

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Tedavileri İçinde Yoga ve Hemşirelik

Yoga and Nursing in Traditional and Complementary Medicine Treatments

 Hilal SEKİ ÖZ^a

^aKırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Psikiyatri Hemşireliği ABD, Kırşehir, TÜRKİYE

Bu çalışma, Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Tedavileri içinde yer alan "Yoga ve Hemşirelik" başlığı ile 1.Uluslararası Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Kongresi (19-22 Nisan 2018, İstanbul)'de poster olarak sunulmuştur. Fakat kongre kitabı yayımlanmamıştır.

ÖZET Günümüzde geleneksel ve tamamlayıcı tıp (GTT) tedavilerine, multidisipliner tedavi programlarında gereksinim duyulmaktadır. Toplumun, GTT uygulamalarına yönelik ilgisindeki artışa paralel olarak, GTT tedavileri içinde yer alan yogaya da ilgi artmaktadır. Yoga, iyileştirici etkisiyle hastalara, sağlığı koruyucu ve geliştirici yönüyle sağlıklı bireylere uygulanabilmesiyle toplumda, her yaşta bireye önerilmektedir. Bedenin ve ruhun birleşmesini hedefleyen yoga; konsantrasyon, gevşeme, solunum ve fiziksel egzersizlerin bir arada kullanıldığı kapsamlı bir programdır. Yoganın; ağrı ve stres yönetimi, kadın sağlığı, bağımlılık, obezite, kardiyolojik ve ruhsal sorunlar, immün sistem hastalıkları, kronik hastalık yönetimi üzerine etkileri kanıt düzeyinde literatürde yer almaktadır. Sağlık ekibi içinde hasta ile aralıksız etkileşim içinde olan hemşireler yogayı hem kendileri uygulayabilir hem de hastalarına tavsiye edebilir durumdadır. Bu nedenlerden dolayı bu derlemede, yoganın faydalarına, yapılan bilimsel çalışmalara, hemşirelik hizmetleri içinde yeri ve önemine vurgu yapmak amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Geleneksel ve tamamlayıcı tıp; yoga; bütüncül hemşirelik

ABSTRACT Today, traditional and complementary medicine therapies (TCM) are needed in multidisciplinary treatment programs. In parallel with the increase in the interest for TCM in the society, the interest in yoga which is included in TCM, is also increasing. Yoga is recommended for all ages in the society as it can be applied healthy people with protective and developmental aspects and to treat people with disease. Aiming to unite the body and the soul, yoga is a comprehensive program uses concentration, relaxation, breathing and physical exercises together. The effects of yoga on pain management, stress management, women's health, addiction, obesity, cardiological problems, mental problems, immune system diseases, chronic disease management are included in the literature. Nurses who are in continuous interaction with the patient within the healthcare team can both practice yoga and recommend it to their patients. For this reason, this review aims to emphasize the benefits of yoga, its scientific studies, its place and importance in nursing services.

Keywords: Traditional and complementary medicine; yoga; holistic nursing

Geleneksel ve tamamlayıcı tıp (GTT) tedavileri, Batı tıbbını destekleyen ve tamamlayan yöntemler olup geçmişte, insanlığın var olduğu zamana kadar dayanmaktadır. Dünya genelinde GTT kullanımı, ülkelere göre farklılık göstermektedir.¹⁻⁴ Çin, Kore, Japonya ve Hindistan gibi Asya ülkelerinde GTT, sağlığın yönetiminde ve hastalıkların tedavisinde temel rol oynarken, Avrupa ülkelerinde durum farklılaşmaktadır. Yapılan çalışmalarda, Kore halkının

%86'sı, Çin halkının %60'ı yılda bir kez bu tedavileri kullanırken, Avrupa genelinde bu oran %25,9 olup, Almanya'da %40, Macaristan'da %10'a kadar düşmektedir.¹⁻³ Türkiye'de, acile başvuranlarla yapılan bir çalışmaya göre GTT tedavisi kullanımı %43,7 olarak saptanmıştır.⁴

GTT yöntemlerinin, etkinliğine ve yan etkilerine ilişkin bilimsel olarak açıklanamayan, tartışmaya açık boyutlar olsa da bu yöntemlerin tercih oranlarını ar-

Correspondence: Hilal SEKİ ÖZ

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Psikiyatri Hemşireliği ABD, Kırşehir, TÜRKİYE/TURKEY
E-mail: hilal.seki@ahievran.edu.tr

Peer review under responsibility of Journal of Traditional Medical Complementary Therapies.

Received: 11 Feb 2020 **Received in revised form:** 12 May 2020 **Accepted:** 15 May 2020 **Available online:** 11 Dec 2020

2630-6425 / Copyright © 2020 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).



tırdığı görülmektedir.^{3,4} Yaşam süresinin uzaması ile kronik, dejeneratif ve malign hastalıkların artması, bu hastalıkların kesin tedavilerinin olmaması, hastalıklar kadar tedavi ve bakım sürecinin zorluklarla dolu olması, tıbbi tedavilerin yan etkileri, yeni tedavilere karşı kuşku ve korku duyulması alternatif yöntemlere başvurmayı kolaylaştırmaktadır.⁵ Dünya üzerinde, GTT uygulamaları; akupunktur, homeopati, ozon tedavisi, oksijen tedavisi, mezoterapi, masaj, hipnoz, ayurveda, aromaterapi, kriyoterapi, meditasyon, osteopati, refleksoloji, kaplıca tedavisi, termal tedavi, SPA tedavisi, hidroterapi, müzikoterapi, yoga gibi çeşitli yöntemler uygulanmaktadır.⁶

Yoga, sağlığı koruyucu ve geliştirici yönü ile sağlıklı bireylere, iyileştirici etkisiyle de hastalara uygulanabilir bir yöntemdir. Toplumda, her yaştaki bireye önerilebilen, maliyeti düşük, invaziv yöntemler içermemesiyle güvenli olan ve kanıta dayalı bilimsel verileri nedeni ile etkili bir GTT uygulamasıdır.⁷⁻⁹ Son yıllarda yoganın, dünyada GTT uygulamaları içinde artarak tercih edildiği görülmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde, 2017 yılında yapılan ulusal ankete göre ülke genelinde en çok uygulanan GTT yönteminin yoga olduğu, her 7 kişiden 1'inin yoga yaptığı, 2012 (%9,5) ile 2017 (%14,3) yılları kıyaslandığında yoga yapanların sayısının, hem çocuk hem de erişkinlerde arttığı bildirilmektedir.^{10,11} Son yıllarda, özellikle hastalıklarda yoganın, tıbbi tedaviye ek olarak tamamlayıcı tedavi olarak kullanıldığı, bireylerin sağlığı geliştirici yönüyle yogaya yöneldiği ve bu bağlamda bilimsel çalışmaların da arttığı söylenebilir.^{8,9,11}

Hizmet sunduğu toplumun ihtiyaçlarına duyarlı olması ve toplumsal değişikliklerin farkında olması beklenen sağlık profesyonellerinin, toplumu oluşturan bireylerin GTT tedavilerine olan ilgisindeki artışı önemsemesi, bu artışın altında yatan sebepleri araştırması gerekir. Bununla birlikte GTT uygulamalarında, destek sunacak bilgiye ve bakım becerisine sahip olmaları ve uygulamalarda rol almaları kaçınılmazdır.¹² Yoga gibi toplumdaki her bireyin uygulayabileceği, artarak tercih edilen bir GTT uygulamasına ilişkin gerekli bilgi ve desteğin de sağlık personeli tarafından aktarılması uygun olacaktır.

Sağlık profesyonelleri içinde, en kalabalık sayıda hizmet sunan ve hasta ile aralıksız etkileşim

içinde olan hemşirelerin, sunacağı sağlık hizmetini toplumun ihtiyaçlarına göre temellendirmesi gereklidir. Yogaya olan ilginin artması ile hemşirelerin, bakım verirken yogayla ilgili bilgiye ihtiyaç duyan, yogadan fayda görebilecek bir durumda olan, uygulamayı isteyen veya uygulayan bireylerle karşılaşma olasılıkları artmış olacaktır. Hemşirelerin, bütüncül bakış açısı ile bu bireylerin ihtiyaçlarını dikkate alması, gerekirse rehber/eğitmen olması kritik konuları nedeni ile uygun olacaktır.¹³ Literatür incelendiğinde, GTT uygulamalarına yönelik yayınlar olsa da hemşirelik uygulamaları içinde yoganın faydalarını, kullanıldığı alanları ve yapılan bilimsel çalışmaların sunulduğu bir yayına rastlanmamıştır. Bu nedenlerle bu derlemede, GTT tedavileri içinde yer alan yoganın tanıtılması, sağlıklı ve hasta bireyler üzerindeki etkileri, hemşirelerin yoga uygulamalarındaki rolü, yoganın hemşirelikte kullanımı ve yapılan bilimsel çalışmalar hakkında bilgi sunulması amaçlanmıştır.

YOGANIN TARİHSEL SÜRECİ VE ÖĞRETİSİ

Yoganın kökleri inanç sistemlerinin ortaya çıkmasından çok öncesine (MÖ 2.700) dayanmakta, Hintli Saraswati vadisi medeniyetinin “ölümsüz kültürel ürünü” olarak düşünülmektedir.⁷ Yogayla ilgili motif ve şekilleri içeren mühürler ve fosil kalıntılarının bulunması, Antik Hindistan'da yoga varlığını ortaya koymaktadır. Yoga, dünyanın en eski dili olan Sanskritçede boyunduruk anlamına gelen “yuj” sözcüğünden türemiş olup, “kontrol”, “bağlamak”, “birleştirmek” anlamlarına gelmektedir.¹⁴ Bu birleşmeyle ruh ve beden, düşünce ile eylemin, doğa ile insanın uyumunu sağlamak, kendini ve eylemleri dizginlemek, sağlık, huzur ve refahı artırmak hedeflenmiştir.¹⁵

Yoga uygulamalarında, ruh ve bedenin bütünleşmesi için 8 basamak tanımlanmıştır.^{14,16} Bu basamaklar, yama ve niyama ile başlar. Yama (kontrol) ve niyama (öz denetim ve öz eleştiri) ile zihin ve beden hâkimiyet altında tutulur. Asanalar (duruşlar) ile beden hazırlanır ve sağlıklı tutulur. Pranayama (enerji kontrolü) ile nefes ve manevi enerjiler kontrol edilir. Pratyahara (geri çekme) ile duyular, içeri doğru çekilerek içselleşme sağlanır. Dharana (odaklanma) ile odak taşınır ve bir konu üzerine sabitlenir. Dhyana

(derin odaklanma) ile odaklanılan konu ile ilgili bilgi akışı-oluşumu veya şifalanma-gelişim-olgunlaşma sağlanır. Odaklanmanın en sonunda bütünleşme-birleşme yaşanarak samadhi (üstün odaklanma) deneyimine geçilir.^{14,16} Tüm yoga çeşitlerinde, bu basamakların bazıları ön plana çıkararak, beden ve ruhun bütünleşmesi hedeflenmektedir.

Yoga, çağlar boyunca kökleri, gövdesi, dalları, çiçek ve meyveleri olan bir ağaca benzetilmiş ve 6 ana sınıflaması yapılmıştır. Raja yoga; meditasyon ve düşüncüdür, karma yoga; hizmet yoludur, bhakti yoga; kalbin ve kendini adamanın yoludur, jnana yoga; bilgelik ve bilginin yoludur, hatha yoga; bedensel yoga yoludur, tantra yoga ise ayinsel yoldur.¹⁵ Batı dünyasında, en çok hatha yoganın yapıldığı saptanmıştır.¹⁴

YOGANIN FAYDALARI

Yoga, rekabetten arınmıştır ve bireyin kendi kapasitesini geliştirmeyi hedefler. Yoganın; herkes tarafından yapılabilmesi, bir sağaltım aracı olarak kullanılması, enerjiyi yenilemesi, eğlenceli bir aktivite olması, bedeni ve ruhu birleştirmesi onu ön plana çıkaran özellikleridir.¹⁵ Amerika’da yapılan, 2012 yılına ait ulusal anket verilerine göre yoga uygulayan erişkinlerin %94’ünün sağlıklı kalmakla ilgili nedenlerle, %17,5’inin ise belirli bir hastalığı tedavi etmeyi hedefleyerek yoga yaptıkları belirlenmiştir. Aynı araştırmada, katılımcıların yoga yapma nedenleri incelendiğinde; %86’sı stresi azalttığını, %67’si duygusal olarak daha iyi hissetmelerine yardımcı olduğunu, %63’ü daha düzenli egzersiz yapmaya motive ettiğini, %59’u uykuyu iyileştirdiğini, %43’ü ise daha sağlıklı yemeye motive ettiğini ifade etmişlerdir.¹⁰

Düzenli yapılan yoga, asanalar (duruşlar) yoluyla bedenle ilgili tüm sistemleri çok güçlü bir şekilde etkiler ve hareketlendirir.¹⁴ Omurgayı esnetir ve yumuşatır. Pranayamalar (içsel enerji-nefes) ile alınan her nefes sayesinde, bedenin bütün hücrelerine oksijen ve enerji taşınır, atıklar bedenden uzaklaştırılır.¹⁵ Beynin oksijenlenmesi artar. İç organlar uyarılır, canlandırılır ve kaslar güçlendirilir. Beden enerjik ve canlı olur. Yorgunluk giderilir, vücut rahatlar ve uyku düzene girer. Yogada, zihni dinginleştirip odaklayan, içsel bir anlayış ve farkındalık geliştirmeye yarayan pratyahara (geri çekme), dharana (odaklanma) ve

dhyana (derin odaklanma) ile bedenin ve ruhun bütünsel bir dönüşümü amaçlanır.^{15,16} Bu sayede, zihin rahatlar ve içinde olunan an’a farkındalık artar. Zihin dinginleştikçe, nefes ve gevşeme teknikleri ile gereksiz gerilimler bedenden uzaklaşır. Böylece duygular dengelenir ve yatıştır. İnsanın, kendine yönelmesi ve kendini tanıması sağlanır. Birey kendini daha gerçekçi değerlendirebilir. Olumsuzluk içeren olaylar olumlular gibi kabul görür, yapıcı bakış açısı kazanılır. Stres ve öfke yönetimi gibi alanlarda kontrolü artırarak, sakin tepkiler verilmesi sağlanır.¹⁶ Yoganın, haftada 2-3 kez, 1-1,5 saat süre ile uygulanması tavsiye edilmekte ve uygulama süresi/sıklığı arttıkça faydalarının da artacağı ifade edilmektedir.¹⁵

YOGANIN HASTALIKLARDA KULLANIMI

Tüm insanlığın ortak deneyimi, ruh ve beden arasında yakın bir bağ olduğu, psikosomatik hastalıklarda olduğu gibi rahatsızlık, ister ruhsal olsun ister bedensel her ikisinin de birbirini etkilediği yönündedir. Yoga, hastalıkların oluşumu ve tedavisinde ruh ile beden arasındaki bu simbiyotik ilişkiye vurgu yapmıştır. Tüm bu uygulamalarıyla yoga; ruh ile bedene dair farkındalık kazandırmaya, bütünleşmeyi sağlamaya yönelmiş, duruşlar, nefes ve odaklanma ile fiziksel-ruhsal pek çok hastalığın sağaltımına katkı sağlamıştır.^{14,17-27} Yoganın, bazı semptom ve hastalıklar üzerine etkisinin araştırdığı çalışmalar aşağıda sıralanmıştır.

Ağrı ve yoga: Ağrı ile ilgili çalışmalara bakıldığında yoganın; kronik baş ağrısı, boyun ağrısı, sırt ağrısı, bel ağrısı, fibromiyalji, pelvik ağrı, irritabl bağırsak sendromu, kronik yorgunluk sendromu ve somatoform ağrı bozuklukları gibi ağrı sendromlarında etkili bir yöntem olduğu, ağrıyı yönetmeye katkı sağladığı görülmektedir.¹⁸

Stres ve yoga: Çalışmalarda yoganın, stres yönetimi üzerine olumlu etkilere sahip olduğu görülmüştür. Yoga; algılanan stresi azaltarak, iyi sağlık alışkanlıklarını destekleyerek, zihinsel/duygusal sağlığı, uykuyu ve dengeyi geliştirerek genel sağlığın iyileştirilmesine de yardımcı olmaktadır.²⁵

Kadın sağlığı ve yoga: Kadınlara özgü menstürasyon, menapoz ve gebelik dönemlerinde ağrı, depresyon gibi semptomları hafifletmeye yardımcı olduğu belirlenmiştir. Özellikle gebelik döneminde,

farmakolojik tedaviler etkili olsa da birçok gebe kadının fetüsün gelişimi üzerindeki potansiyel olumsuz etkilerden endişe duyması nedeni ile yoganın, alternatif bir yöntem olarak ön plana çıktığı vurgulanmıştır.²²

Bağımlılık ve yoga: Yoganın, yama (kontrol), ni-yama (öz denetim- öz eleştiri) ve pratyahara (geri çekilme) pratiği yoluyla öğrenilen beceri, iç görü ve öz farkındalığın, bağımlılık ve nüksetme ile ilgili çoklu psikolojik, nörolojik, fizyolojik ve davranışsal süreçleri olumlu etkileyebileceği görülmüştür. Stres yönetimini geliştirmesi ve olumsuz duyguların daha iyi kabul edilmesini sağlayarak, nüksetme riskini azaltmaya yardımcı olacaktır düşünülmemektedir.²⁷

Obezite ve yoga: Aşırı kilo ve obezite, kronik hastalıklar ve erken ölüm için değiştirilebilir en önemli risk faktörleri arasındadır. Yoga, özellikle fiziksel aktivite artışı ve iç kontrol ile yemeyi azaltmaya katkı sağlar. Aşırı kilolu veya obez olan kişilerin, kilo vermek veya beden kitle indeksini azaltmak için güvenli ve etkili bir müdahale olduğu saptanmıştır.²⁴

Kardiyovasküler sorunlar ve yoga: Düzenli egzersiz, solunum teknikleri ve stres yönetimi ile hipertansiyon, stroke gibi hastalıklarda kan basıncı, vücut kompozisyonu, glukoz ve lipidlerde olumlu değişikliklere yol açarak koruyucu ve geliştirici etkileri saptanmıştır.¹⁹

Psikiyatrik sorunlar ve yoga: Meditasyon temelli yoga müdahalelerinin depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu için yararlı olabileceğine dair ön kanıtlar vardır. Çalışmalardaki metodolojik sorunlar, belirsiz risk-fayda oranı, yardımcı bir tedavi olarak yoga için kesin önerileri engellemektedir. Yoganın, psikiyatrik bozukluğu olan hastalar için bir tedavi planına entegre edilirken, hastanın durumuna ve uygunluğuna bakılarak karar verilmesi tavsiye edilmektedir.²⁶

İmmün sistem hastalıkları ve yoga: İnsan immün yetmezlik virüsü (edinsel immün yetmezlik sendromu), akciğer kanseri, çocukluk çağı ve erişkinlik döneminde görülen bazı kanserlerde kemoterapi, radyoterapi alan hastalarda özellikle psikolojik olarak (depresyon, anksiyete gibi belirtilerde) rahatlamaya, yaşam kalitesinde artmaya, uyku sorunla-

rında azalmaya, yorgunluk, bulantı, kusma, ağrı gibi belirtilerde azalmaya katkı sağladığı saptanmıştır.^{20,21}

Kronik hastalıklar ve yoga: Astım, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH), diyabet, multiple skleroz (MS), Parkinson gibi kronik hastalığı olanların, hastalığı yönetmelerine ve yaşam kalitelerini iyileştirmelerine yardımcı olduğu çalışmalarla ortaya konmuştur.²³

Düzenli olarak yapılan yoganın -tercih edilen yoga çeşidine bağlı olarak- asanalar ile düşük-orta-yüksek seviyede egzersiz etkisi bulunmaktadır. Bireyi spontan solunum yerine “bilinçli ve derin” solunuma yönlendirmesi ile oksijenlenmede artış sağlamakta, nefese odaklanarak an’ın içinde olmak, dış dünyadan zihni uzaklaştırıp iç farkındalığa odaklanılmaktadır. Kişi, kendini kabul etmekte, affetmekte ve kendisi gibi dış dünyayı da kabul etmektedir. Bu etkileri ile hem psikolojik hem de fizyolojik olarak olumlu sonuçlar alınmasının mümkün olduğu söylenebilir. Ancak yoga ile ilgili araştırmaların örneklemelerini, küçük grupların oluşturması, araştırma izlem sürelerinin kısa olması, yoga müdahalesinin tam olarak detaylandırılmaması gibi nedenlerden dolayı ileri nörobiyolojik etkilerin açıklanamadığı görülmektedir.²⁸

YOGA VE HEMŞİRELİK

Hastane hizmetleri için de sağlık profesyonelleri için de en fazla sayıya sahip olan, 7/24 bakım veren ve sürekli hasta ile etkileşimde olan hemşireler, hastaların kullandığı GTT uygulamaları hakkında ilk veriyi alabilecek stratejik konuma sahiptir. İçinde bulunduğu toplumun bir parçası olan ve ona hizmet sunan hemşirelerin, bireylerin değişen istek, ihtiyaç ve yönelimlerine duyarlı olması, GTT yöntem kullanımına yönelik yaygınlığın farkında olması ve gerektiğinde birey ve ailesine bu konuda destek verebilecek düzeyde bilgiye sahip olması önemlidir.^{13,29}

Hemşirelik uygulamaları; sağlığın yükseltilmesini, bakımın sürdürülmesini, sağlığın optimal düzeye taşınmasında destekleyici, önleyici, tedavi edici, paliyatif ve rehabilitatif girişimleri kapsar.³⁰ Yoganın içinde yer alan, asanalar (duruşlar), pranayama (nefes teknikleri) ve Pratyahara/Dharana (odaklanma) gibi teknikler, bireylerin hem fiziksel sağlığına hem de

ruhsal sağlığına olumlu katkı sağlayabilir ve hemşirelik bakım planına dâhil edilebilir. Hemşireler, bütüncül bakış açısı ile yoganın ya da yoganın içindeki herhangi bir tekniğin bireye yarar sağlayacağına inanıyorsa, bu uygulamayı hasta yararına önerebilir.²⁵ Örneğin KOAH tanısı ile yatan bir hastaya, akciğer kapasitesini artırmak için pranayama pratiklerini bakım planına ekleyebilir, hemşire bu nefes tekniklerini hastayla birlikte uygulayabilir ve öğretilebilir. Yine, ankilozan spodiliti olan bir hastanın omurgasındaki ağrı şikâyetini rahatlatmak için omuriliği güçlendiren, hareketlendiren asanaları bakım planına dâhil edip, hastaya öğretebilir. Uyku sorunu yaşayan bir hastanın ise uyku öncesinde pranayama, pratyahara ve dharana pratikleriyle derin solunum, içe dönme ve odaklanma sağlanarak uykuya dalması kolaylaştırılabilir. MS hastalığında, bozulan dengeyi geliştirmede asanalar katkı sağlayacağı için hastaya, denge duruşları hemşireler tarafından öğretilebilir.

Hemşirelerin, yoga ile ilgili önerilerde bulunması, uygulayan bireylerin yaşadıkları sorunları ve tedavinin etkinliğini değerlendirebilmesi için bu konuda bilgi sahibi olması elzemdir. Dünyada ve ülkemizde, yoga ile ilgili farklı eğitim seçenekleri ve süreleri olmakla birlikte, yoga eğitmenliği ile ilgili yasal boyut henüz tanımlanmamıştır. Yoga eğitmeni olabilmek için 200 saatlik eğitim programları yaygın olarak düzenlense de verilen “katılım belgesinin” geçerliliği tartışma konusudur. Yoga eğitmenlik sertifikası için T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığının, Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonunda yoga kursları düzenlenmekte, bu eğitimlere isteyen herkes katılabilmekte ve yeterliliği olan kursiyerlere eğitmenlik sertifikası verilmektedir.³¹ Hemşirelerin mesleki eğitimlerinin, kapsamlı bir şekilde insan bedenini ve ruhunu tanımaya yönelik olduğu, hastalıklar ve tedavi sürecine hâkim oldukları düşünüldüğünde, yoga eğitmenliği için donanımlarının üst düzeyde olduğu söylenebilir.

Hemşirelerin yeterliliği kadar hemşirelik girişimlerine yön verecek bilimsel araştırmaların yapılması ve kanıta dayalı uygulamaların yaygınlaşması da önemlidir. Hemşireler, yoga gibi tamamlayıcı yaklaşımları hemşirelik bakımına dâhil ederken, etkinlik ve sonuç ölçümleri konusunda bir bilgi tabanı geliştirmelidirler. Literatür incelendiğinde, yurt dışında

hemşirelerin, yogayla ilgili araştırmalar yaptığı görülmektedir.^{8,22,32} Ülkemizde, yogayla ilgili çalışmalar incelendiğinde çoğunluğunun, lisansüstü tez çalışması olduğu, tezlerin yarısından fazlasının 2019 yılına ait olduğu ve ağrı yönetimi, kadın sağlığı (premenstürel sendrom, gebelik, postpartum dönem, infertilite), kronik hastalık yönetimi (astım, hipertansiyon), kanser (septom yönetimi), psikiyatrik hastalıklar (şizofreni), stres yönetimi gibi konuların araştırıldığı görülmektedir. Hemşirelik lisansüstü tezlerine bakıldığında, toplumda yogaya artan ilgiye paralel olarak, bilimsel araştırmaların da arttığı söylenebilir. Bu bilgiler doğrultusunda, bu alanda eğitim almış hemşirelerin bilimsel çalışmalar yapması desteklenebilir, yoganın kullanımına ilişkin bilgiler hizmet içi eğitim programları ile hemşirelere aktarılabilir ve eğitim sürecinde hemşirelik müfredatına eklenebilir.

HEMŞİRELER İÇİN YOGA

Sağlık sektöründe çalışanların, yoğun çalışma saatleri ve artan hasta yükü nedeni ile stres ve baskı altında oldukları ve tükenmişliğe kadar gidebilen psikolojik yıkım yaşadıkları bilinmektedir.^{9,33,34} Hemşirelerde görülen, iş tatminsizliğinin, performansta düşmenin, iş devamsızlıklarında artışın, ilişkilerde tatminsizlik ve çatışmanın ortaya çıkmasında yüksek iş stresinin önemli katkısı olduğuna dair pek çok bilimsel çalışma bulunmaktadır.^{9,33,35} Yoğun stres, hemşirenin bireysel doyumunu düşürdüğü gibi iletişim kurduğu sağlık ekibi ve hasta/sağlıklı bireyle etkileşimini olumsuz etkilemektedir.⁹

Hemşirelerin, stres yönetimini geliştirme ve tükenmişliği önlemede yoganın, olumlu etkilerinden dolayı sadece bakım verdiği bireyler için değil, kendileri için de faydalı bir uygulama olacağı düşünülmektedir. Hemşirelerin de dâhil olduğu sağlık çalışanlarının tükenmişlikleri ve stres yönetimi için yoga müdahalelerini inceleyen sistematik bir derlemeye 6 çalışma dâhil edilmiştir. On bir haftadan, 6 aya kadar yoga uygulayan sağlık çalışanları, fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak yogayı faydalı bulmuşlardır.⁹ Hemşirelerin, stres ve tükenmişlik düzeylerine yoganın etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, 8 haftalık yoga uygulaması sonucunda hemşirelerin, kontrol grubuna göre stres ve tükenmişlik düzeylerinin

anlamli olarak azaldığı saptanmıştır.³⁵ Başka bir çalışmada, servis hemşirelerinden bir gruba yoga yaptırılmış, kontrol grubundaki hemşireler rutin yaşamlarına devam etmişlerdir. Yoga yapan hemşirelerin iş stresindeki düşüş ve uyku kalitesindeki artış, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.³³ Bir çalışmada ise hemşireler, randomize olarak 2 gruba ayrılmış, bir gruba yoga, diğer gruba egzersiz yaptırılmış ve sonuçlar karşılaştırılmıştır. Çalışma sonunda, yoga yapan hemşirelerin egzersiz yapanlara göre yaşam kalitelerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.³⁶ Yapılan çalışmalar ışığında yoga uygulamasının, hemşirelerin stres yönetimi, tükenmişlik, uyku ve yaşam kaliteleri üzerine olumlu etkileri olduğu söylenebilir.

SONUÇ

XXI. yüzyılda tıp anlayışı, sadece rahatsız organlara odaklı anlayıştan uzaklaşp, insanı bedensel, zihinsel ve ruhsal yönden bir bütün olarak gören yeni bir sağlık anlayışına geçmektedir. Bu sağlık anlayışı, modern tanı ve tedavi yöntemlerini uygulamanın yanında GTT yöntemlerine de kucak açmaktadır. Yoga, son yıllarda daha çok insanın tercih ettiği, ruh ve beden bütünleşmesini hedefleyen, pek çok rahatsızlığa etkili olması yönüyle ön plana çıkan bir GTT uygulamasıdır. Hemşireler, sağlık hizmetindeki konumları, insana ve hastalıklara ilişkin bilgi donanımı ile yogayı öğrenme, uygulama

ve tavsiye etmede büyük avantaja sahiptir. Literatürde yoganın, bireylere sağladığı olumlu etkilere ek olarak hemşirelerin yaşayabileceği fiziksel ve ruhsal sorunların çözümüne de katkı sağladığı bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur. Bu nedenlerle hemşirelerin, yogaya olan ilgilerinin artması, yoga eğitimi almaları, yoga ile ilgili bilimsel araştırmalar yapmaları ve sonuçlarını hemşirelik bakımına entegre etmeleri önerilmektedir. Böylece hem kendi bireysel baş etmelerini geliştirebilecek hem de hizmet sunduğu toplumu bu konularda bilgilendirip, destek verebileceklerdir.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

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.

Yazar Katkıları

Bu çalışma tamamen yazarın kendi eseri olup başka hiçbir yazar katkısı alınmamıştır.

KAYNAKLAR

- Han SY, Kim HY, Lim JH, Cheon J, Kwon YK, Kim H, et al. The past, present, and future of traditional medicine education in Korea. *Integr Med Res.* 2016;5(2):73-82. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Che CT, George V, Ijnu TP, Pushpangadan P, Andrae-Marobela K. Traditional medicine. In: Badal McCreath S, Delgoda R, eds. *Pharmacognosy, Fundamentals, Applications and Strategy.* 1st ed. Boston: Academic Press; 2017. p.15-30. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Kemppainen LM, Kemppainen TT, Reippainen JA, Salmenniemi ST, Vuolanto PH. Use of complementary and alternative medicine in Europe: health-related and sociodemographic determinants. *Scand J Public Health.* 2018;46(4):448-55. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Hakkoymaz H, Koçyiğit BF. Assessment of complementary and alternative medicine use among patients admitted to the emergency room: a descriptive study from a Turkish hospital. *Peer J.* 2019;20;7:e7584. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Algier LA, Hanoglu Z, Ozden G, Kara F. The use of complementary and alternative (non-conventional) medicine in cancer patients in Turkey. *Eur J Oncol Nurs.* 2005;9(2):138-46. [Crossref] [PubMed]
- Biçer İ, Yalçın Balçık P. [Traditional and complementary medicine: investigation of Turkey and the selected countries]. *Hacettepe Journal of Health Administration.* 2019;22(1): 245-57.
- Garfinkel M. Yoga as a complementary therapy. *Geriatrics and Aging.* 2006;9(3):190-4.
- Sheffield KM, Woods-Giscombé CL. Efficacy, feasibility, and acceptability of perinatal yoga on women's mental health and well-being: a systematic literature review. *J Holist Nurs.* 2016;34(1):64-79. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Cocchiara RA, Peruzzo M, Mannocci A, Ottolenghi L, Villari P, Polimeni A, et al. The use of yoga to manage stress and burnout in healthcare workers: a systematic review. *J Clin Med.* 2019;26;8(3):284. [Crossref] [PubMed] [PMC]

10. How popular is yoga in the United States? Yoga: what you need to know. National Center for Complementary and Integrative Health. [\[Link\]](#)
11. National survey reveals increased use of yoga, meditation, and chiropractic care among U.S. adults. National Center for Complementary and Integrative Health. [\[Link\]](#)
12. Turan N, Öztürk A, Kaya N. [A new responsibility in nursing: complementary therapy]. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi. 2010;3(1):93-8.
13. Nottingham EN. Complementary and alternative medicine: nurse practitioner education and practice. *Holist Nurs Pract*. 2006;20(5):242-6. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
14. Worby C. Yoga in all aspects. In: Fromm Ç, çeviri editörü. 5. baskı. Ankara: Arkadaş Yayınevi; 2014. p.1-23.
15. Ercan, B. [Yoga Book 2: From Buddha to Hatha Yoga]. Yoga 2. Kitap: Budadan Hatha Yogaya. 1. Baskı. İstanbul: Paloma Yayınevi; 2016. p.12-20.
16. Koroğlu Y, Bahar K. [Yoga-beyond time, space and desire]. Yoga- Zamanın, Mekanın ve Arzunun Ötesinde. 1. Baskı. İstanbul: Omega Yayınları; 2005. p.7-30.
17. Field T. Yoga research review. *Complement Ther Clin Pract*. 2016;24:145-61. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
18. Sutar R, Yadav S, Desai G. Yoga intervention and functional pain syndromes: a selective review. *Int Rev Psychiatry*. 2016;28(3):316-22. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
19. Haider T, Sharma M, Branscum P. Yoga as an alternative and complimentary therapy for cardiovascular disease: a systematic review. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 2017;22(2):310-6. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
20. Danhauer SC, Addington EL, Sohl SJ, Chaoul A, Cohen L. Review of yoga therapy during cancer treatment. *Support Care Cancer*. 2017;25(4):1357-72. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#) [\[PMC\]](#)
21. Dunne EM, Balletto BL, Donahue ML, Feulner MM, DeCosta J, Cruess DG, et al. The benefits of yoga for people living with HIV/AIDS: a systematic review and meta-analysis. *Complement Ther Clin Pract*. 2019;34:157-64. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#) [\[PMC\]](#)
22. Sheffield KM, Woods-Giscombé CL. Efficacy, feasibility, and acceptability of perinatal yoga on women's mental health and well-being: a systematic literature review. *J Holist Nurs*. 2016;34(1):64-79. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#) [\[PMC\]](#)
23. Desveaux L, Lee A, Goldstein R, Brooks D. Yoga in the management of chronic disease: a systematic review and meta-analysis. *Med Care*. 2015;53(7):653-61. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
24. Lauche R, Langhorst J, Lee MS, Dobos G, Cramer H. A systematic review and meta-analysis on the effects of yoga on weight-related outcomes. *Prev Med*. 2016;87:213-32. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
25. Wang F, Szabo A. Effects of yoga on stress among healthy adults: a systematic. *Altern Ther Health Med*. 2020;26(4):AT6214.
26. Meister K, Becker S. [Yoga for mental disorders]. *Nervenarzt*. 2018;89(9):994-8. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
27. Khanna S, Greeson JM. A narrative review of yoga and mindfulness as complementary therapies for addiction. *Complement Ther Med*. 2013;21(3):244-52. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#) [\[PMC\]](#)
28. Curtis K, Weinrib A, Katz J. Systematic review of yoga for pregnant women: current status and future directions. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2012;2012:715942 [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#) [\[PMC\]](#)
29. Richardson J. Integrating complementary therapies into health care education: a cautious approach. *J Clin Nurs*. 2001;10(6):793-8. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
30. Khorshid L, Yapucu Ü. [The nurse's role in complementary therapies]. *Atatürk Üniv Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 2005;8(2):124-30.
31. Yoga. Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu. [\[Link\]](#)
32. Ross A, Thomas S. The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *J Altern Complement Med*. 2010;16(1):3-12. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
33. Fang R, Li X. A regular yoga intervention for staff nurse sleep quality and work stress: a randomised controlled trial. *J Clin Nurs*. 2015;24(23-24):3374-9 [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
34. Anderson R, Mammen K, Paul P, Pletch A, Pulia K. Using yoga nidra to improve stress in psychiatric nurses in a pilot study. *J Altern Complement Med*. 2017;23(6):494-5. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
35. Alexander GK, Rollins K, Walker D, Wong L, Pennings J. Yoga for self-care and burnout prevention among nurses. *Workplace Health Saf*. 2015;63(10):462-70. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
36. Patil NJ, Nagaratna R, Tekur P, Manohar PV, Bhargav H, Patil D, et al. A randomized trial comparing effect of yoga and exercises on quality of life in among nursing population with chronic low back pain. *Int J Yoga*. 2018;11(3):208-14. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#) [\[PMC\]](#)