

Kanserli Hastalarda Çok Konuşulmayan Bir Uygulama: Sanat Terapisi

Ezgi KARADAĞ*, Özlem UĞUR*

Öz

Kanser, günümüzde ölümcül sonuçları nedeniyle önemini koruyan, hastalık süreci ve ilaç yan etkileri nedeniyle yaşam kaliteleri olumsuz etkilenen önemli sağlık sorunlarından birisidir. Sanat terapisi tamamlayıcı ve alternatif yaklaşımlar arasında yer alan önemli bir uygulamadır. Kanserli hastalarda uygulanan sanat terapisinin ağrı, depresyon, yorgunluk, anksiyeteyi azalttığı ve yaşam kalitesini, kişilerarası iletişimi, benlik saygısını arttırdığı bulunmuştur. Ülkemizde kanser hastalarında sınırlı uygulama alanı bulunan sanat terapisinin yapılacak çalışmalarla etkinliği değerlendirilmeli ve elde edilen kanıtlar doğrultusunda hemşirelik uygulamalarına entegre edilmesi gereklidir.

Anahtar Kelimeler: Kanser, Sanat terapisi, Hemşirelik.

Abstract

An Application Very Unspoken In Cancer Patients: Art Therapy

Cancer, today maintains its importance due to fatal consequences, illness and quality of life due to drug side effects is one of the major health problems adversely affected. Art therapy is an important practice among complementary and alternative approaches. Applied arts therapy in patients with cancer pain, depression, fatigue, anxiety and reduces the quality of life, interpersonal communication, has been found to increase self-esteem. Integrating our country, in cancer patients with limited applications of working with art therapy activities will be evaluated and the obtained evidence in nursing practice is required.

Key Words: Cancer, Art therapy, Nursing.

Geliş tarihi: 11.02.2015 Kabul tarihi: 10.04.2015

Sanat Terapi ve Tarihçesi

Sanat ilk çağlardan başlayarak sosyal hayatın içinde yer almıştır. Doğum, ölüm, evlenme, hasat ya da ekin törenleri, dini, ruhsal ve fiziksel iyileşme ritüelleri sanatla içi içe yapılmıştır. İlk çağ insanı şarkı söyleyerek, dans ederek, davul çalarak, çizimler yaparak veya hikayeler anlatarak sanatı hayatlarının bir parçası yapmışlardır (Malchiodi, 2005). 21. yüzyılın başlarından beri sanat terapisi duygusal çatışmaları uzlaştırması, farkındalığı artırması, sosyal becerileri geliştirmesi, davranışları yönetmesi, problemleri çözmesi, kaygıyı azaltması, gerçeğe yönlmesi ve öz-saygıyı arttırması anlamında terapötik olarak değerlendirilmektedir (Case ve Dalley, 2006). Ayrıca sanat terapisi tamamlayıcı ve alternatif tedavi yaklaşımları içinde sağlık ve iyilik halini artırıcı bir güç olarak zihin-beden temelli yaklaşımlar içinde tanımlanmaktadır (Lindsey, 2006; Svensk ve ark., 2009).

Sanat terapisi görsel sanatlar ve davranış bilimleri eğitimi görmüş bir terapist tarafından bireylerde olumlu bir gelişme sağlamak, çatışmaları çözümlenmek, fiziksel ve psikolojik bozuklukları azaltmak, problem çözmek, stresle başa çıkmada destek sağlamak üzere tanı ve tedaviyi sağlamada çeşitli sanat materyallerinin kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Coşkun, Yıldız ve Yazıcı 2010; Case ve Dalley, 2006; Geue ve ark., 2010; Malchiodi, 2005). Sanat terapi türleri; kişilerin ilgi alanlarına göre değişmekle birlikte kâğıt kalem kullanarak resim yapma, cam boyama, boncuklarla takı yapma, sulu boya ile resim yapma, kile şekil verme, ahşap boyama, maske yapımı, kolaj oluşturma, bir kitaba bakarak resim veya boyama yapma olarak sayılabilir (Lindsey, 2006). Sanat terapisi terimi ilk olarak 1942 yılında sanatçı Adrian Hill tarafından Kral 7. Edward sanatoryumundaki tüberküloz hastalarıyla yaptığı çalışmayı tanımlamak amacıyla kullanılmış; resim yapmanın sadece hastaların zaman geçirmesini sağlamadığını aynı zamanda onların anksiyete ve travmalarını ifade etmek için bir araç olduğunu keşfetmiştir (Akhan, 2012; Case ve Dalley, 2006; Malchiodi, 2005). Literatürde, travmatize olmuş kişilerin

yoğunlaşmış duygularını sözel olarak ifade edebilmelerinin imkansız olduğu, içlerinde yaşadıkları özel duyguları ifade etmekte kelimelerin sınırlı kaldığı belirtilmekte, bu nedenle sanatın ciddi hastalık tanısı alan hastalarda özellikle yararlı olduğu vurgulanmaktadır (Aydın, 2012). Sanat terapi 1978 yılından beri kanser hastalarının tedavilerinde kullanılmaya başlanmıştır (Zammit, 2011).

Sanat terapi aktiviteleri, beyin yapı ve fonksiyonları üzerindeki etkisini farklı motor, somatosensoryal, vısuel, emosyonel ve kognitiv süreçleri etkileyerek oluşturur. Dokunarak yapılan (resim,çizme, boya yapma, kile şekil verme vb.) sanat terapi türlerinde veya bir sanat aletinin kullanımında beynin motor bölümleri etkilenir. Bu bölümler neokortex, limbik sistem, basal ganglionlardır. Sol hemisfer analitik ve seri oluşturan süreçlerde etkinlik kazanırken, sağ hemisfer sezgisel ağırlıklı birbirini paralel olarak takip eden süreçlerde işlevsellik kazanır. Örneğin; konuşma gibi birbirini izleyen aktivitelerden sol hemisfer sorumludur. Resim gibi şekil ve renklerin kullanıldığı sanat terapi yöntemlerinden de oksipital lobta bulunan vizuel korteks görev alır. Dışa vurumcu girişimlerle yapılan sanat terapi bireyi; deviminsel/duygusal, algısal/duygusal, bilişsel/sembolik düzey olmak üzere üç farklı düzeyde etkiler. Dördüncü düzey ise yaratıcılık düzeyidir. Basit deviminsel ve duygusal stimülasyonlar primer korteksin bir bölümünde yorumlanırken, deviminsel hareketler ise bazal ganglionlarda yorumlanır. Bireyin konuşma yeteneğini iyileştirmek amacıyla da algısal/duygusal bölümü etkileyen terapi tipleri tercih edilmelidir. Bilişsel/sembolik süreçte ise parietal lobun etkilendiği bulunmuştur. Sanat terapi aktiviteleri yoluyla nöronların etkileşimi artırılarak, bireylerin problem çözme stratejilerinin gelişmesi sağlanır. Strok hastalarının rehabilitasyon sürecinde, alzheimer hastalarında ve kronik şizofrenide kullanılabilir (Case ve Dalley, 2006; Lusenbrik, 2004).

Bu derleme, sanat terapinin kanser hastalarının tedavisi ve hastalığa uyumunu sağlamak amacıyla kullanılacak yöntemlerden biri olduğunu vurgulamak ve önemini farketmek amacıyla yazılmıştır.

*Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Onkoloji Hemşireliği Anabilim Dalı, İZMİR E-mail: ezgikaradag44@gmail.com

Kanserli Hastalarında Sanat Terapinin Yeri ve Önemi

Bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal profili ne olursa olsun hastalanmak, hastalık tanısı almak birey için zorlayıcı bir yaşam olayı, yaşam dengesi için tehdit, engellenme ve duygusal krize neden olabilecek bir deneyimdir (Hallaç ve Öz, 2010). Ölüm korkusu, vücut, organ ve bölümlerinin zedeleneceği kaygısı, pişmanlık-suçluluk duyguları gibi tepkiler, hastanın duygu durumunu, zihinsel işlevlerini, dengesini, fiziksel-duygusal otonomisini, beden imgesini ve sosyal alanını etkiler. Eski çatışma ve çözülmemiş odak noktaları belirgin hale gelir (Özkan, 1999). Bu süreçte duygular karmakarışık olur, geçmişte kullanılan problem çözme becerileri etkisizleşir, çıkmazların üstesinden gelebilmek için gerektiği gibi çözümler üretmez (Bar Sela ve ark., 2007; Boehm, Cramer, Staroszynski ve Ostermann, 2014). Kanser gibi hastalık ve tedavi yükü fazla olan, hastalıklarda bu çıkmazlar daha belirgindir. Kanser hastaları ağrı, bulantı, kusma, yorgunluk, anksiyete gibi semptomlarla baş edebilmek, yaşam kalitelerini iyileştirmek, kendileri için bir şey yapabilmek, fiziksel-emosyonel iyilik halini sürdürmek ve tıbbi tedaviye destek amacıyla sanat terapi uygulamalarına başvurmaktadırlar (Erdoğan ve Çınar, 2015; Monti ve ark., 2006; Svensk ve ark.,2009).

Sanat terapi kullanımı ile yeniden yapılanma sürecindeki bireylerin iyileşmesi, yaşamsal değişime uyum sağlaması ve yaşadığı derin duyguların farkında olması sağlanır. Örneğin: Kanserli hastaların hastalığı, hastane sürecini, ilişkileri ve diğer nedenlerle ilişkili emosyonel durumu değişkendir ve birbiriyle ilişkili pek çok duygusal değişim yaşarlar. Sözel olmayan iletişim yoluyla duyguların gücü kullanılır. Duygularını ifade etmede güçlük yaşayan bazı kanserli hastalarının duygularını bu yolla ifade etmesi sağlanır (Nainis ve ark.,2006).

Sanat terapinin kanser ve tedavi süreci üzerindeki etkileri farklı üç evrede açıklanabilir. Kanserlin “ tanı ve erken tedavi “ döneminde sanat terapi girişimleri benden imajı, kişiliği ve benlik saygısı üzerineyken, tedavinin orta evresinde ise girişimler tedavinin uzun dönem stresini yönetmek için hastayı desteklemek amaçlıdır. “ Hastalığın tekrarlanması ve destekleyici bakım” evresinde ise girişimler hastalarda artan sınırlılığı, izolasyonu, belirsizliği sanat terapi girişimleri kullanarak yönetmek temellidir (Zammit, 2011).

Yapılan çalışmalarda sanat terapinin hastalarda kanserle ilgili semptomların azalmasına yardımcı olduğu belirtilmektedir (Nainis ve ark., 2006; Ponto ve ark., 2003; Thyme ve ark.,2009; Luzatto ve Gabriel, 2000). Sanat terapi uygulanan kanserli hastalarda ağrı gibi fiziksel bütünlüğü etkileyen semptomların azaldığı, psikososyal sürecin olumlu etkilendiği, yorgunluğu ve anksiyetesinin azaldığı belirtilmektedir (Bar-Sela ve ark.,2007; Nainis, 2008). Nainis ve arkadaşları (2006) kanserli hastalarla yaptıkları çalışmada sanat terapisi sonrası hastaların semptomlarını değerlendirmiş ve hastalarda mevcut olan dokuz semptomun sekizinde azalma gözlemiştir. Lösemili çocuklarda sanat terapinin ağrı kontrolü üzerine etkisini değerlendirmek için yapılan bir çalışmada da çocukların sanat terapi yoluyla ağrı sürecini daha etkin yönettiği saptanmıştır (Favara-Scacco, Smirne, Schiliro ve Cataldo, 2001).

Özellikle sanat terapisi kanser hastalarının hastalıkla ilgili fiziksel, duygusal, ruhsal deneyimlerini sanatla birleştirmesine, sanat ürünü aracılığıyla yeni çözüm yolları

bulmasına, başa çıkma stratejilerini geliştirmesine, kişisel sınırlılıklarını fark etmelerini sağlar (Oster et al. 2006; Oster ve ark.,2007). Literatürde ciddi hastalığı olan bireylerin sanat terapisiyle uğraşmasının uyum sürecini artırdığı, hayatın anlamını bulmasına yardımcı olduğu, kanser ve yaşamıyla ilgili farkındalıklarının arttığı, hastalığa ve tedaviye uyumlarının daha iyi olduğu, emosyonel dışı vuruşlarının daha etkin gerçekleştiği, spiritüel ve psikolojik iyilik halinin olumlu yönde iyileştiği belirtilmektedir (Oster ve ark., 2007; Ponto ve ark., 2003; Nainis, 2008). Sanat terapinin hastaların uyum stratejileri üzerine etkisini incelemek amacıyla Oster ve arkadaşları (2006)’nın yaptığı bir çalışmada da, sanat terapisi uygulanan meme kanserli bireylerin hastalığa ve tedaviye uyum sürecinin kontrol grubuna göre daha iyi olduğunu saptanmıştır. Özellikle kanser öyküsü bulunan ve bununla mücadele etmeyi sürdüren bireylerde sanat terapinin etkinliğini değerlendiren çalışmalarda bireylerin diğer bireylerle olan iletişimlerinin arttığı ve emosyonel iyilik halinin olumlu yönde etkilendiğini saptanmıştır (Ponto ve ark., 2003, Deane, Fitch, Carman, 2000). Kanser hastası çocuklarla resim ile yapılan sanat terapi uygulamalarında, resimlerinde; sevinç ile endişe, huzur ile sıkıntı bir araya gelebilmektedir. Sağlığıyla ilgili olarak durumlar kötüleştikçe çizgiler karışmakta, renkler koyulaşmakta, otonomi duyguları kaybolmakta ve karalamalar olmaktadır. Ümit duygusu ise kendisini; güneş, ev, ağaç, yol, canlı renkler ile göstermektedir (Baudet, 2005).

Kanserli hastalarla yapılan diğer çalışmalarda sanat terapi uygulamalarının anksiyete ve depresyon hissini azalttığı ve sağlıklı bağlantılı yaşam kalitesinde ise belirgin artışa neden olduğu, kendilerini daha değerli ve güçlü hissettiği, benlik saygılarının arttığı, kişilerarası ilişkilerinin geliştiğini ve daha fazla sosyal oldukları saptanmıştır (Bar-Sela ve ark., 2007; Collie, Bottorff ve Long, 2006; Dilawari ve Tripathi , 2014; Monti et al., 2006). Monti ve arkadaşları (2006), kanser tanısı almış kadınlara sanat terapi yöntemini sekiz hafta süreyle uygulamışlar ve sanat terapi yöntemi kullanılan grubun diğer gruba göre stresinin azaldığını ve yaşam kalitelerinin daha yükseldiğini bulmuşlardır. Tüm bu literatür verilerini değerlendirdiğimizde ise; bakım boyutunda hastalarla en fazla birlikteliği bulunan hemşireler kanser hastalarının yoğun yaşadıkları sorunların, semptomların tanılanması ve kontrolünde sanat terapi yöntemini kullanılabilirler veya uygun yönlendirmelerle bu yöntemi kullanmasında danışmanlık verebilirler. Özellikle hemşirelerin sağlığı koruma ve geliştirme açısından birçok nonfarmakolojik yaklaşımı kullanabilme yeterliliğine sahip olmalarına rağmen bu alanlara yeterince ilgi göstermedikleri görülmektedir. Hemşirelerin rol ve fonksiyonlarını geliştirebilmeleri açısından non-farmakolojik uygulamaları büyük önemi olduğu unutulmamalıdır. Bu nedenle onkoloji hemşirelerinin sanat terapisi uygulamalarına ilişkin bilgi düzeylerinin artırılması ve farkındalık kazanmaları önemlidir.

Sonuç

Ülkemizde kanser hastalarında sanat terapinin etkinliğine yönelik deneysel çalışmaların yapılması ve elde edilen kanıtlar temelinde verilerin hemşirelik uygulamalarına aktarılması önerilebilir.

Kaynaklar

Akhan, L.U.(2012). Psikopatolojik sanat ve psikiyatrik tedavide sanatın kullanılışı. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 2(2), 132-135.

- Aydın, B. (2012). Tıbbi sanat terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 69-83.
- Bar-Sela, G., Atid, L., Danos, S., Gabay, N., & Epelbaum, R. (2007). Art therapy improved depression and influenced fatigue levels in cancer patients on chemotherapy. *Psychooncology*, 16, 980-984.
- Boehm, K., Cramer, H., Staroszynski, T., & Ostermann, T.(2014). Arts, therapies for anxiety, depression, and quality of life in breast cancer patients: a systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1-9. <http://dx.doi.org/10.1155/2014/103297>.
- Case, C., & Dalley, T. (2006). *Handbook of art therapy*. (2 rd ed. pp.1-10). London: Routledge.
- Collie, K., Bottorff, J.L., & Long, B.C.(2006). A narrative view of art therapy and art making by women with breast cancer. *J Health Psychology*, 11(5),761-775.
- Coşkun, S., Yıldız, Ö., & Yazıcı, A. (2010). Psikiyatrik Rehabilitasyonda Fotoğrafın Kullanımı: Bir Ön Proje. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(3):121-127.
- Deane, K., Fitch, M., & Carman, M.(2000). An innovative art therapy program for cancer patients. *Canadian oncology nursing journal*,10(4),147--151.
- Dilawari, K., & Tripathi, N. (2014). Art therapy: A creative and expressive process, *Indian Journal of Pozitive Psychology*, 5(1), 81-85.
- Erdoğan, Z., & Çınar, S. (2015). Onkolojide kullanılan tamamlayıcı ve alternatif yaklaşımlar. İçinde: Can G (Ed.), *Onkoloji hemşireliği* (pp.279-290). İstanbul: Nobel tıp kitabevi.
- Favara-Scacco, C., Smirne, G., Schiliro, G., & Di Cataldo, A. (2001). Art therapy as support for children with leukemia during painful procedures. *Medication Pediatric Oncology*, 36(4), 474-480.
- Geue, K.L., Goetze, H., Buttstaedt, M., Kleinert E., Richter, D., & Singer S. (2010). An overview of art therapy interventions for cancer patients and the results of research, *Complementary Therapies in Medicine*, 18(3-4), 160-170.
- Hallaç, S., & Öz, F. (2010). Genital kanser tanı sürecinde varoluşsal kaygı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3, 595-610.
- Lindsey, H. (2006). Pilot Study: Art therapy can reduce cancer-related pain & anxiety. *Oncology Times*, 28 (6), 4-33.
- Lusebrink,VB. (2004). Art Therapy and the brain: an attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 21(3), 125-135.
- Luzzatto, P., & Gabriel, B. (2000).The creative journey:a model for short-term group art therapy with posttreatment cancer patients. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*,17(4), 265-269.
- Malchiodi, C.A.(2005). Expressive Therapies History, Theory, and Practice. In. C.A. Malchiodi (Ed.), *Expressive Therapies* (pp.1-15). Newyork: Guilford press.
- Monti, D.A., Peterson, C., Kunkel, E.J.S., Hauck, W.W., Pequignot, E., Rhodes, L., et al. (2006). A randomized, controlled mindfulness based art therapy (MBAT) for women with cancer. *Psychooncology*, 15, 363-373.
- Nainis, N. A. (2008). Approaches to art therapy for cancer inpatients: Research and practice considerations. *Art Therapy*, 25(3), 115-121.
- Nainis, N., Paice, J. A., Ratner, J., Wirth, J. H., Lai, J., & Shott, S. (2006). Relieving symptoms in cancer: Innovative use of art therapy. *Journal of Pain and Symptom Management*, 37(2), 162-169.
- Oster, I., Svensk A, Magnusson E., Thyme K.E., Sjodin M., Aström S., et al. (2006). Art therapy improves coping resources: a randomized, controlled study among women with breast cancer. *Palliat Support Care*, 4, 57-64.
- Oster, I., Magnusson, E., Thyme, K.E., Lindh, J., & Aström, S. (2007). Art therapy for women with breast cancer: the therapeutic consequences of boundary strengthening. *The Arts in Psychotherapy*, 34, 277-288.
- Özkan S. (1999). Hastalıklara psikolojik tepkiler. İçinde:Özkan S(Ed.) *Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi* (pp.27-30). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Basımevi.
- Ponto, J.A., Frost, M.H., Thompson, R., Allers, T., Will T.R., Zahasky K., et al.(2003). Stories of breast cancer through art. *Oncology Nursing Forum*, 30(6), 1007- 1013.
- Svensk, A.C., Öster, I., Thyme, K.E., Magnusson E., Sjödin M., Eisemann M., et al.(2009). Art therapy improves experienced quality of life among women undergoing treatment for breast cancer: a randomized controlled study. *European Journal of Cancer Care*, 18, 69--77.
- Thyme, K.E., Sundin, E.C., Wiberg, B. Oster, I., Astrom, S., & Lindh, J. (2009). Individual brief art therapy can be helpful for women with breast cancer: a randomized controlled clinical study. *Palliative and Supportive Care*, 7 (1), 87-95.
- Zammit, C.(2011). The art of healing: a journey through cancer: implications for art therapy. *Journal of the American Art Therapy Association*, 18(1), 27-36.