

Kahkaha Yogasının Kanser Hastaları Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi

Examining The Effects Of Laughter Yoga On Cancer Patients

Sebiha AKTAŞ US*
Sultan TAŞÇI**

ÖZET

Dünyada ve Türkiye'de kanser, genellikle ileri düzey tedavi ve bakım ihtiyacı doğuran, sıkça hastaneye yatışı gerektiren ve komplikasyonlarla seyredilme riski taşıyan ciddi bir sağlık problemidir. Hemşireler, hastalığın kötüleşmesi, ilerlemesi ve/veya komplikasyonların oluşumunu engellemede önemli bir rol oynamaktadır. Kahkaha yogası, kahkaha egzersizlerini yogik nefes teknikleriyle birleştiren bir terapötik uygulamadır. Kanser hastalarının, hastalık ve/veya tedaviye bağlı yaşadıkları zorluklar, semptomlar ve bunların maliyeti göz önüne alındığında; kahkaha yogası, hastalık semptomlarını yönetmede ve geleneksel tedavilerin yan etkilerini azaltmada kolay uygulanabilir, düşük maliyetli ve invaziv olmayan bir yöntem olarak dikkati çekmektedir. Literatür tarandığında, kahkaha yogasının kanser hastaları üzerinde olumlu etkiler gösterdiğine dair bazı çalışmalar olsa da, bazı çalışma konularında yeterli kanıt henüz mevcut değildir. Kahkaha yogasının, duygusal ve fiziksel işlevleri geliştirmesi ve depresyon ile stres belirtilerini azaltması yoluyla kanser hastalarının yaşam kalitesini önemli ölçüde artırabileceği belirlenmiştir. Bu nedenle kahkaha yogası, kanser hastalarının psikolojik ve fiziksel sağlıklarını iyileştirmek için umut verici bir uygulama olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, biyopsikososyal açıdan pek çok fayda sağlayan kahkaha yogasının, sağlık profesyonelleri tarafından tedavi sürecine dahil edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu derlemede, kahkaha yogasının kanser hastaları üzerindeki etkilerine dair güncel literatürün incelenmesi ve sunulması amaçlanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Hemşirelik, kahkaha yogası, kanser

ABSTRACT

Cancer is a serious health problem in the world and in Turkey, often requiring advanced treatment and care, frequent hospitalization, and carrying the risk of complications. Nurses play a crucial role in preventing diseases from worsening, progressing, and/or developing complications. Laughter yoga is a unique therapeutic practice that combines laughter exercises with yogic breathing techniques. Considering the difficulties, symptoms, and costs experienced by cancer patients due to the disease and/or treatment, laughter yoga stands out as an easily applicable, low-cost, and non-invasive method in managing disease symptoms and reducing the side effects of traditional treatments. Upon reviewing the literature, although some studies suggest that laughter yoga has positive effects on cancer patients, sufficient evidence is not yet available on certain issues. It has been observed that laughter yoga can significantly improve the quality of life of cancer patients by improving emotional and physical functions and reducing symptoms of depression and stress. Therefore, laughter yoga attracts attention as a promising practice for improving the psychological and physical health of cancer patients. It is of great importance that healthcare professionals incorporate laughter yoga, which offers numerous benefits from a biopsychosocial perspective, into the treatment process. This review aims to examine the current literature on the effects of laughter yoga on patients with cancer.

Keywords: Nursing, laughter yoga, cancer

Sorumlu Yazar:

Adı Soyadı: Sebiha AKTAŞ US

Adres: Doktor, Sağlık Bakanlığı, Sinop İl Sağlık Müdürlüğü, Kamu Hastane Hizmetleri Birimi, Sinop, Türkiye

e-mail: sebihaktas46@gmail.com

* Doktor, Sağlık Bakanlığı, Sinop İl Sağlık Müdürlüğü, Kamu Hastane Hizmetleri Birimi, Sinop, Türkiye

** Prof. Dr., Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, İç Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Kayseri, Türkiye

GİRİŞ

Kanser, günümüzdeki en büyük sağlık problemlerinden biridir. Yaygın olarak görülmesi ve yüksek ölüm oranlarına yol açması nedeniyle halk sağlığı açısından büyük bir tehdit oluşturmaktadır. Tanı imkanlarının iyileşmesi ve sağlık hizmetlerine erişimin artmasıyla birlikte, her yıl daha fazla kanser vakası tespit edilmektedir (Bray vd., 2024). Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre, 2022 yılında dünya genelinde tahmini olarak 20 milyon yeni kanser vakası kaydedilmiş ve 9,7 milyon ölüm gerçekleşmiştir. Kanser teşhisinden sonraki ilk 5 yıl içinde hayatta kalan tahmini kişi sayısının ise 53,5 milyon olduğu öngörülmektedir. Ayrıca, yaklaşık her beş kişiden biri yaşamları boyunca kanserle karşılaşmakta, erkeklerin yaklaşık 9'undan biri ve kadınların ise her 12'sinden biri kanser nedeniyle hayatını kaybetmektedir (WHO, 2024). Global Cancer Statistics (GLOBOCAN) veri tabanının 2022 yılı verilerine göre, akciğer kanseri, 2022 yılında dünyada en sık teşhis edilen kanser türü olup, yaklaşık 2,5 milyon yeni vakadan (tüm kanserlerin %12,4'ü) veya tüm kanserlerin 8'de birinden sorumludur. Bunu, kadın memesinin kanserleri (%11,6), kolorektum kanserleri (%9,6), prostat kanseri (%7,3) ve mide kanseri (%4,9) izlemiştir. Akciğer kanseri aynı zamanda kanser ölümünün başlıca nedenidir ve tahminen 1.8 milyon ölümle (%18,7) en yüksek orana sahiptir. Bunu, kolorektum kanseri (%9,3), karaciğer kanseri (%7,8), kadın memesi kanseri (%6,9) ve mide kanseri (%6,8) izlemiştir. Meme kanseri ve akciğer kanseri, sırasıyla kadınlar ve erkeklerde hem insidans hem de mortalite açısından en yaygın görülen kanser türleri olarak öne çıkmaktadır (Bray vd., 2024). Türkiye'de; Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2022 ölüm nedeni istatistiklerine göre; iyi huylu ve kötü huylu tümörler, %15,2 ile ölüm nedenleri arasında ikinci sırada yer almaktadır. Yine TÜİK 2022 verilerine göre, iyi huylu ve

kötü huylu tümörler nedeniyle gerçekleşen ölümlerin %29,4'ü gırtlak ve soluk borusu/bronş/akciğer kanserinden, %7,9'u kolon kanserinden, %7,8'i ise mide kanserinden kaynaklanmıştır (Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2023).

Birçok kanser türü, erken tanı ve uygun tedavi ile tedavi edilebilir ve iyileşme şansı artar. Kanser tedavisi, genellikle etkisini artırmak amacıyla bir arada uygulanan kemoterapi, radyoterapi, immünoterapi, hormon terapisi, hedefli terapi ve cerrahi işlemler gibi çeşitli tedavi yöntemlerini içerir (Yadav vd., 2024). Kanser tedavisi sırasında ve sonrasında kullanılan farmakolojik ajanların kanser hücrelerinin yanı sıra hızlı çoğalma özelliğine sahip sağlıklı hücrelere de zarar verdiği bilinmektedir. Hangi tedavi yönteminin seçileceği, kanserin türü, evresi ve hastanın gösterdiği yanıt gibi faktörlere bağlıdır ve bu faktörler, tedavi sonuçlarını önemli ölçüde iyileştiren kişiye özel bir yaklaşımı mümkün kılar (Yadav vd., 2024).

Kanser hastaları prognoza ve tedaviye bağlı olarak birçok semptomla karşı karşıya kalmaktadır. Literatür taraması yapıldığında kanser hastalarının ağrı, iştahsızlık, zayıflama, saç dökülmesi, tat değişiklikleri, bulantı ve kusma, ağız kuruluğu, mukozit, dehidratasyon, depresyon, anksiyete, yorgunluk, nefes darlığı ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi fiziksel ve psikolojik zorlukları şiddetli bir şekilde deneyimlediği bildirilmiştir (Hassan & Mohammed, 2023; Kumbasar & Basat, 2024; Llamas-Ramos vd., 2023; Vardy vd., 2022). Kanser hastaları yaşadıkları semtolarla baş etmek ve tıbbi tedavilerin yan etkilerini azaltmak için tamamlayıcı ve integratif tedavi (TİT) yöntemlerini kullanmaktadırlar (Neupane vd., 2024; Özmay & Uzun, 2024). Ulusal Tamamlayıcı ve Bütünleşik Sağlık Merkezine (National Center for Complementary and Integrative Health-NCCIH) göre TİT "geleneksel tıbbi tedavi ile birlikte kullanılan yöntemler" olarak

tanımlamaktadır. NCCIH'a göre integratif tedaviler ise "geleneksel tıp ile tamamlayıcı tedavi yöntemlerinin uyumlu bir şekilde bir arada kullanılması" şeklinde açıklanmaktadır(National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH), 2021). TİT yöntemleri arasında yer alan kahkaha yogası, hem fizyolojik hem de psikolojik sağlıkla ilişkilendirilen bir dizi teknik ve terapötik müdahaleyi kapsamaktadır (Giridharan & Ansari, 2024).

Kahkaha Yogası

Genellikle kahkaha, mutluluğun görsel bir yansıması ya da sevinç hali olarak değerlendirilir. Gülmenin, insan vücudu üzerinde hem fiziksel hem de psikolojik açıdan faydalı etkiler yarattığı bilinmektedir. Kahkaha yogası, çeşitli popülasyonlarda faydalı bir uygulama olarak ortaya çıkmış ve esenlik, stres azaltma ve yaşam kalitesi üzerinde önemli olumlu etkiler göstermiştir (Giridharan & Ansari, 2024; Vital vd., 2024). Kahkaha yogasının etki mekanizması tam olarak çözülememiş olsa da, araştırmacılar gülmenin nöroendokrin ve bağışıklık sistemleri üzerinde pek çok olumlu etkisi olduğunu belirtmektedirler (Akimbekov & Razzaque, 2021; Kim vd., 2015). Gülmenin fizyolojik ve psikolojik etkileri Tablo 1'de özetle verilmiştir (Yim, 2016).

Fizyolojik Etkileri	Psikolojik Etkileri
Fiziksel aktivite olarak vücudu çalıştırır ve kasların rahatlamasını sağlar	Stresi, endişeyi ve gerginliği hafifletir, depresyon belirtilerini yok eder
Solunumu iyileştirir	Ruh halini, özgüveni, umudu, enerjiyi ve yaşam canlılığını artırır
Dolaşımı uyarır	Belleği güçlendirir ve yaratıcı düşünceleri destekler
Stres hormonlarının seviyesini düşürür	Kişilerarası etkileşimi iyileştirir

Bağışıklık sisteminin direncini güçlendirir	Dostluk ve yardımseverliği artırır
Ağrı eşiğini ve dayanıklılığı artırır	Psikolojik refahı destekler
Bilişsel yetenekleri güçlendirir	Yaşam standardını yükseltir ve hasta bakımını iyileştirir
	Neşeyi artırır ve çevreye yayılır

Tablo 1. Gülmenin fizyolojik ve psikolojik etkileri

Kahkaha Yogasının Tarihçesi Ve Felsefesi

1990'ların ortasında Hindistanlı bir doktor olan Dr. Madan Kataria tarafından geliştirilen kahkaha yogası, seanslar halinde gerçekleştirilen bir dizi kahkaha uyandıran egzersiz ve derin nefes egzersizlerini içermektedir (Kataria, 2018). Uygulama, kahkahanın fizyolojik ve psikolojik faydalarından yararlanarak fiziksel ve zihinsel refahı teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Bu uygulama, sadece olumlu duyguları güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda kişisel dayanıklılığı ve sosyal bağları da artırır, böylece hem bireysel hem de topluluk düzeyinde değerli bir araç haline gelir. Gülme, çeşitli antik geleneklerde tanınarak incelenmiş ve bu da kahkaha yogası uygulaması için felsefi bir temel sağlamıştır. Antik Yunan'da, mizah teorileri Platon, Aristoteles ve Demokritos gibi filozoflar tarafından geliştirilmiştir. Hinduizm, Budizm ve Taoizm dahil olmak üzere Doğu felsefeleri de gülmeyi ruhsal ve psikolojik dengeye ulaşmanın bir yolu olarak benimsemiştir (Sharma, 2024). Gülme terapisi, çeşitli teorik temellere dayanmakla birlikte, gülmeyi tam anlamıyla açıklayan tek bir teoriye işaret etmek mümkün değildir. Gülme üzerine geliştirilen teoriler arasında en yaygın olarak kabul görenler; üstünlük teorisi, rahatlatma teorisi ve uyumsuzluk teorisidir (Morreall, 1982, 1983).

Üstünlük Teorisi: Bu teori, gülmenin başkalarına karşı bir üstünlük duygusundan, çoğunlukla talihsizliklerine

veya hatalarına yanıt olarak ortaya çıktığını öne sürer. Thomas Hobbes gibi filozoflar, mizahın sıklıkla başkalarına karşı hakimiyet duygularından kaynaklandığını öne sürerek bu görüşü desteklemiştir. Bu durumda komik bulunan şeylerde, üstünlük hissedilen rollerin ortaya çıktığı savunulur (Morreall, 1982, 1983).

Rahatlama Teorisi: Öncelikle Freud ile ilişkilendirilen rahatlama teorisi, gülmenin psikolojik gerginliğin veya bastırılmış duyguların serbest bırakılması işlevi gördüğünü öne sürer. Mizahın bireylerin sosyal olarak kabul edilemez düşüncelerini güvenli bir şekilde ifade etmelerine olanak tanıdığını ve duygusal rahatlama sağladığını görüşünü savunur (Pincelli & Américo, 2020).

Uyuşmazlık Teorisi: Bu teori, beklentiler ile gerçeklik arasındaki uyumsuzluk algısına odaklanır ve beklenmeyen bir şey olduğunda gülmeye yol açar. Mizahta yer alan bilişsel süreçleri vurgular ve sürpriz unsuru eğlenceyi tetikler (Costanzo, 2020).

Kahkaha yogasının temel unsurlarından biri de, çevremizdeki insanların mutluluğunu artırmaya yönelik çalışmalar yapmaktır. Mutlu olabilmek için bu, mümkün olan bir yaklaşımdır. Başkalarını mutlu etmenin en güzel yolu, onları takdir etmek ve affetmektir. Kahkahanın özünde, takdir etme ve affetme duyguları insanları manevi olarak güçlendirir, onları mutlu eder ve bu duygular aynı zamanda kahkaha atan kişilerin kendilerini mutlu etmelerine de yardımcı olur (Kataria, 2021).

Kahkaha yogasının bir başka yönü ise 'hareket, duyguyu yaratır' teorisine dayanmaktadır. Beden ile zihin arasında sürekli bir etkileşim vardır. Zihinde düşündüklerimize bedende eş zamanlı olarak tepkiler verir. Örneğin, depresyon gibi duygusal durumlar, vücutta da benzer değişimlere neden olabilir. Ayrıca, duygusal değişiklikler, üzüntüler konuşma ve hareket

seviyelerinde de gözle görülür bir azalmaya yol açabilir (Kataria, 2021).

Kahkaha Yogasının Uygulanması

Gülme terapisi seansları, germe ve esneme hareketleri, şarkılar, alkışlar ve vücut hareketlerini içeren hafif ısınma teknikleriyle başlar. Bu aşama, her türlü engeli aşmaya ve çocukça oyun oynama hissini artırmaya odaklanır. Nefes egzersizleri aşamasında, akciğerler gülmeye hazırlanırken, ardından gelen çeşitli gülme egzersizleriyle de birleştirilir. Terapi gruplarında katılımcı sayısı arttıkça, gülmenin bulaşıcı etkisi de artar. Bu nedenle, grup sayısının en az 5-15 kişi arasında olması tavsiye edilmektedir. Terapi seanslarının süresi ise 30-45 dakika arasında olmalıdır (Kataria, 2011, 2021)

1. El Çırpma ve Isınma Egzersizleri Aşaması

Eller paralel şekilde tutulur ve parmak uçları birbirine değecek şekilde el çırpılır. Grubu senkronize etmek ve enerji seviyesini artırmak amacıyla, el çırpmalara genellikle 1-2, 1-2-3 şeklinde bir ritim eklenir. Bu aktiviteler katılımcıları fiziksel ve zihinsel olarak meşgul ederek onları sonraki kahkaha egzersizlerine hazırlar (Kataria, 2011, 2012).

2. Derin Nefes Egzersizleri Aşaması

Derin nefes alma aşaması, rahatlamayı teşvik ederek ve stres düzeyini azaltarak kahkaha yogasının ayrılmaz bir parçasıdır. Egzersiz sırasında, nefes alındıktan sonra 2-3 saniye tutulur ve ardından gülerek ağızdan verilir, böylece egzersiz tamamlanmış olur (Kataria, 2011).

3. Çocuksu Oyunlar Aşaması

Oyunbaz unsurların dahil edilmesi, katılımcıların içlerindeki çocukla yeniden bağlantı kurmasına, neşe ve kendiliğindenliği teşvik etmesine yardımcı olur. Bu egzersiz sırasında şarkı söylenebilir, oyunlar oynanabilir veya müzikle birlikte gülme teşvik edilebilir (Kataria, 2011).

4. Gülme Egzersizleri Aşaması

Gülme yogasının merkezinde yer alan bu egzersizler, endorfin salınımını uyarak duygusal refahı artırır. Gülme egzersizleri, yogik gülme egzersizleri, neşeli gülme egzersizleri, diğer tabanlı gülme egzersizleri ve fiziksel gülme egzersizlerinden oluşmaktadır (Kataria, 2011; Vital vd., 2024).

4.1. Yogik Kahkaha Egzersizleri

Bu egzersizler, yoga nefes teknikleri ve duruşlarından esinlenir. Özellikle “Aslan Kahkahası” gibi hareketlerle hem bedeni hem de zihni rahatlatmayı amaçlar. Yoga temelli olduğu için nefes kontrolü ve farkındalık bu egzersizlerin temelini oluşturur (Kataria, 2011, 2012, 2018).

4.2. Neşeli Kahkaha Egzersizleri

Utangaçlığı azaltmak ve yapay kahkahayı doğal, içten bir gülüşe dönüştürmek için tasarlanmıştır. Genellikle rol yapma temellidir. “Bir Metre Kahkaha”, “Kahkaha Milkshake”, “Cep Telefonu Kahkahası” ve “Sıcak Çorba Kahkahası” gibi eğlenceli örnekleriyle katılımcıların sosyalleşmesini ve duygusal rahatlamasını destekler (Kataria, 2011, 2012, 2018).

4.3. Değer Tabanlı Kahkaha Egzersizleri

Pozitif duyguları güçlendirmek ve bilinçaltına gülmeyi olumlu bir tepki olarak yerleştirmek amacıyla uygulanır. “Vize Kart Kahkahası”, “Takdir Kahkahası”, “Tebrik Kahkahası” ve “Affetme Kahkahası” gibi uygulamalar, jestler ve sembolik davranışlarla gülmeyi içselleştirmeye yardımcı olur (Kataria, 2011, 2012, 2018).

4.4. Fiziksel Kahkaha Egzersizleri

Bu egzersizler, özellikle yaşlı bireyler veya hareket kısıtlılığı olan gruplar için hafif fiziksel aktivitelerle birleştirilir. Germe ve esneme hareketleri, boyun sertliği, donmuş omuz veya kas gerginliği gibi sorunları hafifletmeye yardımcı olur. Bazı kahkaha yogası grupları ise daha enerjik varyasyonlar uygulayarak güç

yogasına benzer yüksek tempolu kahkaha seanslarıyla canlılık ve enerji sağlar (Kataria, 2011, 2012, 2018).

Kahkaha Yogası ve Kanserli Hastalarda Kullanımı

Kanserin yol açtığı sorunların/semptomların yönetiminde kullanılan TİT yöntemlerinden biri olan kahkaha yogasına ilişkin çeşitli çalışmalar yapıldığı, yapılan çalışmaların daha çok randomize kontrollü çalışmalar (RKÇ) olduğu tespit edilmiştir (Giridharan & Ansari, 2024; Morishima vd., 2019; Namazinia vd., 2024). Uygulamanın kanser hastalarında sıklıkla fiziksel ve psikolojik sağlığı iyileştirdiği ve ortalama 8-9 seans ve 40 dakika uygulandığı belirlenmiştir. Sekiz çalışma dahil edilerek yapılan bir sistematik derleme ve meta analiz çalışmasında, gülme terapisinin kanser hastalarının ruhsal ve fiziksel sağlıkları üzerinde önemli bir pozitif etkisi olduğu bildirilmiştir. Bu çalışmada, daha spesifik olarak gülme terapisinin algılanan stresi ve kaygıyı azalttığı, ruh halini iyileştirdiği belirtilmiş olup; kanser hastalarında gülme terapisinin ağrı ve immünolojik tepki üzerindeki etkisi için ise değişen şekilde sonuçlar bulunmuştur (van der Wal & Kok, 2019). Altı RKÇ dahil edilerek yapılan bir sistematik derlemede, kahkaha yogasının duygusal ve fiziksel işlevleri iyileştirerek, depresyon ve stres semptomlarını azaltarak kanser hastalarının yaşam kalitesinin önemli ölçüde iyileştirebileceği tespit edilmiştir (Giridharan & Ansari, 2024). Sekiz çalışmayı dahil ederek yapılan bir sistematik derlemede, kahkaha terapisi yalnızca meme kanseri hastalarında değil, aynı zamanda tüm kanserlerde ve tüm hastalarda anksiyeteyi, depresyonu ve stresi azaltmanın etkili bir yolu olarak belirtilmiştir (Ilkhani vd., 2019). Yedi çalışma dahil ederek yapılan bir sistematik derleme ve meta analiz çalışmasında, cinsiyet, yaş ve kanser türünden bağımsız olarak kanser hastalarında olumsuz duyguları iyileştirmek için uygun, çok yönlü, esnek süreli bir terapi olduğu bildirilmiştir (Shi vd., 2024). Karakas ve arkadaşları

(2024) tarafından yapılan bir RKÇ'de, kemoterapi tedavisi gören kadın hastalara 8 hafta boyunca haftada iki kez 40'ar dakika uygulanan kahkaha terapisinin, hastaların yaşam kalitesini iyileştirdiği, algılanan stresi önemli ölçüde azalttığı ve genel refahı olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir (Karakas vd., 2024). Kim ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan bir RKÇ'de, bakım hastanelerine yatırılan kanserli hastalara haftada üç kez 50'er dakikalık toplam 8 seans uygulanan kahkaha terapisinin kaygı ve stresi azaltmada olumlu bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Kim vd., 2021). Kahkaha terapisinin kanser hastalarında yaşam kalitesine etkilerinin incelendiği bir RKÇ'de, iki haftada bir kez bir 60 dakika, 4 seans boyunca uygulanan kahkaha terapisinin uyku, ağrı ve fiziksel işlev üzerinde düşük bir etki büyüklüğüne sahip olduğu bulunmuştur (Morishima vd., 2019). Han ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, 65 yaş ve üzeri uzun süreli bakım hastanesinde kalan yaşlılara haftada iki kez 40 dakika boyunca ve toplam 8 seans uygulanan kahkaha terapisinin depresyonu azalttığı ve uykuyu iyileştirdiği bulunmuştur (Han vd., 2017).

Nia ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan bir RKÇ'de, kemoterapiden önce uygulanan 20-30 dakikalık 4 kahkaha yogası seansının hastaların ruhsal iyilik halini desteklediği bulunmuştur (Nia vd., 2019). Moon arkadaşları (2024) tarafından yapılan yarı deneysel bir çalışmada, terminal dönem kanser hastaları ve aile bakıcılarına 5 ardışık gün boyunca günde 20 ila 30 dakika uygulanan kahkaha terapisinin ruh hali bozukluklarında; hastalarda ağrıda ve bakıcılarda tükenmişlik seviyelerinde önemli azalmalar sağladığı tespit edilmiştir (Moon vd., 2024). Kemoterapi tedavisi alan kanser hastaları üzerinde yapılan bir çalışmada, 3 hafta boyunca haftada 3 kez 30 dakika boyunca uygulanan kahkaha terapisinin, bulantı insidansını azaltmada ve bulantı- kusmanın şiddetini

azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (Naghibeiranvand vd., 2022). Namazinia ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan bir RKÇ'de kahkaha yogasının kemoterapi kaynaklı mide bulantısını iyileştirmede umut verici olduğu belirtilmiş, ancak kanser bakımında daha geniş uygulamasını keşfetmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır (Namazinia vd., 2024). Kemoterapi tedavisi gören akciğer kanseri hastaları üzerinde yapılan bir RKÇ'de, 6 ila 8 kişilik küçük gruplar halinde 30-40'ar dakikalık, toplam 12 seans şeklinde 2 ay boyunca uygulanan kahkaha yogasının algılanan stres, pozitif psikolojik durum ve egzersiz kapasitesi üzerinde yararlı etkiler sağladığı tespit edilmiştir (Han vd., 2023). COVID-19 pandemisi sırasında kanser hastalarının uyku kalitesini iyileştirmek için kahkaha yogasının etkinliğini değerlendirmeyi amaçlayan bir çalışmada, kahkaha yogasının uyku kalitesini iyileştirmek için etkili olduğu belirlenmiş; kahkaha yogası gevşemeyi iyileştirmek ve tüm bileşenlerde uyku kalitesinde iyileşmeleri teşvik etmek için tavsiye edilmiştir (Werdani, 2022).

Jinekolojik kanserli hastalara sertifikalı bir gülme eğitmeni ve amatör müzisyen olan bir psikiyatri hemşireliği uzmanı tarafından 8 hafta boyunca haftalık 60 dakika olacak şekilde uygulanan grup seanslarının (gülme, derin nefes alma, esneme, meditasyon ve eğlence müziğiyle ilişkili aktiviteleri içeren kahkaha programı) stres ve depresyona yönelik iyileşmeler ile ilişkili olduğu; ayrıca sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi alanlarının duygusal ve işlevsel iyilik halinde iyileşme sağladığı bildirilmiştir (Lee vd., 2020). Jinekolojik kanserli hastalarla yapılan başka bir çalışmada, haftada 2 kez 35 dakika ve 6 hafta olacak şekilde uygulanan kahkaha yogasının psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı etkisinin olduğu belirlenmiştir (Karagöz İnce, 2022).

Hematolojik kanserli hastalara haftada 3 kez 45 dakika boyunca ve toplamda iki hafta uygulanan kahkaha

yogasının bulantı kusma ve anksiyete semptom sıkıntısını azalttığı belirlenmiştir (Bedez, 2022). Hematolojik kanserli hastalar üzerinde yapılan başka bir çalışmada, hastalara 2 hafta ve 14 seans boyunca 30'ar dakika uygulanan kahkaha yogasının hastaların uyku kalitesini ve oksijen satürasyon değerini artırdığı; ağrı düzeyi, durumluk kaygı düzeyi, solunum sayısı ve nabız değerlerini ise azalttığı bildirilmiştir (Kuzu, 2022).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Kahkaha yogası semptomlarla baş etmek, ağrı yönetimini sağlamak, esenliği artırmak, yaşam kalitesini yükseltmek ve tedavilerin yan etkilerini azaltmak için tıbbi tedavileri ile birlikte uygulanabilecek kolay, ucuz, eğlenceli ve pratik bir yöntemdir. Literatür incelendiğinde, kahkaha yogasının kanser hastalarının sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığı çeşitli

çalışmalarla desteklenmiş olsa da kanıta dayalı daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Hemşireler ve diğer sağlık profesyonelleri, kanser hastalarında kahkaha yogasının güvenli ve etkin kullanımıyla ilgili danışmanlık sağlama ve uygulama yapma konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Bu sebeple, kahkaha yogası ile ilgili çalışmaların yapılmasının sağlık alanına ve özellikle hemşirelik bakımına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Kahkaha yogasının kanser hastaları üzerindeki fizyolojik ve psikolojik etkilerini araştıran randomize kontrollü çalışmaların yapılması tavsiye edilmektedir. Ayrıca, sağlık kurumları ve bakım merkezlerinde kahkaha kulüpleri oluşturulması ve hastalar için kahkaha yogası oturumları düzenlenmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akimbekov, N. S., & Razzaque, M. S. (2021). Laughter therapy: A humor-induced hormonal intervention to reduce stress and anxiety. *Current Research in Physiology*, 4, 135-138. <https://doi.org/10.1016/j.crphys.2021.04.002>
- Bedez, G. (2022). *Hematolojik Kanser Hastalarında Kahkaha Yogasının Bulantı Kusma ve Anksiyete Üzerine Etkisi* [Yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- 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. <https://doi.org/10.3322/caac.21834>
- Costanzo, W. V. (2020). Theories of Humor. İçinde *When the World Laughs* (ss. 3-38). Oxford University Press New York. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190924997.003.0002>
- Giridharan, S., & Ansari, J. (2024). Efficacy and safety of laughter yoga in cancer patients: A scoping review of randomized controlled trials. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.59163>
- Han, J. H., Park, K. M., & Park, H. (2017). Effects of laughter therapy on depression and sleep among patients at long-term care hospitals. *Korean Journal of Adult Nursing*, 29(5), 560. <https://doi.org/10.7475/kjan.2017.29.5.560>
- Han, S., Zhang, L., Li, Q., Wang, X., & Lian, S. (2023). The effects of laughter yoga on perceived stress, positive psychological capital, and exercise capacity in lung cancer chemotherapy patients: A pilot randomized trial. *Integrative Cancer Therapies*, 22. <https://doi.org/10.1177/15347354231218271>
- Hassan, B. A. R., & Mohammed, A. H. (2023). Facts about the quality of life of cancer patients. *Journal of Innovations in Medical Research*, 2(1), 34-35. <https://doi.org/10.56397/JIMR/2023.01.05>
- Ilkhani, M., Mohtashami, J., & Rezaei, H. (2019). *Effect of laughter therapy on cancer-related anxiety in patients with breast cancer; a systematic review*. www.japer.in
- Karagöz İnce, Z. (2022). *Jinekolojik Kanserli Kadınlarda Uygulanan Kahkaha Yogasının Psikolojik İyi Oluşa Etkisi* [Yüksek lisans tezi]. Okan Üniversitesi.
- Karakas, H., Zorba Bahceli, P., & Akyol, M. (2024). The effects of laughter therapy on perceived stress and quality of life in women with breast cancer receiving chemotherapy. *Cancer Nursing*. <https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000001403>
- Kataria, M. (2011). *Laugh for no reason*. Madhuri International.
- Kataria, M. (2012). *Certified laughter yoga teacher training manual* (Guide). Laughter Yoga International University.
- Kataria, M. (2018). *Certified laughter yoga teacher training manual* (Guide). Laughter Yoga International University.
- Kataria, M. (2021). *Laugh for no reason*. Madhuri International.
- Kim, S. H., Kim, Y. H., & Kim, H. J. (2015). Laughter and stress relief in cancer patients: A pilot study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015, 1-6. <https://doi.org/10.1155/2015/864739>
- Kim, S., Kim, M., & Jeong, H. (2021). The effect of laughter therapy on anxiety, depression and stress of cancer patients admitted to long-term care unit. *Physical Therapy Rehabilitation Science*, 10(2), 197-204. <https://doi.org/10.14474/ptrs.2021.10.2.197>
- Kumbasar, S., & Basat, S. (2024). Symptom assessment in cancer patients using the Memorial Symptom Assessment Scale. *Medical Science and Discovery*, 11(2), 61-66. <https://doi.org/10.36472/msd.v11i2.1124>
- Kuzu, S. (2022). *Kahkaha yogasının hematolojik kanserli hastalarda uyku kalitesi, ağrı, anksiyete düzeyi ve fizyolojik parametrelere etkisi* [Yüksek lisans tezi]. Medipol Üniversitesi.
- Lee, Y. J., Kim, M. A., & Park, H.-J. (2020). Effects of a laughter programme with entrainment music on stress, depression, and health-related quality of life among gynaecological cancer patients. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101118. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101118>
- Llamas-Ramos, I., Alvarado-Omenat, J. J., Rodrigo-Reguilón, M., & Llamas-Ramos, R. (2023). Quality of life and side effects management in cancer treatment—A cross sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1708. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031708>
- Moon, H., Journ, S., & Lee, S. (2024). Effect of laughter therapy on mood disturbances, pain, and burnout in terminally ill cancer patients and family caregivers. *Cancer Nursing*, 47(1), 3-11. <https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000001162>
- Morishima, T., Miyashiro, I., Inoue, N., Kitasaka, M., Akazawa, T., Higino, A., Idota, A., Sato, A., Ohira, T., Sakon, M., & Matsuura, N. (2019). Effects of laughter therapy on quality of life in patients with cancer: An open-label, randomized controlled trial. *PLOS ONE*, 14(6), e0219065. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219065>
- Morreall, J. (1982). A new theory of laughter. *Philosophical Studies*, 42(2), 243-254.
- Morreall, J. (1983). *Taking Laughter Seriously*. (J. Morreall, Ed.). State University of New York Press.
- Naghibeiranvand, M., Khodaei, S., Alipour, Z., Jafari, Z., & Khomeini, M. B. (2022). The effects of laughter therapy on nausea and vomiting in patients with cancer undergoing chemotherapy. *Govaresh*, 26(3), 176-183.
- Namazinia, M., Mazlum, S. R., Mohajer, S., Lim Abdullah, K., & Salehian, M. (2024). A structured laughter yoga therapy program on patients with chemotherapy-induced nausea and vomiting: A randomized clinical trial. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 11(1), 100337. <https://doi.org/10.1016/j.apjon.2023.100337>
- National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). (2021). *Complementary, alternative, or integrative health: what's in a name?* <https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-alternative-or-integrative-health-whats-in-a-name>.
- Neupane, S., Gautam, R., Sharma, S., & Shrestha, L. (2024). Use of complementary and alternative medicine among cancer patients. *Journal of Institute of Medicine Nepal*, 46(1), 68-74. <https://doi.org/10.59779/jiomnepal.1309>

- Nia, M. N., Mohajer, S., Ghahramanzadeh, M., & Mazlom, S. R. (2019). Effect of laughter yoga on mental well-being of cancer patients undergoing chemotherapy. *Evidence Based Care Journal*, 9(3), 7-44. <https://doi.org/10.22038/ebcj.2019.39928.2050>
- Özmaya, E., & Uzun, S. (2024). Patients' experiences with complementary and alternative treatments to manage chemotherapy symptoms. *Holistic Nursing Practice*. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000692>
- Pincelli, R., & Américo, M. (2020). Apontamentos teóricos sobre o humor e seus recursos. *Fórum Linguístico*, 16(4), 4217-4228. <https://doi.org/10.5007/1984-8412.2019v16n4p4217>
- Sharma, A. (2024). The philosophical basis and significance of laughter Yoga: Examining its association to mindfulness, positive psychology, and overall well-being. *International Journal of Applied Research*, 10(3), 36-38. <https://doi.org/10.22271/allresearch.2024.v10.i3a.11572>
- Shi, H., Wu, Y., Wang, L., Zhou, X., & Li, F. (2024). Effects of laughter therapy on improving negative emotions associated with cancer: A systematic review and meta-analysis. *Oncology*, 102(4), 343-353. <https://doi.org/10.1159/000533690>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2023, Haziran 22). *Haber Bülteni Veri Portalı Sayı: 49679*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Olum-ve-Olum-Nedeni-Istatistikleri-2022-49679>
- van der Wal, C. N., & Kok, R. N. (2019). Laughter-inducing therapies: Systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 232, 473-488. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.02.018>
- Vardy, J. L., Liew, A., Warby, A., Elder, A., Keshet, I., Devine, R., Ouliaris, C., Renton, C., Tattersall, M. H. N., & Dhillon, H. M. (2022). On the receiving end: have patient perceptions of the side-effects of cancer chemotherapy changed since the twentieth century? *Supportive Care in Cancer*, 30(4), 3503-3512. <https://doi.org/10.1007/s00520-022-06804-1>
- Vital, P., Silvestri, F., & Saboga-Nunes, L. (2024). Health promotion and the case of social prescription of laughter. *European Journal of Public Health*, 34(Supplement_3). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae144.836>
- Werdani, Y. D. W. (2022). The effectiveness of laughter yoga to improve sleep quality in cancer patients during COVID-19 pandemic. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 10(2), 180-188. <https://doi.org/10.53638/phpma.2022.v10.i2.p09>
- WHO. (2024, Şubat 1). *IARC's Global Cancer Observatory Database*. <https://www.who.int/news/item/01-02-2024-global-cancer-burden-growing--amidst-mounting-need-for-services#:~:text=In%202022%2C%20there%20were%20a n,women%20die%20from%20the%20disease>
- Yadav, R., Jakhar, R., Kumari, P., Yadav, D., & Kumar, R. (2024). Comprehensive medicine approach towards cancer sufferers and survivors: A review. *International Journal of Pharmaceutical and Bio-Medical Science*, 04(04). <https://doi.org/10.47191/ijpbms/v4-i4-07>
- Yim, J. (2016). Therapeutic benefits of laughter in mental health: A theoretical review. *The Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 239(3), 243-249. <https://doi.org/10.1620/tjem.239.243>