düzenleyici diyetler, şifalı otlar, megavitamin terapileri, kendi kendine yardım grupları, bioenerji terapileri, homeopati, biofeedback, hipnoz, akupunktur, egzersiz, dua etmek ve kocakarı ilaçları idi. Aynı ekip tarafından ulusal incelemeyi takiben alternatif tedaviyi kullananların sayısı 1990 da %33.8 iken, yıllar geçtikçe 1997 de %42.1'e ulaştığı belirlenmiştir. Dahası alternatif tedavi kullananların oranı % 27, alternatif tıp hekimlerine vizite gidenlerin oranı % 47 ve alternatif ürünler ve hizmetler için harcamaların oranı % 45 artmıştır. Sürdürülen çalışma sonuçları, rahatsız olan bireylerin, sırt problemleri, anksiyete, depresyon ve baş ağrısı gibi kronik durumlar için alışık olunmayan tedavileri çok sık aradıklarını göstermektedir. 1990 yılında tahminen 10 Amerikalı'dan 3'ü en az bir kez alternatif tedavi kullanmış, 1997 yılında ise bu oran 10 Amerikalı'nın 4'ü şeklinde belirlenmiştir. Bunun yanı sıra ilginç olan durum, bu artışın herhangi bir özel sosyodemografik grupla bağlantısının olmayışıdır. Bir başka araştırmacı alternatif tedaviyi kullananların çoğunluğunu kullanmayanlarla karşılaştırdığında, kullananların daha eğitilmiş ve sağlık durumlarının daha kötü olduğunu bulmuştur. Onlar, alternatif tedaviyi, geleneksel tıptan memnuniyetsizliklerinin sonucu olarak değil, fakat bu sağlık bakım alternatiflerini büyük ölçüde sağlıklarına ve yaşamlarına yönelik kendi değerleri, inançları ve felsefi oryantasyonlarına daha uygun olarak buldukları için kullanmışlardır. Aslında çoğu akut bakım hemşiresi, stresin etkileri ile mücadele etmek için tamamlayıcı modellerle birleştirme yollarının farkına varmaya başlamışlardır.

SORU: Tam olarak stres ve strese neden olan şey nedir ?

Stres, iç ya da dış çevredeki bir değişimle ortaya çıkan, artmış bir fiziksel ya da mental durumu ifade eder. İnsanlarda fiziksel stres, hastalık ve travma nedeni ile, psikolojik stres ise, gerçek, algılanan ve beklenen tehditler tarafından oluşturulur. Stres, ister beyne tehlikeyi ulaştıran duyu organları ile algılanan bir nedenden, ister korku endişe gibi

mental aksiyonlardan kaynaklanıyor olsun, olayların seyri aynı olabilir.

SORU: Stres ve vücudun hormonal sistemi arasındaki ilişki nedir ?

Hasta için hospitalizasyon ve kurum personeli için iş ortamı ile ilgili bir olay örneğin, hasta için hastaneye yatış, ekip üyesi için iş ortamı ile ilgili bir olay yüksek kortikal merkezler tarafından tehdit olarak algılandığı zaman, uyarılar motor kortekse ve hipotalamusa gönderilir. Çeşitli hormonlar, var olan denge sistemlere ileri derecede zarar verebilen çok sayıda fizyolojik belirtilerin sonucunda, hipofiz ve adrenal bezlerden salınır.

SORU: Stresin bazı semptomları ya da ana belirtileri nelerdir ?

Stres kendini 3 genel alanda gösterir: fiziksel, sosyal ve psikolojik. Stresin fiziksel belirtileri şunlardır:

- *yorgunluk ve bitkinlik,
- *baş ağrısı ya da migren,
- *boyun ve sırt ağrısı ya da sertlik,
- *gastrointestinal problemler (bulantı, diyare, konstipasyon, kolit)
- *göğüs ağrısı ya da çarpıntı,
- *soğuğa ve soğuk algınlığına hassasiyet (zayıflamış immün sistem) ve uyku bozuklukları.

Stresin sosyal belirtileri, aile çatışmaları, iş gerginlikleri ve cinsel enerjide değişikliği içerir. Stresin psikolojik belirtileri:

Emosyonel semptomlar

- *Depresyon
- *Anksiyete ya da engellenme
- *İş memnuniyetinde azalma
- *Apati ya da can sıkıntısı

Entelektüel semptomlar

- *Unutkanlık
- *Düşünme sürecinde yavaşlama
- *Hayal kurma
- *Konsantrasyonda azalma

Davranışsal semptomlar

- *Ruh halinde değişim
- *İşe gitmeme (iş günü kaybı)
- *Görevlerini tamamlama zorluğu
- *Olası madde bağımlılığıdır.

Stresin subjektif ya da objektif belirtileri bulunan her hangi bir hasta veya kurum personeli, bir ya da birden fazla stres azaltma terapileri için adaydır.

SORU: Alternatif ve tamamlayıcı tedaviyi nasıl tanımlarsınız ?

Alternatif tedavi, geleneksel ya da asıl tedavinin yerine kullanılan bir tedavi yöntemidir. Örneğin, akupunktur bir alternatif tedavidir. Tamamlayıcı tedavi alternatif tedavi olabilir fakat geleneksel tedavi ile bir arada kullanıldığı zaman tamamlayıcıdır. O geleneksel tedavinin etkisini kuvvetlendirmeye yardım eder. Örneğin, alternatif tedavi olarak kullanılabilen masaj, aynı zamanda çeşitli problemler için geleneksel tedavi bağlamında da kullanılabilir.

SORU: Stresi etkisiz hale getirmeye yardım edecek, spesifik alternatif ve tamamlayıcı tedavilerin bazıları nelerdir ?

Herkesin hoşlanabileceği pek çok farklı tedavi olasıdır. Kanıt temelli terapilerden en yaygın olarak kullanılanların kısa tanımı için Tablo 1'e, daha fazla bilgi için Holistic Nursing'e bakınız (uygulama El kitabı).

SORU: Bu terapilerin kullanımını geçerli kılan araştırma nedir ?

Bu modellerin tümünde onları destekleyen araştırma sonuçları vardır. Tablo 1'deki terapilerin böylesine popüler olmasının nedeni budur. Onların bir kaçına göz atalım.

Aquaterapi

Bel ağrısı, en yaygın kronik durumlardan biridir. Bel ağrısı olup, standart ayaktan bakım alan 52 ve kaplıca tedavisi alan 50 hastanın rastgele örnekleme ile yapılan bir çalışmada, iki grup için bulgular önemli derecede farklı bulunmuştur. Kaplıca tedavisi almayan hastalarla, alan hastalar karşılaştırıldığında, alan hastalarda, günlük ağrı süresinde bir azalma, işlevsellik değeri ve omurga hareketliliğinde anlamlı bir düzelleme saptanmıştır. Tedaviden 9 ay sonra uzun dönem etkileri değerlendirildiğinde, kaplıca tedavisi alan hastalar arasında, ağrıda ve ilaç tüketiminde sürekli azalma ve omurga hareketliliğinde düzelleme görülmüştür.

Bir başka araştırma, fibromiyalji nedeni ile ağrısı olup hastanede yatan hastalardan rastgele seçilen 25 kişi üzerindedir. 12 hasta hydrogalvanic banyo yapmış ve 13 hasta da Jacobson gevşeme eğitimi görmüştür. Ağrının farklı boyutları, terapi başlangıcı ve sonunda ölçülmüştür.

Banyo tedavisi alan hastalarda kahvaltıyla öğle yemeği arasında geçen sürede yaşadıkları ağrı yoğunluğu, Jacobson gevşeme tedavisi alan hastalarınkinden önemli derecede az olarak saptanmıştır. Diğer çalışmalar, Healing Waters kitabı içinde detaylandırılmıştır.

Aromaterapi

Yoğun bakım ünitesindeki 122 hastanın incelendiği bir çalışmada 3 tedavi yönteminin, hastaların duyuşal girdi niteliğini artırma, stres ve anksiyete düzeylerini azaltma üzerine etkileri karşılaştırılmıştır. Anahtar bulgular, aromaterapi alan hastaların ruh hallerinde ve algılanan anksiyete düzeylerinde önemli derecede azalma üzerinedir. Bu etki sürekli olarak korunmamasına ve artmamasına rağmen hemen terapi sonrası hastalar daha az anksiyete ve daha olumlu duygular hissetmişlerdir. Dokunma ile birlikte Gül ve lavanta yağ esansının kullanıldığı aromaterapi üzerine pilot bir çalışma, Columbia Presbyterian Medical Center' da başlatıldığı zaman, deneklerin ayakları dilüe edilmiş esansiyel yağ ile ovulduğunda, kalp atım monitörü parasempatik pik göstermiştir. Bazen aroma ya da kokuyu bir an düşünmek, gerçek aroma ya da kokunun hissedildiği andaki kadar etkili olabilmektedir.

Aromaların, kişilerin hisleri üzerine ölçülebilir etkileri vardır. Torii ve arkadaşları, yaseminin psikolojik olarak uyaran etkisini belirtmişlerdir. Manley, hem limon, limon çiçeği, nane ve fesleğenin psikolojik uyaran etkilerini, hem de bergamot, sarı papatya ve sandal ağacının relaksasyon etkilerini saptamıştır. Relaksasyon için bulunan diğer aromalar, gül ve lavantadır. Tatlı portakal özü yağı, çocuklarda hem anestezinin uygulanması hem de anesteziden uyanma zamanı üzerinde etkilidir.

Diğer farklı terapilerin yanı sıra bu iki terapi, uygulama için AACN protokollerinde kapsamlı olarak bulunur. Eğer siz bunlara veya diğer tamamlayıcı tedavilere aşina değilseniz, onları inceleme fırsatı size sunulur. Kendiniz bu terapileri kullanarak rahatladığınız zaman, başkalarına bu terapileri sunmak daha kolay olacaktır.

Tablo 1: Tamamlayıcı Tedavide Stres Gidericilerin Kısa Tanımı

Terapi	Tanımı
Aquaterapi	İyileşmeyi hızlandırmak için suyun bazı formlarının kullanımınıdır. Su, katı, sıvı veya buhar formunda eksternal ya da internal olarak kullanılabilir. Rehabilitasyon süresince ve genel sağlığı korumak, sürdürmek için kaplıca sularına girebilirsiniz. Ilık su banyoları ya da sıcak tüp terapileri stresi azaltabilir.
Aromaterapi	Koku duyası vasıtası ile bedensel tepkileri uyarmak için esansiyel yağların kullanımınıdır. Aromaterapi de yaygın olarak kullanılan esansiyel yağlar: turuncgiller, lavanta, nane ve güldür.
Enerji terapileri	Uygulayıcılar ve katılımcılar, insan vücudunun bir enerji alanı ile kuşatıldığı inancındadırlar. Bu alanda non-invaziv manipülasyon boyunca enerji yer değiştirir ve pozitif enerjiye dönüşür.
Mizah	Mizahın iyileştirici gücü eski zamanlardan beri bilinir. Farklı insanların mizaha farklı şekillerde tepki verdiği dikkat etmek önemlidir. Bu yüzden bu tedavi biçimini özelleştirmek gerekir
Hayal etme	Hastalara, tek başına ya da kılavuz eşliğinde uygulanabilen non-invaziv ve non-verbal girişimdir. Hayal etme; beden, zeka ve ruh bağlantısında bir köprü gibi hizmet etmek için, hatıralar, rüyalar, fantaziler ve düşüncelerden oluşan internal yaşantıları kullanır. Kılavuz eşliğinde hayal etmek ve aynı zamanda gevşemek, sıklıkla, insanların performanslarını geliştirmek ve stres durumlarında tepkilerini kontrol etmek için kullanılır.
Masaj	Masaj, stresi azaltmak, anksiyeteyi hafifletmek, dolaşımı düzenlemek ve genel sağlık durumunu harekete geçirmek için oluşturulmuş sayısız fiziksel dokunma girişimlerinden biridir.
Müzik	Müzik, non-verbal bir iletişimdir. Dinsel kutlamalar, cenaze törenleri ve günlük yaşamın farklı cephelerinde kullanılır. Davranış, psikolojik tepkiler ve duyguları değiştirmek amacı ile gevşetici müzik yatıştırıcı müzikle birleştirildiğinde pasif gevşeme oluşturur. Zeka modülasyonu vasıtası ile fizyolojik tepkileri etkiler.
Relaksasyon	Relaksasyon, hem psikolojik hem de fizyolojik stresi azaltmak için özellikle oluşturulmuş değişik teknikler için kullanılan genel terimdir. Tedrici kas gevşemesi, hem beden hem de zeka gevşemesi için oluşturulmuş bir dizi sıkma ve gevşeme hareketlerinden oluşur.

Kritik bakım hemşireliği, yalnızca hastaların fizyolojik gereksinimlerini karşılamaktan ötesindedir. Hastalara ve kurum personeline, akut bakım ortamında çoklu stresörlerle başa çıkmalarına yardım etme, hemşireliğin bütüncü bir parçasıdır. Stresin

belirtilerini tanımayı öğrenme, ilk adımdır; sonraki adım, stresin yan etkilerini önlemek ve başa çıkmak için gereken alternatif ve tamamlayıcı terapiler hakkında bilgi ve becerileri kazanmaktır.

KAYNAK

Keegan L (2000). Alternative and complementary modalities for managing stress and anxiety: Critical Care Nurse, 20 (3): 93-97