

ALTERNATİF TERAPİLER VE PSİKIYATRİK HEMŞİRELİĞİ

ALTERNATIVE THERAPIES AND PSYCHIATRIC NURSING

Ayça GÜRKAN*

Ayşegül BİLGE**

* Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu, Bornova/İZMİR

** Ege Üniversitesi İzmir Atatürk Sağlık Yüksekokulu, Bornova/İZMİR

Anahtar Sözcükler: Alternatif terapi, psikiyatri hemşireliği

Key Words: Alternative therapies, psychiatric nursing

ÖZET

Alternatif terapi, modern tıbbın dışında bireylerin sağlığa kavuşturulmaları için uygulanan bir çok metodun tümüne verilen isimdir.

Amerikan Holistik (bütüncül) Hemşirelik rehberi için son uygulamalar ve standartlarda, hemşirelik uygulamaları içinde bu terapilerin kullanılması önerilmiştir. Holistik hemşirelik uygulamaları kapsamındaki alternatif terapiler içinde, kognitif tedavi, refleksoloji, beslenme, egzersiz ve hareket, mizah ve oyun, aktif pasif gevşeme, meditasyon, yoga, müzik terapi, aroma terapi ve yazı yazma (Journaling) en sık kullanılanlardır.

Türkiye’de de hastalıkların tedavisinde alternatif terapilerin kullanımını ve bu konuda profesyonel bakım veren kuruluşların sayısı giderek artmaktadır. Bu makale, alternatif terapiler ve psikiyatri hemşireliği hakkında bilgileri içermektedir.

SUMMARY

Alternative therapy is called outside of modern medicine, different kind of methods helps the which helps to health for human being.

The current standards of practice for holistic nursing guidelines offer examples of the use of these therapies within nursing practice. The handbook for holistic nursing practice lists are includes cognitive therapy, self- reflection, nutrition, exercise and movement, humor and play, active and passive relaxation, meditation, yoga, music therapy, touch and healing journey.

In Turkey are increasing alternative therapies using to care and number of Professional companies about this kind of places. This article is including about informations alternative therapies and psychiatric nursing.

GİRİŞ

Alternatif terapi, modern tıbbın paralelinde bireylerin sağlığa kavuşturulmaları için uygulanan bir çok metodun tümüne birden verilen addır. Alternatif terapi ve tamamlayıcı terapi kavramları çoğu zaman birbirinin yerine kullanılmasına rağmen iki kavram aynı anlamı ifade etmemektedir. Alternatif terapi, modern tıbbın yerine kullanılan ve paralelinde olan bir tedavi şeklidir. Örneğin ağrısı olan hastaya analjezik yerine akupunkturun uygulanması gibi. Tamamlayıcı terapi ise ağrının kontrolünde ilaç tedavisiyle birlikte hayal kurma, müzik ve gevşeme teknikleri gibi bir takım tekniklerin uygulanmasıdır (Khorshid, Yapucu 2005).

Modern terapi ve alternatif terapi alanı ilk çağlardan itibaren insanlığa hizmet etmiştir. İlk çağlarda tanrıların armağanı olarak kabul edilen 'şifalar' din adamlarının görev alanına girmekteydi. Antik çağa gelindiğinde, Batı'da doğal şifa yöntemlerini öğreten okullar kurulmuş, tıbbın dahili ve cerrahi olmak üzere iki büyük kola ayrılması bu döneme rastlamıştır. Dahiliye uzmanları; tıbbi bilgilerle, yani teorilerle meşgul olurken, cerrahlar; işin pratik yönüyle, pansuman ve ameliyatla uğraşmışlardır. Pratisyenler; berber, ayakkabıcı, fırıncı gibi zanaatkârlar olarak iş görmüşlerdir. Sonraki dönemde okullarda teori ağırlık kazanmaya başlamış ve pratisyenler bilimselliğin dışına itilmiştir. Batı dünyasında bu gelişmeler olurken, Doğu ve Uzakdoğu'da tıbbın gelişimi daha farklı gerçekleşmiştir. Geleneksel yöntemler bir kenara itilmemiş, aksine geliştirilmiştir. Bu nedenle geleneksel yöntemler, bu bölgelerde ağırlıklı olarak kullanılmıştır (<http://www.maksimum.com/saglik/haber/54/392.php?page=5>).

Alternatif tedavi yöntemleri, yurtdışında giderek daha fazla önemsenmeye başlanmıştır. Doğal tedavi yöntemleri, bir çoğunun kaynağı olan Uzakdoğu ve Hindistan'da yaklaşık 1000 yıldır uygulanmaktadır ancak batı dünyasında, Amerika, Almanya, Fransa ve Rusya gibi ülkelerde de giderek büyüyen bir ilgi görmeye başlamıştır. Örneğin tıp alanında en bilinçli ülke sayılan Almanya'da insanların üçte ikisi alternatif terapi tekniklerine başvurmaktadır. Ayrıca batılı sınıfa girmeyen, dünyanın büyük bir kısmı (Çin, Japonya, Hindistan, Nepal, Bangladeş) özellikle geleneksel Çin ve Hint tıbbını uygulamaktadır (<http://www.maksimum.com/saglik/haber/54/392.php?page=5>).

Son zamanlarda A.B.D.'de 10 alternatif ve tamamlayıcı tedavi araştırma merkezi kurulmuş, bunlardan yedisi tıp fakültesi tarafından, ikisi özel, biri ise Virginia Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu'nda varlık göstermeye başlamıştır (Reed, Pettigrew, King 2000).

Gerçekte alternatif terapi teknikleri; Uzakdoğu'da öğrenim görüp gelmiş ya da Avrupa'nın bir ülkesinde bir kaç haftalık kurslara katılmış

hekim, psikolog, hemşire ve diğer meslek üyelerinden oluşan kişilerin, sıcak su içine atıp ısıttıkları taşlar ve egzotik kokular eşliğinde masajla tedavi etme şekilleri; ülkemizde, köylerde yaşlıların sobanın üzerinden eksik etmedikleri taş tuğlaları, sızlayan bacaklarına, yada sırtlarına tutmalarının modernleşmiş şeklidir (<http://www.ipekcaldemir.com/aksiyon.htm>).

Bu bilgiler ışığında önemli olan asıl nokta; alternatif terapileri modern tıpla bütünleştirerek, bireylerin yararına sunmaktır. Çünkü hedef; bireyin kısa zamanda sağlığına kavuşturulmasıdır (www.sonsuzlukotesi.com/html/).

Alternatif Terapi Türleri

Alternatif terapiler her ülkede, her grupta farklı türlerde ve şekillerde uygulansa da, son zamanlarda değişik tiplerde uğraşı alanı olduğu bildirilmiştir (Yavuz 2001). Alternatif terapi teknikleri uygulama alanları açısından, dört ana başlıkta toplanmaktadır. Bunlar; (Beck, Rawlins, Williams 1984)

Bedene odaklı terapiler: Bireyin fiziksel yapısına odaklanır.

Düşünce odaklı terapiler: Bireyin bilişsel ve emosyonel yapısına odaklanır.

Ruhsal farkındalık odaklı terapiler: Bireyin yaşamını yeniden anlamlandırmasına odaklanır.

Holistik yaklaşımlı terapiler: Bireyi bedensel, emosyonel, bilişsel, sosyal ve spirüel olarak değerlendiren yaklaşımdır.

Alternatif Terapi Tekniklerine Günümüzden Bazı Örnekler

Alternatif terapilerin hemşireler tarafından kullanım sıklığı ile ilgili yapılan bir çalışmada hemşirelerin %68'inin masajı, %59'unun aromaterapiyi, %18'inin refleksolojiyi ve %13'ünün ise terapötik dokunmayı kullandıkları belirlenmiştir (Khorshid, Yapucu 2005). Bu bölümde hemşirelerin hizmet alanlarında sıklıkla kullandıkları terapi teknikleri açıklanmaktadır.

Renk Terapisi

Bu terapi tekniği; renk gözlüğü kullanılıp, kişinin problemine göre değişik renkte takılarak 'renk filtreleri' ile yapılan bir yöntemdir. Özellikle aşırı stres, uykusuzluk, gerginlik ve çeşitli beden ağrıları gibi sorunlarda 10 gün üst üste uygulanır. Renk terapisinde kullanılan renklerin bireye etkilerinin farklı olduğu belirtilmektedir (<http://www.ipekcaldemir.com/index.htm>).

Kırmızı: Sahip olduğu yoğun enerji sebebiyle bireyin bedenine enerji ve canlılık veren bir ışıdır. İntikam, kin, öfke, aşk ve seks duygularını da harekete geçirebilir. Turkuazı da beraberinde kullanmak zararı azaltır.

Turuncu: Neşenin ve bilgeliğin rengidir. İnsanlardaki sosyalleşme duyguları, turuncu yardımıyla faaliyete geçer. Tamamlayıcı rengi olan maviyle kullanımı önerilmektedir.

Sarı: Bu rengin enerjisi, kişinin zihinsel faaliyetlerini her yönüyle harekete geçirir.

Yeşil: Doğanın, dengenin, barış ve uyumun rengidir. Yeşil renk sakinleştirici bir özellik taşıdığı için, enerjiyi dengeler ve şefkat duygularını artırır. Unutulmaması gereken bir nokta ise, yeşilin kanser ve tümör gibi hastalıkları iyileştirmek amacıyla asla kullanılmaması gerektir.

Mavi: Sezgilerin güçlendirilmesi ve üzüntü duygusunun giderilmesi için çok uygun bir renktir. Tamamlayıcı rengi kırmızı veya turuncudur.

Lacivert: Ruhsal ve bedensel rahatsızlıkların giderilmesinde önemli bir renktir.

Mor: Vücudun iskelet yapısını etkiler. Kanser türlerinin tedavisinde kullanılabilir.

Aroma Terapi

Aromalı kokan bitkilerin kullanımı çok eskilere dayanır. Kurutulmuş çiçek, odun, reçine, meyve veya kabukların yakılarak tütsülenmesi ile hastalar tedavide, temizlikte veya bazı ilkel kabilelerde batıl inançların tapınmalarında kullanılmıştır (<http://www.ipekcaldemir.com/index.htm>)

Çiçekler ezildikten sonra sabun, kozmetik madde yapımında ve tedavi amacıyla kullanılmaktadır. Bitkilerin çiçek, kök, gövde, reçine veya kabuklarından özel metotlarla damıtılarak esanslar elde edilmektedir. Aroma terapinin uygulanma şekilleri (<http://www.ipekcaldemir.com/index.htm>):

- ❖ Masaj yoluyla,
- ❖ Kompres yoluyla,
- ❖ Teneffüs/Buğu yoluyla,
- ❖ Banyo yoluyla,
- ❖ Mekanın kokulandırılmasıyla.

Refleksoloji

Ayaklarda bedenin tüm bölge, organ ve sistemlerine karşılık gelen refleks noktaları olduğu ve bu noktaların beden anatomisinin aynası olduğu prensibine dayanan bir sanattır. Özel el ve parmak teknikleriyle bu refleks noktalarına uygulanan baskı, stresin azaltılmasını sağlayarak bedende fizyolojik değişikliklere yol açar.

Amerika'da yapılan bilimsel bir araştırmaya göre refleksolojinin, Premenstrual Sendromu (PMS) % 45 oranında azalttığı kanıtlanmıştır. Ayrıca araştırmalar refleksolojinin hiçbir yan etkisinin olmadığını ve 20 dk.'lık bir refleksoloji terapisiyle, vücut sirkülasyonunun % 10-15 oranında harekete geçirdiğini tespit etmişlerdir (<http://www.ipekcaldemir.com/index.htm>).

Gassho

Sözlük anlamıyla Gassho, iki elin bir araya gelmesi demektir. Sabahları kalkınca ya da akşam yatmadan önce 20-30 dakika süre ile yapılması önerilmektedir. Gassho yalnız ya da grupla da gerçekleştirilebilir. Bireyin en az üç ay süreyle her gün yapması önerilmektedir (<http://www.reikilight.net/reikiweb.asp?ContentID=565>).

Gassho tekniğinin adımları (<http://www.reikilight.net/reikiweb.asp?ContentID=565>):

- ❖ Eller göğsün önünde birleşmiş, gözler kapalı bir halde oturulur. Dikkat orta parmakların birleşmiş olduğu yere verilir.
- ❖ Gerilime girmeden gevşenir. Sonra yine orta parmakların birleştiği yere odaklanılır.
- ❖ Eğer elleri göğüsde birleşmiş halde 20 dakika süreyle tutmak sıkıntı yaratıyorsa, rahat bir şekilde dizlerin üzerine konur, tekniğe bu şekilde devam edilir.
- ❖ Omurganın yada ellerin çok sıcak olduğu hissedildiği an enerji oluşmuş demektir.

Alternatif terapi tekniklerinde bireye önerilen ortak noktalar şunlardır; (Beck ,Rawlins, Williams 1984).

- ❖ Beden kaslarını gevşetmek,
- ❖ Solunum egzersizleri yapmak, 16'ya kadar sayarak soluk vermek,
- ❖ Bedensel ve zihinsel özgürlük sağlamak,
- ❖ Bitkisel çayları tüketmek (Papatya, lavanta çayı gibi,...)
- ❖ Yaşama ısınma egzersizleri ile başlamak,

- ❖ Müzik aletleri kullanmak veya dinlemek,
- ❖ Yaşamda olumlu düşünceyi arttırmak,
- ❖ Kafein ve nikotin tüketmemek,
- ❖ Günlük tutmak ve bunu dönem dönem okumak,
- ❖ Sosyal etkileşimde bulunmak,
- ❖ Farkındalığı arttırmak,
- ❖ Yaşamda şimdi ve buradalığı kullanmak,
- ❖ Açık ve güvenilir bir iletişim kurmak,
- ❖ Sorumluluk almak,
- ❖ Postürü dik tutmak,
- ❖ Meyve, sebze ve rafine edilmemiş pirinç tüketmek,
- ❖ Konsantre olmak,
- ❖ Rahat oturmak,
- ❖ Kendi kendini gözlemlemek,
- ❖ İletişim esnasında karşıdakinin gözlerine bakmayı ve gülmeyi unutmamak,
- ❖ Yaşam alanlarının, renk, koku uyumlarını sağlamak (Sarı bilişsel açıdan iyi bir renk, lavanta ise iyi bir kokudur.)
- ❖ Masaj yaptırmaktır.

Alternatif Terapiler ve Psikiyatri Hemşireliği

Alternatif terapi; birey ya da gruplara daha çok stres ile baş etmeleri için uygulanan ve uygulayıcıların özel eğitimden geçerek uygulaması gereken tedavi tekniğidir. Türkiye’de alaydan yetişmiş terapistlerin fazla olması hemşirelik mesleğinin de içinde olduğu bir çok meslek grubunun bu alana ilgisini arttırmıştır. Pek çok sağlık birimi, bu bireylerin dışlanmaması, ancak bilinçli bir eğitimden geçirilmesi gerekliliğini vurgulamaktadır.

Günümüzde, hemşirelik bölümüne alternatif terapileri eğitim müfredatında daha yaygın olarak veren yüksekokul, Virginia Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokuludur. Virginia Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu’ndaki alternatif ve tamamlayıcı terapi (ATT) çalışma merkezi olan ATT’nin uygulamalı araştırmaları, ulusal sağlık fonundan desteklenen 11 merkezden birisidir. Amerika’da 1993 yılında Ulusal Sağlık Enstitüsü Alternatif Tıp Ofisi tarafından araştırma için iki milyon dolar bütçe ayrılırken 1998’de bu elli milyon dolara yükseltilmiştir. Bunun nedenlerinden biri A.B.D.’de yetişkinlerin %40’ının alternatif terapilerin en az bir çeşidini kullanmalarıdır (Colbath, Prawlucky 2001).

Amerika'daki hemşirelik hizmetlerinin alternatif terapiler konusunda bu kadar duyarlı olmasının iki ana nedeni vardır. Birincisi yaşlı bir nüfusa sahip olması, ikincisi ise hemşirelik hizmetleri ile ilgili yapılmış olan literatür çalışmaları. Örneğin; A.B.D.'de yapılan bir çalışmada 2740 hemşirenin alternatif terapiler hakkında bilgileri ve algıları incelenmiştir. Bu çalışmanın bulgularına göre; hemşirelerin %49.5'i bir veya daha fazla alternatif terapi tekniğini hastalarına uyguladığı, %82'sinin ise alternatif terapileri kişisel olarak kendi yaşamlarında kullandığı belirlenmiştir (Reed, Pettigrew, King 2000).

Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi, ABD'deki hastaların holistik (bütüncül) ve diğer alternatif tedavilere daha çok yönelmelerinden dolayı, alternatif tıp enstitüsü kurmuştur (Minidev 2001). Burada, holistik uygulama standardı ve bu terapilerin hemşirelik bakımında kullanılan örnekleri verilmiştir. Holistik hemşirelik programında bu terapi tekniğine giren tüm türler bulunmaktadır. Programda tamamlayıcı ve alternatif terapilerin ayırımının yapılması ve bu doğrultuda programa alınması önerilmiştir. Amerika'da hemşirelik uygulamalarında, alternatif terapiler kapsamına giren; reiki, iyileştirici dokunma, refleksoloji, beslenme, müzik terapi, yazı yazma, aktif pasif gevşeme, masaj, aroma terapi, bitki ilaçları uygulamalar daha çok kullanılmaktadır (Gaydos 2001).

Psikiyatri hemşireleri, Amerikan Hemşireler Birliği (ANA) tarafından belirlenmiş bakım standartlarına göre görev yapan meslek grubudur. Bu standartlarda sağlık eğitiminden psikoterapilere kadar uzanan bir dizi görev tanımlanmıştır.

Türkiye'deki psikiyatri hemşireliği hizmetleri alternatif terapileri fazla içermemesine rağmen; mesleğin ilk yıllarından itibaren psikiyatri hemşireliği alanının hasta, hasta yakını hatta ekibe yönelik grup hizmetini kapsadığı bilinmektedir. Bu doğrultuda yapılan grup çalışmalarında hemşireliği kapsayan bazı etmenler saptanmıştır. Bunlar: hemşirelerin eğitim kapsamı, psikiyatrik kurumun tedavi felsefesi, diğer ekip üyelerinin bu konuya yakınlık durumu ve hemşirenin böyle bir görevde bulunma isteğidir (Hofling 1981).

Ülkemizde psikiyatri hemşireliğinin alternatif terapileri hizmet alanlarında uygulamalarına yönelik yapılan araştırma sonuçlarının azlığı ve ulaşılabilirliğinin olmayışı bu alanla ilgili araştırmalara gereksinim duyurmaktadır. Bazı standartlarla hizmetini sürdüren psikiyatri hemşireliğinin alternatif terapi alanına giren tekniklerin ortak özelliklerini içeren bilgi birikimine sahip olarak (gevşeme, postür esnekliği, doğru solumun, renkler, bitkiler vb...) tedavi ortamını sağlama, araştırma verileri doğrultusunda düzenlemeler yapma ve bu alanla ilgili sertifikalı eğitim programlarına katılıp, diğer alanlardaki meslektaşlarını da eğiterek hasta ve hasta yakınlarına uygulaması önerilmektedir.

SONUÇ

Alternatif terapiler gerçekte bireyi bütün olarak ele alan, bireyin bütünlüğüne zarar vermeyen ve bireyin kendi başına da uygulayabileceği tekniklerdir. Alternatif terapi teknikleri konusunda belli bir bilgi birikimine sahip olan sağlık personelinin alternatif terapiyi kullanmak isteyen bireylere, bu teknikleri doğru kullanımlarını öğreterek bireyi bilinçlendirmeleri, önerilmektedir. Böylece birey kendi başına kaldığında stresi ile daha kolay baş edebilecektir. Gürelman (2004) tarafından aktarıldığı üzere, Thomas A. Edison'un belirttiği gibi” Geleceğin doktoru, hiç ilaç vermeyecek fakat hastasının; kendi vücuduna bakımı, beslenmesi, hastalığın nedeni ve tedbirleri ile ilgilenmesini sağlayacaktır”.

KAYNAKLAR

1. Beck CM, Rawlins RP, Williams S. R. (1984). Mental Health Psychiatric Nursing, Holistic Life –Cycle Approavh. The C. Y. Mosby Company: 979-1001.
2. Colbath J D, Prawlucki, PM (2001). Holistic Nursing Care. The Nursing Clinics of North America, March 16(1).
3. Gaydos, HLB (2001). Complementary and Alternative Thernative Therapies in Nursing Education: Trends and Issues. Online Journal of Issues in Nursing, vol.6, No.12, Man.5.
4. Gürelman A (2004). Kişisel gelişim ve spritüel yaşam kitapları Yoga.Lamure yayın grubu İstanbul.
5. Hofling C (1981). Hemşirelikte ana psikiyatrik kavramlar. çev: Aysel Kumral, vehbi koç vakfı, İstanbul:453.
6. Khorshid L, Yapucu Ü (2005). Tamamlayıcı Tedavilerde Hemşirelerin Rolü. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, c:8.s:2:124-130.
7. Minidev (2001). <http://www.minidev.com/atip>.
8. Reed FC, Pettigrew AC, King MO (2000). Alternative and Comlemantary Therapies in Nursing Curricula. Journal of Nursing Education, March, 39.3.133-137 The New York College the School of Wholistic Nursing, <http://www.wholenurse.com/>
9. Yavuz M (2001). Hemşirelik Eğitiminde Alternatif Terapiler. 1. Uluslararası & V. Ulusal Hemşirelik Eğitimi Kongresi, 19-22 Eylül, Kapadokya.
10.<http://www.sonsuzlukotesi.com/html/modules.php%3Fname%3DNews%26file%3Darticle%26sid%3D241+alternatif+terapiler&hl=tr&ie=UTF-8&inlang=tr> 21.05 2004.
11.<http://www.maksimum.com/saglik/haber/54/392.php?page=5> Erişim tarihi: 08.04.2004.
12.<http://www.ipekcaldemir.com/index.htm> 20 5 2004.
13.<http://www.rekilight.net/reikiweb.asp?ContentID=565> 2003.