

Gönderim Tarihi / Received:

21/07/2024,

Kabul Tarihi / Accepted:

31/12/2024

Yayınlanma Tarihi/

PublicationDate: 31/12/2024

Atıf/ Reference: DAKDEVİR,

K., ALTUNDAL KURU, H.

(2024). Effectiveness of

Mindfulness-Based

Interventions in Cancer

Patients and the Role of The

Psychiatric Nurse: Literature

Review Kastamonu

Üniversitesi Sağlık Bilimleri

Fakültesi Dergisi (KÜSBFD), 3

(3), s 178-189. DOI:

<https://doi.org/10.59778/sbfergisi.1520016>

rgisi.1520016

Derleme/ Review

**Kanser Hastalarında Bilinçli Farkındalık Temelli  
Müdahalelerin Etkinliği ve Psikiyatri Hemşiresinin Rolü: Literatür  
Derlemesi / Effectiveness of Mindfulness-Based Interventions in Cancer  
Patients and the Role of the Psychiatric Nurse: Literature Review**

Kübra DAKDEVİR Etlik Şehir Hastanesi, Genel Cerrahi Kliniği Klinik  
Hemşiresi, [tutaarkubra@gmail.com](mailto:tutaarkubra@gmail.com)

Dr. Hilal ALTUNDAL DURU, Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sağlık  
Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü,  
[hilalaltundalduru@karatekin.edu.tr](mailto:hilalaltundalduru@karatekin.edu.tr)

## Özet

Bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramı, ilk kez Kabat-Zinn tarafından 1979 yılında tanımlanmış olup, dikkatin şimdi ana yargısızca ve belli bir niyet ile getirilerek bu anın içerisinde olup bitenin olduğu haliyle farkedilmesidir. Mindfulness temelli müdahalelerin yaşam kalitesi ve ruhsal sağlık üzerindeki etkilerinin yanı sıra, fiziksel hastalıklara sahip bireyler üzerinde de etkili olduğu bilinmektedir. Bu fiziksel hastalıklardan biri olan kanser üzerinde yapılan mindfulness temelli müdahalelerin depresyon, anksiyete, ölüm korkusu ve stres gibi psikolojik sıkıntıları azaltması ve travma sonrası gelişim gibi olumlu değişimlere ve yaşam kalitesinin iyileştirmesine yol açtığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, kanser hastalarının fiziksel ve psikolojik semptomlarını azaltılması, tedavi yan etkilerinin yönetilmesi ve iyilik hallerinin korunması için mindfulness temelli müdahalelerin önemini vurgulamaktadır. Aynı zamanda mindfulness ile kanser tanısı almış bireylerin, sürece karşı daha aktif baş etme becerileri geliştirebilmekte, psikolojik iyi oluşunu güçlendirebilmekte ve öz yeterliliğini arttırabilmektedir. Bu derlemede ile kanser hastalarında mindfulness temelli müdahalelerin etkinliği ve psikiyatri hemşiresinin rolünün üzerinde durulmaya çalışılmıştır. Psikiyatri hemşireleri, bu süreçteki rolleriyle ön plana çıkmakta olup kanser sürecindeki hastaların farkındalıkla deneyimlerine odaklanmalarına ve yaşamlarını anlamlandırmalarına rehberlik edebilmektedirler. Yapılan literatür taraması çerçevesinde erişilebilen kaynaklarda, kanser hastalarında mindfulness temelli müdahale programlarının sınırlı olduğu ve bu alanda daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulduğu gözlemlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli Farkındalık, Kanser, Hemşirelik, Psikiyatri Hemşireliği

## Abstract

The concept of mindfulness was first defined by Kabat-Zinn in 1979 and is the act of paying attention to the present moment without judgment and with a certain intention, and noticing what is happening in this moment as it is. It is known that mindfulness-based interventions, in addition to their effects on quality of life and mental health, are also effective on individuals with physical diseases. It has been determined that mindfulness-based interventions on cancer, one of these physical diseases, reduce psychological distress such as depression, anxiety, fear of death and stress, and lead to positive changes such as post-traumatic growth and improved quality of life. These results emphasize the importance of mindfulness-based interventions to reduce physical and psychological symptoms of cancer patients, manage treatment side effects, and maintain their well-being. At the same time, with mindfulness, individuals diagnosed with cancer can develop more active coping skills against the process, strengthen their psychological well-being and increase their self-efficacy. In this review, we tried to focus on the effectiveness of mindfulness-based interventions in cancer patients and the role of the psychiatric nurse. Psychiatric nurses stand out with their role in this process and can guide patients in the cancer process to focus on their experiences with awareness and make sense of their lives. Within the framework of the literature review, it was observed that mindfulness-based intervention programs for cancer patients were limited and more research was needed in this field.

**Keywords:** Mindfulness, Cancer, Nursing, Psychiatric Nursing

## 1.Giriş

Bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramı, ilk kez Kabat-Zinn tarafından 1979 yılında tanımlanmış olup, dikkatin şimdi ana yargısızca ve belli bir niyet ile getirilerek bu anın içerisinde olup bitenin olduğu haliyle farkedilmesidir (Kabat-Zinn, 2003). Mindfulness temelli müdahaleler, metakognitif olarak bireylerin tutumlarını değiştirmeyi, mindful egzersizlerin birleşimiyle, olaylara ve durumlara farkındalığı arttırmayı ve kabullenmeyi hedeflemektedir (Siegel ve diğerleri, 2009). Mindfulness temelli müdahalelerin yaşam kalitesi ve ruhsal sağlık üzerindeki etkilerinin yanı sıra, fiziksel hastalıklara sahip bireyler üzerinde de etkili olduğu görülmüştür. Bu fiziksel hastalıklardan biri olan kanser, insan yaşamını ve sağlığını ciddi şekilde etkileyen, dünya çapında önemli bir sağlık problemi olup, psikolojik ve fiziksel açıdan bireyi zorlayan, acı veren bir deneyimdir (Bray ve diğerleri, 2024). Bireylerin bu zor deneyimden anlam bulması ve anksiyete, stres, yorgunluk gibi sorunları azaltması nedeniyle mindfulness temelli müdahalelerin önemini belirginleşmiştir (Ledesma ve Kumano, 2009). Bir meta-analizde, şefkat temelli müdahalelerin depresyonu azaltmada ve öz şefkati arttırmada önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Fan ve diğerleri, 2023). Aynı zamanda mindfulness ile kanser tanısı almış birey, sürece karşı daha aktif baş etme becerileri geliştirebilmekte, psikolojik iyi oluşunu güçlendirebilmekte (Germer ve diğerleri, 2013) ve öz yeterliliğini arttırabilmektedir (Heinen ve diğerleri, 2024). Başka bir meta-analizde ise mindfulness temelli müdahalelerin anksiyete, depresyon, kanserin tekrarlanması korkusu, yorgunluk, uyku bozuklukları ve ağrı gibi süreçlerde özellikle psikolojik sıkıntı üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Cillessen ve diğerleri, 2019). Ancak, kanser sürecinde fiziksel kondisyonun sınırlı olması veya temel becerilerin kavranmasındaki zorluklar, birçok bireyin psikolojik tedaviyi askıya almasına veya bırakmasına neden olabilmektedir. Bununla birlikte psikolojik sağlığı iyileştirmek için en iyi yol, bireyin mindfulness teknikleri uygulaması ve yaşamına entegre etmesine rehberlik etmektir. Kanser

hastaları için uygulanabilir ve hemşirelerin de destekleyebileceği, psikolojik sağlıklarını geliştirecek mindfulness temelli müdahalelere ihtiyaç artmaktadır. Hemşire liderliğindeki mindfulness temelli müdahalelerin travma sonrası büyümeyi önemli ölçüde iyileştirdiği, stres ve kaygı gibi olumsuz duyguları azalttığı ortaya konulmuştur (Zhang ve diğerleri, 2022). Araştırma kapsamında yapılan literatür taraması çerçevesinde erişilebilen kaynaklara göre kanser hastalarında mindfulness temelli müdahalelerin etkinliği ve psikiyatri hemşiresinin rolünün ortaya konulduğu çalışmalar kısıtlıdır. Mindfulness temelli müdahale programlarının geliştirilmesi ve uygulanması kanser hastalarının psikolojik ve fiziksel sağlıklarının korunması ve yaşam kalitelerinin artması açısından oldukça gereklidir. Dolayısıyla tüm kanser gruplarındaki hastalarda mindfulness temelli müdahalelerin etkinliğinin incelenmesi ve bu etkinlikte psikiyatri hemşirelerinin rolünün ortaya konulması önemlidir. Bu derlemede, kanser hastalarında mindfulness temelli müdahalelerin etkinliği ve psikiyatri hemşiresinin rolünün belirlenmesi amaçlanmıştır.

## 2. Kanser Süreci

Kanser, insan yaşamını ve sağlığını ciddi şekilde etkileyen, dünya çapında önemli bir sağlık problemi olup, psikolojik ve fiziksel açıdan büyük etki yaratan kronik bireyi zorlayan, acı veren bir hastalıktır. Küresel Kanser Gözlemevi (GLOBOCAN) 2022 verilerine göre dünyada 20 milyona yakın insanın kansere yakalandığı tespit edilmiştir. Uluslararası Kanser Araştırma Ajansı (IARC)'na göre 2022 yılı içerisinde dünyadaki ölümlerin 9,7 milyonunu kanser oluşturmaktadır (Bray ve diğerleri, 2024). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve GLOBOCAN tarafından yayınlanan 2022 yılı verilerine göre ise Türkiye'de 240 bin birey kanser tanısı almış olup 129 bini hayatını kaybetmiştir (IARC, 2022). Kanser sürecinde bireyde ağrı, yorgunluk, bulantı, kusma, iştahsızlık, saç dökülmesi gibi fizyolojik sorunlar görülebilirken (Bahar ve diğerleri, 2019); anksiyete, ölüm korkusu, depresyon (Cvetković ve Nenadović, 2016), ümitsizlik, gelecek kaygısı, çaresizlik, rollerindeki değişim, psikolojik sağlamlıkta ve benlik saygısında azalma, sosyal izolasyon gibi psikososyal sorunlar da görülebilmektedir (Cvetković ve Nenadović, 2016; Gemalmaz ve Avşar, 2015). Ersoy ve diğerlerinin yaptıkları bir araştırmada, kanser hastalarının sağlıklı bireylere göre depresyon ve anksiyete görülme oranlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ersoy ve diğerleri, 2019). Kanser tanısı alan bireyler, genellikle bir kriz durumuyla karşı karşıya kalır ve bu süreçte, hastalıkla ilgili önemli tedavi kararları alırken aynı zamanda yaşadıkları zorlayıcı duygu ve durumlarla başa çıkmaya çalışır. Bu nedenle bu hastalarda stres seviyesini kontrol altında tutmak da önemli bir hale gelir (Ferlay ve diğerleri, 2015). Kanser tanısı alan bireylerin uzun süreli tedavi süreçlerine girmesi, hastalık sürecindeki belirsizliklerle başa çıkmaya çalışması, inkâr, korku, şok ve kaygı duygularının yaygın olarak ortaya çıkmasıyla ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, hastalığın ölüm ve acı ile ilişkilendirildiğinde kanser sürecine uyum sağlamanın zor olduğu da belirlenmiştir (Körükçü, 2018; Teston ve diğerleri, 2018).

## 3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramı, ilk kez Kabat-Zinn tarafından 1979 yılında tanımlanmış olup, dikkatin şimdi ana yargısızca ve belli bir niyet ile getirilerek bu anın içerisinde olup bitenin olduğu haliyle farkedilmesidir (Kabat-Zinn, 2003). Budist ve Hindu kökenli bir iç görü meditasyonu olarak mindfulness, Doğu'da uzun yıllardır uygulanan bazı pratiklere dayandığı düşünülmektedir. Batılı ülkelerde ise son 30 yıldır farkındalığın bütünleştirilmesi ile

psikoterapi yaklaşımı olarak kullanıldığı bilinmektedir (Karremans ve diğerleri, 2017). Dünya çapında tanınan mistik bir şair Mevlana da; eserlerinde düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi vurgulayarak mindfulness ve bilişsel değişimden bahsetmiştir (Ak, 2023). Mindfulness, içsel ve dışsal düzeylerde farklı katmanları ve bileşenleri barındırarak bireyin duygusal tepkilerini, düşünce süreçlerini ve bedensel duyularını daha iyi anlamasına ve yönetmesine yardımcı olabilir. Bu bileşenlerden biri olan dikkat, karşılaştığımız uyarıcılara odaklanma yetisini ifade eder. Birey, mindfulness uygulamasıyla otomatik pilottan çıkarak şimdiki anın farkındalığını oluşturarak (Germer ve diğerleri, 2013) , dikkatin uyarıcılardaki odaklanma yeteneğini güçlendirebilir (Brewer ve diğerleri, 2013). Maruz kaldığımız çeşitli uyarılar arasında seçim yapmamıza yardımcı olan farkındalığın, bir unsuru da niyetlerimizdir (Atalay, 2019). Niyetler, dikkatin temel unsuru olmasının yanı sıra, dinamik ve gelişime açık bir yapıyı temsil eder (Shapiro ve diğerleri, 2006) Bilinçli farkındalığın, son unsuru ise tutumdur. Tutum bileşeni, bireylerin deneyimlerle karşılaştıklarında sergiledikleri tavır olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 1990). Kabat-Zinn, mindfulness temelini oluşturan tutumları şu şekilde tanımlamıştır:

**Yargılamamak (Non-judging):** Yargılamamakla kastedilen deneyimleri eleştirmemek ve ya hepsini sevmek zorunda olmak değildir. Asıl önemli olan, geçmiş deneyimlerin ve gelecek kaygısının etkilerinden bağımsız olarak, şu anki deneyimlerimize odaklanma yeteneğimizi nasıl geliştirebileceğimiz üzerine düşünmektir (Atalay, 2019; Kabat-Zinn, 1990; Ninivaggi, 2019).

**Sabır (Patience):** Her şeyin belirli bir zamanı olduğunu kabul etmek ve anlamak gerekir. Bulduğumuz çağın hızını göz önünde bulundurduğumuzda, kısa süreli bir bekleme durumundan uzun dönemli bir sürece kadar, anlık olarak bulduğumuz anın farkına varmadan bir sonraki adımı düşünerek yaşamak, sabrın önemini göz ardı ettiğimizi gösterir (Atalay, 2019; Ninivaggi, 2019).

**Yeni Başlayanların Zihni (Beginner's Mind):** Otomatik pilottan çıkarak yaşamın her anını deneyimleme ve aynı zamanda çevremizdekilerle iletişimimizi daha verimli bir seviyeye taşıyabilme fırsatı sağlar (Atalay, 2019; Ninivaggi, 2019; Shapiro ve diğerleri, 2006).

**Güven (Trust):** Farkındalığa güvenmek, beklenmedik durumlarla karşılaşıldığında olumlu duyguları yönetmeyi sağlar. Her anı derinlemesine deneyimlemeyi ve duygusal tepkileri yöneterek içsel denge korunabilir ve olumlu bir bakış açısıyla hareket edilebilir (Atalay, 2019; Kabat-Zinn, 1990; Ninivaggi, 2019).

**Hırslanmamak (Non-striving):** Hedeflerinize ulaşmanın en iyi yolu, sonuca ulaşmak için sürekli çabalamaktan ziyade, her şeyi anbean olduğu gibi görmeye ve kabul etmeye dikkatle odaklanmaktır

. Bu durumda, bireyin kendi bedenini duyması ve içsel deneyimlerine odaklanması önemlidir (Atalay, 2019; Witek-Janusek ve diğerleri, 2008). **Kabul (Acceptance):** Yaşantıları sınıflandırmadan ve yorum getirmeden oldukları gibi kabul etmek, yargılamamaya dayalı bir becerisidir (Atalay, 2019; Witek-Janusek ve diğerleri, 2008; Ninivaggi, 2019).

**Akışına Bırakmak (Letting Go):** Zihni belirli bir görüş, istek veya duygu ile sınırlamamak ve dünyayı sınırlayıcı önyargılardan arındırarak var olduğu haliyle görmek, daha derin bir anlayış ve bütünsellik sağlar (Atalay, 2019; Witek-Janusek ve diğerleri, 2008; Kabat-Zinn, 1990).

Bu tutumları geliştirmek ve düzenli bir eylem ya da davranış haline getirmek için öncelikle öz disiplin, bağlılık ve kararlılık gerekmektedir (Kabat-Zinn, 2013). Bilinçli farkındalığın istenilen gerçek etkisi ancak bireyin farkındalık uygulamalarını hayatına entegre etmesiyle zaman içerisinde ortaya çıkmaktadır. Bu uygulamalar, bireyi belirli bir durumun içerisinde koymaktan ziyade kabullenme, merak etme ve açıklık deneyimini destekler (Siegel, 2012).

Mindfulness temelli müdahaleler, metakognitif olarak bireylerin tutumlarını değiştirmeyi, mindful egzersizlerin birleşimiyle, olaylara ve durumlara farkındalığı arttırmayı ve kabullenmeyi hedeflemektedir (Siegel ve diğerleri, 2009). Kabat-Zinn tarafından, ilk kez kronik ağrı yaşayan bireylerde fiziksel belirtilerin ve stresin azaltılmasında (Kabat-Zinn, 1982) günümüzde ise anksiyete (Zhou ve diğerleri, 2020), yeme bozuklukları (Sala ve diğerleri, 2020), dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (Cairncross ve Miller, 2020) gibi çeşitli psikolojik sorunlar üzerinde faydalı olması umut verici olmuştur. Türkiye’de mindfulness temelli müdahalelerinin yetersiz olduğu ve kullanılmaya yeni başlanıldığı görülmektedir (Aktepe ve Tolan, 2020).

#### 4. Kanser Hastalarında Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Müdahaleler ve Etkinliği

Kanser daha önce de belirtildiği üzere insan yaşamını ve sağlığını ciddi şekilde etkileyen psikolojik ve fiziksel açıdan büyük etki yaratan bir hastalıktır. Mindfulness temelli müdahaleler, kanser sürecini deneyimleyen bireylerin, yaşadıkları zorlayıcı duygu ve durumları yönetebilmesinde oldukça önemlidir (Wang ve Zhang, 2020; Lin ve diğerleri, 2020). Kanser hastalarında çeşitli mindfulness temelli müdahaleler uygulanmakta olup bu bağlamda meme kanser tanısı almış bireylerle yapılan bir çalışma sonucunda farkındalık desteklendiğinde psikolojik sağlamlığın arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Wang ve Zhang, 2020). Bununla birlikte gastrointestinal kanserli Çinli hastalarda yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi ile depresyon, kaygı, sosyal izolasyon ve güven kaybı gibi psikolojik semptomlar arasında ters bir ilişki bulunmuştur (Zhong ve diğerleri, 2019). Bir sistematik derlemeye göre mindfulness temelli müdahalelerin kanser sürecindeki bireylerin ağrı şiddetini, kaygıyı, stresi, depresyonu ve yaşam kalitesini iyileştirdiği bulunmuştur (Ngamkham ve diğerleri, 2019). Xunlin ve diğerlerinin yaptıkları sistematik derlemede ise mindfulness temelli müdahalelerin, kanser hastaları ve sağ kalanlarda anksiyete, depresyon, yorgunluk ve stres düzeylerini azalttığı, yaşam kalitesi ve travma sonrası büyümeyi arttırdığı, aynı zamanda kanserle ilişkili semptomları yönetmek ve standart tedaviyi tamamlamak üzere adjuvan etki olarak kullanıldığını saptamışlardır (Xunlin ve diğerleri, 2020). Kanser tedavisi gören hastalarda bilinçli farkındalık düzeyindeki artış, stres düzeyinin azalması ve psikolojik sağlamlığın artması ile ilişkili olduğu görülmüştür (Borgi ve diğerleri, 2020). Zhang ve diğerlerinin yapmış oldukları çalışmada ise meme kanseri tanımlı Çinli hastalarda Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) ile psikolojik terapi alan müdahale grubundaki hastaların travma sonrası gelişim açısından belirgin bir iyileşme gösterdiğini ve algıladıkları stres ve anksiyete düzeylerinin kontrol grubuna kıyasla önemli ölçüde azaldığını saptamışlardır (Zhang ve diğerleri, 2017). MBSR programının kanser hastaları için daha uygun hale getirilmesi amacıyla da Carlson ve Speca tarafından Mindfulness Temelli Kanser İyileşmesi (MBCR) olarak değiştirilerek uygulanmış ve MBCR’in duygudurum bozuklukları, stres ve yaşam kalitesi gibi psikososyal sonuçların iyileştirilmesinde etkinlik gösterdiğini saptamışlardır (Carlson ve Speca, 2011). Bir başka çalışmada meme kanseri hastalarında MBCR ile Destekleyici Dışavurumcu Grup Terapisi (SET) karşılaştırılmış olup MBCR grubundakilerde ruh hali bozuklukları, stres belirtileri ve sosyal destek açısından önemli

ölçüde iyileşme olduğu tespit edilmiştir (Schellekens ve diğerleri, 2017). Mindfulness temelli müdahalelerden biri olan Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) ise farklı kanser tanıları olan bireylerde uygulanmış olup depresyon, anksiyete, algılanan stres ve yaşam kalitesi açısından anlamlı iyileşmeler göstermiştir (Foley ve diğerleri, 2010). Monti ve diğerlerinin, meme kanseri olan hastalarda Mindfulness Temelli Sanat Terapisi (MBAT)'nin, psikososyal stres ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalarında, müdahale grubundaki katılımcıların psikososyal streslerinde azalma ve yaşam kalitelerinde anlamlı bir artış yaşadığını göstermiştir (Monti ve diğerleri, 2013). Meme kanseri sağ kalanları ile gerçekleştirilen randomize kontrollü bir çalışmada Mindfulness Temelli Şefkatli Yaşam Programı (MBCL) kapsamında deney grubuna beden imajıyla ilgili duygu ve düşüncelerini öz şefkatle yazmaları önerilmiş ve deney grubunun kontrol grubuna göre daha düşük olumsuz duygulanım ve daha yüksek öz şefkat sergilediğini belirtmiştir (Przedziecki ve Sherman, 2016). Yapılan bir başka doktora tez çalışmasında ise hematolojik kanser hastalarının yarısından fazlasının depresyon riski ve yarısına yakınının da anksiyete riski bulunduğu bir grupta, şefkat temelli psikoeğitim programının ardından bireylerde anksiyete ve depresyon düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu saptanmıştır (Serçe Yüksel, 2022). Hem deneysel hem de gözlemsel bulgular, kanser hastalarında mindfulness temelli müdahalelerin kaygı, stres ve depresyon, duygu durum bozuklukları, anksiyete gibi psikolojik belirtilerin iyileşmesinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, kanser hastalarının fiziksel ve psikolojik semptomlarını azaltılması, tedavi yan etkilerinin yönetilmesi ve iyilik hallerinin korunması için mindfulness temelli müdahalelerin önemini vurgulamaktadır (Simonton ve diğerleri, 1980).

## 5. Kanser Hastalarında Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahalelerde Psikiyatri Hemşiresinin Rolü

Mindfulness temelli müdahaleler, hemşirelerin hastalarıyla ve kendileriyle anın içerisinde tam olarak var olmalarına yardımcı olmaktadır. Hemşire olarak bilgi ve becerisini hastanın "şu anda" olup bitenlere dikkat edebilmesine, istek ve endişelerle dikkatinin dağılmamasına ve hastanın özerkliğine saygı gözeterek etkin bir şekilde kullanmasına fırsat yaratır (Bernstein, 2019). Hemşireler, farkındalık temelli müdahaleler aracılığıyla bakıma en çok ihtiyaç duyan ve özel bir grup olan kanser hastalarının kanseri, sürecin bir parçası olarak kabul etmelerine rehberlik ederler. Bu, hastaların hastalıklarıyla daha sağlıklı bir ilişki kurmalarına ve bu süreci daha iyi kabul etmelerine yardımcı olur. Bu sayede mindfulness yaklaşımı ile birey, yaşamı içinde otomatik tepkilerden çıkarak anlık farkındalıkları sayesinde kanser sürecindeki deneyimlerine odaklanabilir (Germer ve diğerleri, 2013). Konsültasyon liyezon psikiyatri hemşireliği bilgi ve uygulamalarının incelenmesi sonucunda bireylerde psikososyal sorunların toplum nezdinde daha fazla görüldüğü belirtilmiştir (Çam ve diğerleri, 2014; Yıldırım ve diğerleri, 2019). Bu sebeple, sağlık hizmetlerinin sunulması sürecinde, hastalığın ve bireyin tüm yönlerini kapsayan psikososyal bakımın sağlanması ve multidisipliner işbirliğinin önemi büyüktür. Hemşire liderliğindeki mindfulness temelli müdahalelerin travma sonrası büyümeyi önemli ölçüde iyileştirdiği, stres ve kaygı gibi olumsuz duyguları azalttığı ortaya konulmuştur (Zhang ve diğerleri, 2022). Bu bağlamda, Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi (KLP) kavramı son derece önemlidir. Konsültasyon, iki sağlık profesyoneli arasındaki iletişim sayesinde hastanın fiziksel, ruhsal veya davranışsal durumunun değerlendirilmesini ve bireyin ihtiyaçlarına uygun tedavi ve bakım önerilerinin sunulmasını içerir (Kaçmaz, 2010; Kocaman, 2010). "Liyezon" terimi ise, bağlantı veya ilişki anlamına gelir. KLP hemşireliği, 2011 yılında yayınlanan Hemşirelik Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik'e göre, bireyin sadece fiziksel

ihtiyaçlarına değil, aynı zamanda bireyin ve ailesinin psikosozal ihtiyaçlarını belirleyip müdahalede bulunarak holistik yaklaşım ile hizmetin sunulması açısından büyük önem taşımaktadır (Yıldırım, 2019; Hemşirelik Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik, 2011). KLP hemşiresinin rolü, sağlık sistemine giren birey ve ailesinin stresini azaltma, davranışlarını gözleme, hastalık sürecindeki uyumu artırma ve psikosozal desteği sağlama gibi geniş bir yelpaze içerisindedir. Ayrıca KLP hemşireleri, kanser sürecinde yaşamsal krizi anlamlandırma, stresi azaltma, ölüm anksiyetesini yönetme ve duygusal destek sağlayarak sağlıklı başa çıkma sağlama gibi önemli roller üstlenir (Nelson ve Schilke, 1976; Li ve diğerleri, 2019; Quante ve diğerleri, 2020)

## 6. Sonuç

Kanser, dünya genelinde büyük bir sağlık sorunu olarak varlığını sürdürmeye devam etmektedir. Fiziksel olarak tedavi edilmesi gereken bir durumun ötesine geçen kanser, psikolojik ve duygusal olarak da büyük etkilere sahip olmaktadır. Derlenen çalışmalarda görüldüğü üzere mindfulness temelli müdahale programlarının kanser hastalarının tedavi ve iyileşme süreçlerinde yaşadıkları semptomları azaltma ve iyilik hallerini sürdürmede etkili bir psikoterapi yöntemi olduğu vurgulanmaktadır. Kanser hastalarında, mindfulness temelli müdahale programlarının fiziksel belirtileri azaltma potansiyeli daha iyi anlaşılabilir ve bu alanda mindfulness temelli müdahale programları geliştirilebileceği düşünülmektedir. Türkiye’de kanser hastalarının artış gösterdiği bu dönemde, mindfulness temelli müdahale programlarının geliştirilmesi ve uygulanması her geçen gün daha da önem kazanmaktadır. Psikiyatri hemşireleri, bu süreçteki rolleriyle ön plana çıkmakta olup kanser sürecindeki hastaların farkındalıkla deneyimlerine odaklanmalarına ve yaşamlarını anlamlandırmalarına rehberlik edebilmektedirler. Ancak araştırma kapsamında yapılan literatür taraması çerçevesinde erişilebilen kaynaklarda kanser hastalarında mindfulness temelli müdahale programlarının sınırlı olduğu saptanmış olup, bu alanda daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulduğu gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda, kanser hastalarının hem psikolojik hem de fiziksel olarak desteklenmeleri daha da mümkün olabilecektir.

## Bildiriler

Bu çalışma sırasında, araştırma konusuyla doğrudan bağlantısı olan herhangi bir ilaç firmasından veya tıbbi alet ve malzeme sağlayan veya üreten bir firmadan, bu çalışmanın değerlendirme sürecini olumsuz etkileyebilecek herhangi bir maddi veya manevi destek alınmamıştır. Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur. Fikir/Konsept: K.D., H.A.D.; Tasarım: K.D., H.A.D.; Kontrol/Denetim: K.D., H.A.D.; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi: K.D., H.A.D.; Analiz ve/veya Yorum: K.D., H.A.D.; Literatür Taraması: K.D., H.A.D.; Makaleyi Yazan: K.D., H.A.D.; Eleştirel İnceleme: K.D., H.A.D.

## Kaynaklar

Ak, M. (2023). Mevlana'nın Eserlerinde Bilişsel Terapi. *Selcuk Medical Journal*, 39(4), 198-205  
<https://dx.doi.org/10.30733/std.2023.1573>

- Aktepe, İ., Tolan, Ö. (2020). Bilinçli Farkındalık: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561. <https://doi.org/10.18863/pgy.692250>
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness*, (12. Baskı, sayfa 185-192). İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Bahar, A., Ovayolu, Ö., Ovayolu, N. (2019). Onkoloji Hastalarında Sık Karşılaşılan Semptomlar Ve Hemşirelik Yönetimi. *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(1), 42-58.
- Bernstein, S. (2019). Being Present: Mindfulness And Nursing Practice. *Nursing*, 49(6), 14–17. <https://doi.org/10.1097/01.nurse.0000558105.96903.af>
- Borgi, M., Collacchi, B., Ortona, E., Cirulli, F. (2020). Stress and coping in women with breast cancer: Unravelling the mechanisms to improve resilience. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 119, 406-421. PMID: 33086128 <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.10.011>
- Bray, F., Laversanne, M., Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., Soerjomataram, I., Jemal, A. (2024). Global cancer statistics 2022: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA: a cancer journal for clinicians*, 74(3), 229–263. PMID: 38572751 <https://doi.org/10.3322/caac.21834>
- Brewer, J. A., Davis, J. H., Goldstein, J. (2013). Why is it so hard to pay attention, or is it? Mindfulness, the factors of awakening and reward-based learning. *Mindfulness*, 4(1), 75-80. PMID: 24244224 PMCID: PMC3827730 <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0164-8>
- Cairncross, M., Miller, C. J. (2020). The effectiveness of mindfulness-based therapies for ADHD: A meta-analytic review. *Journal of Attention Disorders*, 24(5), 627–643. <https://doi.org/10.1177/1087054715625301>
- Carlson, L. E., Speca, M. (2011). *Mindfulness-Based Cancer Recovery: A Step-By-Step MBSR Approach to Help You Cope with Treatment & Reclaim Your Life*. Oakland, CA: Yeni Harbinger.
- Cillessen, L., Johannsen, M., Speckens, A. E. M., Zachariae, R. (2019). Mindfulness-based interventions for psychological and physical health outcomes in cancer patients and survivors: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Psycho-oncology*, 28(12), 2257–2269. PMID: 31464026 PMCID: PMC6916350 <https://doi.org/10.1002/pon.5214>
- Cvetković, J., Nenadović, M. (2016). Depression in breast cancer patients. *Psychiatry Research*, 240, 343-347. PMID: 27138829 <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.04.048>
- Çam, O., Babacan-Gümüş, A., Yıldırım, S. (2014). Fiziksel hastalıklara verilen psikososyal tepkiler. Çam O, Engin E, editörler. *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Bakım Sanatı*. ss. 601-638. İstanbul: İstanbul Medikal Yayıncılık.
- Ersoy, S., Habibe, İ., Fatih, İ., Engin, V.S., Adahan, D. (2019). Depression, anxiety and coping strategies in cancer patients: A case control study. *Ankara Medical Journal*, 19(3), 468-478. <https://doi.org/10.17098/amj.624703>



- Fan, Y. C., Hsiao, F. H., Hsieh, C. C. (2023). The effectiveness of compassion-based interventions among cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Palliative & Supportive Care*, 21(3), 534–546. PMID: 36397274 <https://doi.org/10.1017/s1478951522001316>
- Ferlay, J., Soerjomataram, I., Dikshit, R., Eser, S., Mathers, C., Rebelo, M., et al. (2015). Cancer incidence and mortality worldwide: Sources, methods and major patterns in GLOBOCAN 2012. *International Journal of Cancer*, 136(5), E359–E386. <https://doi.org/10.1002/ijc.29210>
- Foley, E., Baillie, A., Huxter, M., Price, M., Sinclair, E. (2010). Mindfulness-based cognitive therapy for individuals whose lives have been affected by cancer: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(1), 72–79. <https://doi.org/10.1037/a0017566>
- Gemalmaz, A., Avşar, G. (2015). Kanser Tanısı Ve Sonrası Yaşananlar: Kalitatif Bir Çalışma. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 12(2), 93-98. [https://jag.journalagent.com/jern/pdfs/JERN\\_12\\_2\\_93\\_98.pdf](https://jag.journalagent.com/jern/pdfs/JERN_12_2_93_98.pdf)
- Germer, C. K., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (2013). *Mindfulness and psychotherapy*. New York, NY: The Guilford Press. <https://doi.org/10.1080/00377317.2014.861286>
- Heinen, J. M., Laing, E. M., Schäffeler, N., Bäuerle, A., Krakowczyk, J. B., Schug, C., et al. (2024). How do mindfulness-based interventions promote coping and self-efficacy in patients with cancer: A systematic review of qualitative and quantitative data. *Psycho-oncology*, 33(5), e6350. <https://doi.org/10.1002/pon.6350>
- Hemşirelik Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik. (2011). Erişim adresi: <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/yonetmelik/7.5.13830-ek-2%20ve%203.html>. Erişim tarihi: 23.05.2024,
- International Agency for Research on Cancer (IARC). (2024). Turkey fact sheet. Retrieved April 8, 2024, from <https://gco.iarc.who.int/media/globocan/factsheets/populations/792-turkiye-fact-sheet.pdf>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. PMID: 7042457 [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: The Program of The Stress Reduction Clinic at The University of Massachusetts Medical Center*. New York: Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living (Revised Edition): Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Publisher.

- Kaçmaz, N. (2010). Konsültasyon liyezon psikiyatrisi ve konsültasyon liyezon psikiyatrisi hemşireliği: Tarihsel bakış. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(1), 75-85.
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J., Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49. PMID: 26563236 <https://doi.org/10.1177/1088868315615450>
- Kocaman, N. (2010). Konsültasyon liyezon psikiyatrisi hemşireliği ve rolü nedir? *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(3), 107-118.
- Körükçü, Ö. (2018). Bazı yaşamsal geçişler zordur: Jinekolojik kanser tanısı almak gibi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(3), 248-254.
- Ledesma, D., Kumano, H. (2009). Mindfulness-based stress reduction and cancer: A meta-analysis. *Psychooncology*, 18, 571-579. PMID: 19023879 <https://doi.org/10.1002/pon.1400>
- Li, C., Lu, H., Qin, W., Li, X., Yu, J., Fang, F. (2019). Resilience and its predictors among Chinese liver cancer patients undergoing transarterial chemoembolization. *Cancer Nursing*, 42(5), E1-E9. PMID: 30148728 <https://doi.org/10.1097/ncc.0000000000000640>
- Lin, C., Diao, Y., Dong, Z., Song, J., Bao, C. (2020). The effect of attention and interpretation therapy on psychological resilience, cancer-related fatigue, and negative emotions of patients after colon cancer surgery. *Annals of Palliative Medicine*, 9(5), 3261-3270. PMID: 32921111 <https://doi.org/10.21037/apm-20-1370>
- Monti, D. A., Kash, K. M., Kunkel, E. J., Moss, A., Mathews, M., Brainard, G., et al. (2013). Psychosocial benefits of a novel mindfulness intervention versus standard support in distressed women with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 22(11), 2565-2575. <https://doi.org/10.1002/pon.3320>
- Nelson, J. K., Schilke, D. A. (1976). The evolution of psychiatric liaison nursing. *Perspect Psychiatr Care*, 14(2), 60-65. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6163.1976.tb01536.x>
- Ngamkham, S., Holden, J. E., Smith, E. L. (2019). A Systematic Review: Mindfulness Intervention for Cancer-Related Pain. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 6(2), 161-169. [https://doi.org/10.4103/apjon.apjon\\_67\\_18](https://doi.org/10.4103/apjon.apjon_67_18)
- Ninivaggi, F. J. (2019). *Learned Mindfulness: Physician Engagement and MD Wellness*. Oxford, UK: Academic Press. <http://dx.doi.org/10.1016/C2018-0-00101-2>
- Przedziecki, A., Sherman, K. A. (2016). Modifying affective and cognitive responses regarding body image difficulties in breast cancer survivors using a self-compassion-based writing intervention. *Mindfulness* (N Y) [Internet]; 7(5):1142-55. Available from: <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0557-1>
- Quante, A., Schulz, K., Fissler, M. (2020). Psychiatric comorbidities in cancer patients: Acute interventions by the psychiatric consultation liaison service. *Wiener Medizinische Wochenschrift*, 170(13-14), 348-356. <https://doi.org/10.1007/s10354-020-00739-0>

- Sala, M., Shankar Ram, S., Vanzhula, I. A., Levinson, C. A. (2020). Mindfulness and eating disorder psychopathology: A meta-analysis. *The International Journal of Eating Disorders*, 53(6), 834–851. <https://doi.org/10.1002/eat.23247>
- Schellekens, M. P. J., Tamagawa, R., Labelle, L. E., Specca, M., Stephen, J., Drysdale, E. Carlson, L. E. (2017). Mindfulness-Based Cancer Recovery (MBCR) versus Supportive Expressive Group Therapy (SET) for distressed breast cancer survivors: evaluating mindfulness and social support as mediators. *Journal of behavioral medicine*, 40(3), 414–422. <https://doi.org/10.1007/s10865-016-9799-6>
- Serçe Yüksel, Ö. (2022) İnsan Bakım Kuramı Ve Öz Şefkat Temelli Psikoeğitimin Hematolojik Kanser Tanılı Bireylerin Öz Şefkat, Anksiyete Ve Depresyon Düzeylerine Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Hemşirelik Ana Bilim Dalı, İzmir
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. PMID: 16385481 <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Siegel, D. J. (2012). *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology: An Integrative Handbook of the Mind* (1st Edition). New York: WW Norton & Company.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 17-35). New York: Springer. [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-0-387-09593-6\\_2](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-0-387-09593-6_2)
- Simonton, O. C., Matthews-Simonton, S., Sparks, T. F. (1980). Psychological intervention in the treatment of cancer. *Psychosomatics*, 21(3), 226–233. [https://doi.org/10.1016/s0033-3182\(80\)73697-6](https://doi.org/10.1016/s0033-3182(80)73697-6)
- Teston, E. F., Fukumori, E. F. C., Benedetti, G. M. S., Spigolon, D. N., Costa, M. A. R., Marcon, S. S. (2018). Feelings and difficulties experienced by cancer patients along the diagnostic and therapeutic itineraries. *Esc Anna Nery*, 22(4), 1-8. <http://dx.doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2018-0017>
- Wang, L., Zhang, Y. (2020). The factors influencing psychological resilience in breast cancer patients undergoing mastectomy and the effects of mindfulness-based stress reduction on the patients' psychological resilience and anxiety. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 13(11), 8924-8932. <https://e-century.us/files/ijcem/13/11/ijcem0119310.pdf>
- Witek-Janusek, L., Albuquerque, K., Chroniak, K. R., Chroniak, C., Durazo, R., Mathews, H. L. (2008). Effect of mindfulness based stress reduction on immune function, quality of life and coping in women newly diagnosed with early stage breast cancer. *Brain, Behavior, and Immunity*, 22(6), 969-981. PMID: 18359186 PMID: PMC2586059 <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2008.01.012>
- Xunlin, N. G., Lau, Y., Klainin-Yobas, P. (2020). The effectiveness of mindfulness-based interventions among cancer patients and survivors: A systematic review and meta-

- analysis. *Supportive Care in Cancer*, 28(4), 1563-1578. PMID: 31834518 <https://doi.org/10.1007/s00520-019-05219-9>
- Yıldırım, S., Şimşek, E., Geridönmez, K., Basma, Ş., Vurak, Ü. (2019). Hemşirelerin Konsültasyon Liyezon Psikiyatri Hemşireliği Hakkındaki Bilgi Ve Uygulamalarının İncelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 10(2), 96-102. <https://doi.org/10.14744/phd.2019.21548>
- Zhang, J. Y., Li, S. S., Meng, L. N., Zhou, Y. Q. (2022). Effectiveness of a nurse-led Mindfulness-based Tai Chi Chuan (MTCC) program on Posttraumatic Growth and perceived stress and anxiety of breast cancer survivors. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(1), 1-10. PMID: 35140880 PMCID: PMC8820790 <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.2023314>
- Zhang, J. Y., Zhou, Y. Q., Feng, Z. W., Fan, Y. N., Zeng, G. C., Wei, L. (2017). Randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on posttraumatic growth of Chinese breast cancer survivors. *Psychology & Health Med*, 22(1), 94-109. PMID: 26853191 <https://doi.org/10.1080/13548506.2016.1146405>
- Zhong, M., Zhang, Q., Bao, J., Xu, W. (2019). Relationships between meaning in life, dispositional mindfulness, perceived stress, and psychological symptoms among Chinese patients with gastrointestinal cancer. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 207(1), 34-37. PMID: 30575706 <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000000922>
- Zhou, X., Guo, J., Lu, G., Chen, C., Xie, Z., Liu, J., Zhang, C. (2020). Effects of mindfulness-based stress reduction on anxiety symptoms in young people: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 289, 113002. PMID: 32438210 <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113002>