

Kahkaha Yogasının Kadın Sağlığına Etkileri: Geleneksel Derleme

Effects of Laughter Yoga on Women's Health: Traditional Review

¹ Esra Nur ERDOĞAN^a, ² Şeydanur BULUT^b, ³ Sinem CEYLAN^c

^aSağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Hemşirelik Fakültesi, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği AD, Ankara, Türkiye

^bZonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü,
Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği AD, Zonguldak, Türkiye

^cAnkara Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Ankara, Türkiye

Bu çalışmanın özeti, 6. Uluslararası, 7. Ulusal Ebelik Kongresi'nde (25-27 Eylül 2023, Ankara) sözlü olarak sunulmuştur.

ÖZET Kadınların fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak tam iyilik hâlinde olması durumunu ifade eden kadın sağlığı aynı zamanda çocuk sağlığı ve toplum sağlığını da etkilemektedir. Kadının her bir yaşam dönemindeki sorunların ayrı ayrı ele alınması önemlidir. Bu süreçte kadınlar yaşam döngüsü içinde yaşadığı fizyolojik ve psikolojik değişimlerle başa çıkabilmek için farmakolojik ve nonfarmakolojik yöntemlere başvurmaktadır. Özellikle nonfarmakolojik yöntemlerin kullanımının kolay olması ve yan etkisinin olmaması sebebiyle kadınlar tarafından kullanımı giderek artmaktadır. Nonfarmakolojik yöntemlerden biri olan yoganın alt dallarından kahkaha yogası 1995 yılında yoga ve nefes tekniklerinin birleşimi ile sağlık alanında kullanılmaya başlanmıştır. Son yıllarda özellikle kadın sağlığı alanında dünya genelinde kullanılmaya başlandığı dikkat çekmektedir. Beynin yalancı ve gerçek kahkahayı ayırt edememesi sonucunda kahkaha yogası, bireylerde olumlu fizyolojik ve biyolojik etkilerin görülmesine katkıda bulunur. Bu katkılar kişinin stresinin azalması, mutluluk hormonlarının artması, bağışıklığı güçlendirmesi ve yaşam kalitesini artırması olarak literatürde görülmektedir. Kahkaha yogası, eğitim almış eğitimciler tarafından uygulandığında; premenstrüel sendrom, gebelik, doğum ve kanser tedavileri dönemlerinde yaşanan yakınma ve semptomları azaltarak, postpartum dönem ve menopoz yakınmaları, yaşlılık dönemi uyku-yaşam kalitesi bozuklukları gibi durumlarla baş etmede etkili olduğu görülmüştür. Biyopsikososyal olarak pek çok faydası olan kahkaha yogasını sağlık profesyonellerinin bakıma entegre etmesi önemlidir. Bu derlemede; kadınların yaşam dönemlerine özgü yaşadıkları sorunlarda kahkaha yogasının etkilerine ait güncel literatür özetlenmiştir.

ABSTRACT Women's health, which refers to women's physical, social and psychological well-being, also affects child health and public health. It is important to address the problems in each life stage of women separately. Women resort to pharmacological and non-pharmacological methods to cope with the physiological and psychological changes they experience in the life cycle. The use of non-pharmacological methods by women is increasing, especially because they are easy to use and have no side effects. Laughter yoga was started to be used in the field of health in 1995 with the combination of yoga and breathing techniques. In recent years, it is noteworthy that it has started to be used worldwide the field of women's health. As a result of the brain's inability to distinguish between false and real laughter contributes to positive physiological and biological effects in individuals. These contributions are seen in the literature as reducing the stress of the person, increasing the happiness hormones, strengthening immunity and increasing the quality of life. When practiced by trainers trained in laughter yoga; It has been observed that it is effective in coping with conditions such as postpartum period and menopause complaints, sleep-quality of life disorders in old age by reducing the complaints and symptoms experienced during premenstrual syndrome, pregnancy, childbirth and cancer treatment periods. It is important that health professionals integrate laughter yoga, which has many biopsychosocial benefits, into care. In this review; the current literature on the effects of laughter yoga on the problems experienced by women is summarized.

Anahtar Kelimeler: Sağlık profesyonelleri;
kadın sağlığı; kahkaha yogası

Keywords: Health personnel;
women's health; laughter therapy

KAYNAK GÖSTERMEK İÇİN:

Erdoğan EN, Bulut Ş, Ceylan S. Kahkaha yogasının kadın sağlığına etkileri: Geleneksel derleme. J Tradit Complem Med. 2024;7(3):263-70.

Correspondence: Esra Nur ERDOĞAN

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Hemşirelik Fakültesi, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği AD, Ankara, Türkiye

E-mail: esranurerdogan15@gmail.com



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

Received: 18 Jun 2024

Received in revised form: 05 Nov 2024

Accepted: 07 Nov 2024

Available online: 18 Nov 2024

2630-6425 / Copyright © 2024 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/>).

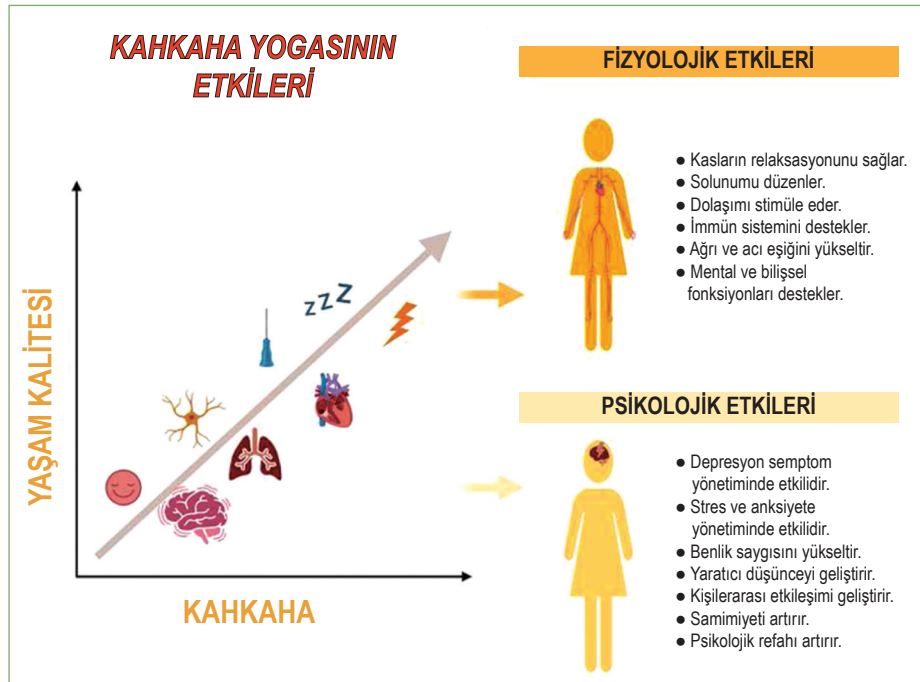
Sağlık kavramı insan yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. İnsan yaşamı uzun bir süreçtir ve bu süreci belli dönemlere ayırarak incelemek sorunlara çözüm odaklı yaklaşmayı daha kolay kılmaktadır. İnsan, yaşamının her döneminde farklı özellikler göstermekte ve her dönemde fiziksel ve duygusal farklı gelişimler yer almaktadır. Kadın hayatı, kesin sınır ile ayrılmamış olmamakla birlikte, çocukluk dönemi (0-8 yaş), adölesan dönem (9-18 yaş), erişkinlik dönemi (19-49 yaş), menopoza ve sonrası dönem (50 yaş ve üzeri) olmak üzere 4 dönemden oluşmaktadır.^{1,2} Kadının yaşadığı her yaşam döneminde sağlık sorunları birbirinden farklılıklar göstermektedir. Bu noktada kadınların yaşadığı sağlık sorunlarının nedenlerinin belirlenmesi, sorunlarla baş etme mekanizmalarını kullanması ve varsa bakım ihtiyaçlarının karşılanması önemlidir. Hastalığın önlenmesinden sağlıklı yaşamının geliştirilmesine kadar tüm süreçlerde kanıt temelli bakım, eğitim ve danışmanlık vermek önemlidir.³

Kadınlar, sağlık sorunları ve sağlığı etkileyen faktörler ile baş etmede genellikle kültürel yapılarıyla bağdaşan tedavi yöntemlerini tercih etmektedirler.⁴ Bu yöntemler içerisinde yoga, egzersiz, aromaterapi, akupunktur gibi yöntemler yer almaktadır.⁵

Yoga, beden ve ruhun bütünleşmesini sağlayan bir uygulamadır. Kişinin var olan kapasitesini geliştirmeyi hedefleyen yoga, bedeni ve ruhu birleştirir; enerjinin yenilenmesini sağlar. Alınan nefesle, bedenin bütün hücrelerine oksijen ve enerji taşınarak atıkların bedenden uzaklaştırılması sağlanır ve bedende canlılık oluşur. Yoganın; raja yoga, karma yoga, bhakti yoga, jnana yoga, hatha yoga ve tantra yoga olmak üzere 6 ana sınıflaması mevcutken son dönemlerde kadın sağlığında kullanılan bir yöntem de yoganın alt dallarından kakhaha yogası olmuştur.⁴ Bu derlemenin amacı, kakhaha yogasının kadın sağlığındaki etkilerinin literatür doğrultusunda incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda kadın hayatının evrelerine özgü değişimler ile kakhaha yogasının etkileri ilişkilendirilmiştir.

KAHKAHA YOGASI

Kakhaha bir insani değerdir ve kakhahayı etkili bir şekilde kullanmak yaşam kalitesini önemli ölçüde artırmaktadır. Terapötik kakhaha, birçok ruhsal hastalığın yoğunluğunu azaltmak için etkili bir tamamlayıcı terapi olarak kullanılabilir, invaziv olmayan, uygun maliyetli ve kolayca uygulanabilen bir müdahale olarak karşımıza çıkmaktadır.⁶ Bununla bir-



ŞEKİL 1: Kakhaha yogasının potansiyel etkileri.

likte, kahkahanın nöroendokrin ve bağışıklık sistemleri üzerinde birçok faydası bulunmaktadır.⁷ Kahkahanın bazı potansiyel etkileri **Şekil 1**'de gösterilmiştir.

Kahkaha yogası, Hindistanlı doktor Madan Kataria tarafından 1995 yılında geliştirilen yoga ve nefes tekniklerinin birleşimidir.⁸ Kahkaha yogası, koşulsuz ve sebepsiz kahkahayı diyaframımızı kullanarak aldığımız yoga nefesi ile birleştiren bir egzersizdir ve -miş gibi ile başlayan ve gerçeğe dönüşen kahkahaları içermektedir.⁹ Kahkaha yogasının felsefesi "hareket duyguyu oluşturur" teorisine dayanmaktadır. Teoriye göre zihin ve beden arasında iki yönlü bir bağlantı vardır. Zihnimizde ne olursa vücudumuzda yansması da o olur. Depresif ve üzgün olan insanların bedensel eylemleri de paralellik gösterir.⁸

Kahkaha yogasının kortizol düzeyini düşürme, endorfin seviyesini artırma, immünglobulin A (IgA) seviyesini artırarak bağışıklık sistemini güçlendirme, vücutta depolanmış bloke duyguları çözme, stres seviyesini azaltma ve yaşam kalitesini artırma gibi etkileri vardır.^{10,11} İnsan bedeni gerçek olan ile gerçek olmayan kahkahayı ayırt edemediğinden, hem fizyolojik hem psikolojik yararlar her iki kahkahada da görülür.⁹⁻¹²

KAHKAHA YOGASININ UYGULANMASI

Kahkaha yogası, öğrenilebilen, hem bireysel hem de grup olarak uygulanabilen bir yöntemdir. Kahkaha yogası uygulamaları, bu alanda eğitim almış lider eğitimciler tarafından uygulanmaktadır. Kahkaha yogası 4 temel bölümden oluşmaktadır. Bu bölümler; el çırpma ve ısınma egzersizleri, derin nefes egzersizleri, çocuksu oyunlar ve gülme egzersizleridir.⁸

El çırpma ve ısınma egzersizleri: Ellerdeki akupunktur noktalarını uyarıp enerjiyi artırmak için eller birbirine paralel şekilde tutulup parmak uçları ve avuç içi birbirine değecek şekilde el çırpılır. Daha sonrasında enerji ritimlerini artırmak için alkışlara ritim eklenir. Grup ile eş zamanlı olarak alkışlara 1-2, 1-2-3 ritmi eklenir. Bu ritme daha sonra diyafram solunumunu uyarmak için karından gelen ağır soluk alıp vermelerin eşlik ettiği Ho Ho Ha Ha Ha sesleri eklenir.⁸⁻¹¹

Derin nefes egzersizleri: Fiziksel ve zihinsel rahatlamaya yardımcı olur. Ayakta durma pozisyonundayken öne doğru eğilerek ağızdan

nefes verilir ve ciğerler boşaltılır. Ardından burundan nefes alınırken yukarı ve arkaya doğru olabildiğince derin bir nefes alınır. 4-5 sn nefes tutulur. Ardından kollar aşağıya doğru indirilirken yavaşça nefes verilir. Egzersiz alınan nefesin daha uzun süre tutulmasının ardından kahkaha atarak nefesin verilmesi şeklinde de gerçekleştirilebilir.¹¹

Çocuksu oyunlar: Kahkaha yogasının bir amacı da çocuksu oyunların zihinde canlanmasını sağlayarak gülmeye yardımcı olmasıdır. Kahkaha ve nefes egzersizlerinin arasında "çok iyi, çok iyi hey" şeklindeki ifadelerle enerji seviyeleri korunmaya çalışılır. Burada grubun iyi tanınması ve yaratıcılığın kullanılması önemlidir.⁸

Gülme egzersizleri: Yogik gülme egzersizleri (aslan gülüşü), neşeli gülme egzersizleri (milkshake gülmesi, cep telefonu gülmesi) ve diğer gülme egzersizleridir (tebrik gülmesi, taktir gülmesi).¹¹

Her bir yoga seansı 30-45 dk süreyle uygulanmaktadır. Seanslar, kahkaha meditasyonu ile sonlandırılabilir.¹¹ Grup terapilerinin en az 5 kişiden oluşması önerilmektedir ve katılımcı sayısının artmasının gülmenin bulaşma etkisini artıracığı belirtilmiştir.⁸

KAHKAHA YOGASININ SAĞLIĞA ETKİLERİ

Kahkaha, bir bütün olarak bakıldığında fizyolojik ve sosyal açıdan pozitif iyi oluşluluk katan evrensel bir olgudur. Fizyolojik açıdan kahkaha, hipotalamustan iletilen, farklı kortikal alanlar içeren kompleks bir mekanizmadır. Kahkaha esnasında; diyafram kasılır ve vokal kordlardan birbirini tekrar eden sesler çıkarılır (ha ha ha). Nefes egzersizleri ve kahkaha egzersizleri sırasında ekspirasyon inspirasyondan uzun sürer. Bu sayede, uzun bir ekspirasyondan sonra yapılan inspirasyonla alınan oksijen miktarı daha fazla olacağı için hem akciğer kapasitelerinden ekspiratuar rezerv hacmi yenilenirken hem de vücuttaki hücrelere giden oksijen miktarı artacaktır. Buna bağlı olarak; kaslar, kardiyovasküler, endokrin, immün sistemde hemen ya da uzun sürede fizyolojik değişikliklere yol açmaktadır. Ayrıca stres hormonu olan kortizol düzeyini azaltarak, stresi, anksiyeteyi, depresyonun belirtilerini azaltmaya yardımcı olmaktadır. İmmün sistemde de savunmaya yardımcı olurken ağrı ve acı eşliğini de yükseltmektedir.⁷ Kahkaha yogası

kadın sağlığında kanser tedavilerinde stres düzeyine ve yaşam kalitesine etkisi; menopoza döneminde benlik saygısı ve depresyon üzerine etkisi gibi birçok alanda kullanılmaya başlanmıştır.¹³⁻¹⁵

KAHKAHA YOGASININ KADIN SAĞLIĞINA ETKİLERİ

Kadın sağlığı alanında yapılan çalışmalarda; premenstrüel sendrom, gebelik dönemi, doğum sonu dönem, yaşlılık dönemi ve kanserli kadınların yaşadığı sorunlarla baş etmede kakhaha yogasının etkinliği görülmüştür. Özellikle kadınların yaşlılık dönemindeki yaşadığı sıkıntılar ve kanser tedavi sürecinde yaşadıkları sorunlarla baş etmesi üzerine etkilerinin bakıldığı çalışmaların sayıca daha fazladır. Bu çalışmalarda kakhaha yogası uygulanan kanserli hastalarda stres ve depresyon düzeyinin düştüğü ve yaşam kalitesinin arttığı, yaşlılarda uyku düzeninin iyileştiği sonuçlarına ulaşılmıştır.^{11,13,16-18}

KAHKAHA YOGASI VE PREMENSTRÜEL SENDROM

Kadın hayatının dönemlerinde yaşanan sorunların başında, ergenlik döneminin başlamasıyla bazı kadınlarda görülen premenstrüel sendrom (PMS) gelmektedir. PMS'nin etiolojisi tam olarak bilinmemektedir. Menstrüasyondan 1-14 gün içerisinde başlayıp artış gösteren ve menstrüasyonun başlamasıyla hafifleyen ve sona eren fiziksel ve ruhsal değişiklik dönemidir. Menstrüel dönemde ve öncesinde eklem ve kas ağrısı, iştahta değişiklikler, ağlama, kızgınlık, anksiyete gibi pek çok sendrom görülebilmektedir. PMS'nin yaşanma durumu ve şiddeti kişiden kişiye göre değişmektedir. Bu sendromların yönetiminde; hem farmakolojik hem de nonfarmakolojik yöntemler kullanılır.⁵ Kakhaha yogasının PMS semptomları üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar sınırlı olmasına rağmen bir üniversitede hemşirelik ve ebelik bölümlerinde yapılan bir çalışmada, kakhaha yogasının yorgunluk ve ağrı üzerinde belirgin bir iyileşme sağladığı bulunmuştur. Bu çalışma kakhaha yogasının, PMS semptomlarının hafifletilmesinde kullanılabilirliğini göstermektedir.¹⁹

KAHKAHA YOGASI VE GEBELİK

Gebelik dönemi kadının fizyolojik ve mental anlamda değişiklikler yaşadığı bir dönemdir. Bu de-ğiş-

şiklikler, kadının fiziksel sağlığını, öz saygısını, günlük aktivitelerini ve gelecek planlarını etkileyerek stres ve rahatsızlıklara yol açabilmektedir.²⁰ Gebelik sırasında stresi azaltmak ve rahatsızlıkları yönetebilmek için tamamlayıcı ve önleyici tedavi olarak kullanılacak olan kakhaha yogasının psikolojik, fizyolojik ve sosyal sağlığı geliştirmede etkili olabileceği düşünülmektedir.²¹ Gebelik döneminde mental sağlık, olumlu gebelik deneyimi ve fetal sağlık için önem arz etmektedir. Stresin azaltılması, destekleyici ilişkilerin sürdürülmesi ve iyi bir mental sağlık, gebelik sürecini daha olumlu kılabilir. Bu nedenle, gebelik döneminde mental sağlığın korunması önemlidir.²²

Literatürde, kakhaha yogası uygulanan ve uygulanmayan iki gebe grubu üzerinde yapılan bir çalışmada; kakhaha yogası uygulaması sonrasında müdahale grubundaki gebe kadınların mental iyi oluş ve prenatal bağlanma düzeylerinin yükseldiği, semptomları yaşama sıklığının azaldığı belirlenmiştir.²³ Yapılan başka bir çalışmada da 4 hafta boyunca haftada 2 kez 45 dk'lık kakhaha yogası yapan gebelerin yapmayanlara göre gebelik semptomlarının daha az yaşadığı, mental iyi oluşluklarının arttığı ve doğum öncesi bağlanma düzeylerinin artış gösterdiği bulunmuştur.¹⁶

KAHKAHA YOGASI VE DOĞUM

Doğum eylemi döllenme sonucu meydana gelen bebek ve eklerinin annenin vücudundan dış ortama atılması olarak tanımlanır. Doğum, anneliğe uyum sağlamada önemli olan biyolojik, sosyal, fiziksel ve duygusal değişimlerin yaşandığı bir dönemdir.¹ Eylem süresince verilen profesyonel destek, kadının olumsuz deneyim yaşamamasını önlemektedir. Bu anlamda gebelik döneminde kadınlara verilecek profesyonel destek yöntemlerinden birisi de kakhaha yogası olarak görülmektedir.²⁴

Kakhaha ile ilişkili uyarıların analjezik özelliklere sahip olabileceği ve böylece sağlığı olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Buna göre; gülmenin fiziksel eylemi ile endorfin sistem aktivasyonu uyararak pozitif etkinin oluştuğu belirtilmiştir.⁸ Bu bilgilerden yola çıkılarak doğum ağrısını yönetmede kakhaha yogasından faydalanılabileceği düşünülmektedir.

Doğumda kullanılan tamamlayıcı ve alternatif yöntemlerle ilgili çalışmalar vardır.^{25,26} Fakat doğum eylemine yönelik kakhaha yogasının kullanılarak ağrının ve stresin değerlendirildiği çalışmaya rastlanılmamıştır.

KAHKAHA YOGASI VE POSTPARTUM DÖNEM

Postpartum dönem, doğum eylemi bittikten sonra başlayan ve ilk 6 ayı kapsayan bir süreçtir.²⁷ Doğum sonu dönemde anksiyete, stres gibi psikolojik sorunlar yüksek oranda görülmekte ve fark edilip tedavi yapılmazsa ilerleyen zamanlarda bu süreç postpartum depresyon ve psikoza kadar gidebilmektedir.²⁸

Yapılan bir çalışmada, 2 hafta boyunca haftada 2 gün 60 dk uygulanan kakhaha terapisi sonucunda deney grubundaki annelerin doğum sonrası yorgunluk derecelerinin kontrol grubuna göre daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²⁹ Kakhaha yogası doğum sonu dönemde yaşam kalitesini yükseltir, olumlu duyguları tetikler ve stresi azaltır.²⁹

Literatürde doğum sonrası dönemde kadınlarla yapılan başka bir çalışmada ise anne sütündeki IgA düzeyleri değerlendirilmiştir. Kakhaha yogası yapan anneler ile yapmayanlar arasında önemli ölçüde farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁸ Bu araştırma sonuçlarından yola çıkılarak kakhaha yogasının postpartum dönemde anksiyete, stres, ağrı, fizyolojik ve psikolojik birçok değişime adaptasyonda olumlu etkileri olacağı düşünülmektedir.

KAHKAHA YOGASI VE MENOPOZ

Menopoz, 12 aylık amenore sonrası koyulan retrospektif ve klinik bir tanı olarak tanımlanmaktadır. Menopoz döneminde östrojen düzeyinin azalmasına bağlı olarak kadında fiziksel ve ruhsal değişiklikler; vazomotor, ürogenital, emosyonel ve duyu durum değişiklikleri gibi semptomlar görülmektedir.¹ Bu semptomlar, kadınların yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediğinden hafifletilmesi veya ortadan kaldırılması kadınların yaşam kalitesini pozitif yönde etkilemektedir.³⁰ Menopoz semptomlarının azaltılması veya ortadan kaldırılmasında invaziv olmayan ve herhangi bir risk taşımayan birçok alternatif tedavi yöntemi bulunduğu için kadınlar tarafından daha fazla tercih edilmektedir. Menopozal dönemdeki semptomları azaltmada kullanılan alternatif tedavi yön-

temlerinden biri de yogadır.³¹ Menopozdaki kadınlarla yapılan bir çalışmada, kakhaha yogasının uygulandığı deney grubunda iyimserliğin ve benlik saygısının arttığı, depresyon düzeylerinin azaldığı sonuçlarına ulaşılmıştır.¹³ Yoganın menopoz semptomları üzerine etkilerine yönelik çalışmalar olsa da yoganın alt dallarından olan kakhaha yogasının etkisinin incelendiği spesifik çalışma sınırlı sayıda ve daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.¹³

KAHKAHA YOGASI VE KADIN KANSERLERİ

Kanser kişinin yaşamını fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarda etkilediği kabul edilen bir hastalıktır.¹² Literatürde yer alan, bu etkileri hafifletmede kullanılacak tamamlayıcı terapilerden biri kakhaha yogasıdır.^{12,14,15,17} Jinekolojik kanser hastalarıyla yapılan çalışmada, haftada 60 dk'lık grup oturumu içeren 8 seanslık bir program uygulanmıştır. Kakhaha grubunda stres ve depresyonda düzelmeye; duygusal ve işlevsel iyi oluşlarda iyileşme gözlemlenmiştir.¹⁷ Kırk kanser hastası ile (meme, serviks, akciğer, nazofarenks, kolon, parotis, over) yapılan başka bir çalışmada, kakhaha yogası yapan kanser hastalarının bireysel ve akran mutluluğunun yüksek olduğu belirlenmiştir.¹⁵ Kakhaha yogasının zihinsel iyi oluşları üzerine 2018 yılında yapılan başka bir çalışma müdahale grubuna (n=34, kadın=22) kemoterapiden önce, 20-30 dk 4 seans kakhaha yogası uygulanmıştır ve zihinsel iyi oluşluğun yükseldiği gözlemlenmiştir.¹² Türkiye'de meme kanserli kadınlarla yürütülen bir çalışmada (müdahale=21; kontrol=21), müdahale grubuna 8 hafta boyunca haftada 2 kez 40 dk kakhaha yogası uygulanmış ve müdahale grubundaki meme kanserli kadınların başlangıca göre 5 ve 9. haftalarda Algılanan Stres Ölçeği puan ortalamalarında kontrol grubundakilere göre önemli düzeyde azalma olduğu belirlenmiştir. Meme kanserli kadınların algılanan stres düzeylerini azaltmak ve yaşam kalitelerini artırmak için kakhaha yogası uygulanabileceği belirtilmiştir.¹⁴

Kakhaha yogasının kanserli hastalar üzerindeki etkilerine yönelik yapılan çalışmalar literatürde daha çok yer alsa da spesifik kanserli kadınlar üzerinde yapılan çalışmalar sınırlı sayıda ve yapılmamıştır. Yapılan çalışmalarda kanser tedavisinin semptomları üzerinde kullanılabilecek bir yöntem olduğu gösterilen kah-

kaha yogasının kadın kanserlerine yönelik spesifik çalışma sayısının artırılması ihtiyacı duyulmaktadır.

KAHKAHA YOGASI VE YAŞLILIK

Yaşlılık, gençlik ve erişkinlik gibi doğal bir süreç olmasının yanı sıra organizmanın verimliliğindeki düşüş ve çevresel etmenlere uyum sağlayabilme yeteneğinin azalması ile fiziksel ve ruhsal değişimlerin yaşandığı önemli bir dönemdir.¹ Fiziksel ve ruhsal değişimlerin etkilerinin azaltılması için kullanılabilir nonfarmakolojik yöntemlerden biri kakhaha yogasıdır. Kakhaha yogasının yaşlılar üzerinde çalışmalarına daha sık rastlanılmaktadır. Huzurevinde yaşayan yaşlılar ile yapılan bir çalışmada, haftada 2 oturum olmak üzere toplam 21 oturum kakhaha yogası uygulanmıştır. Müdahale grubundaki kişilerin uygulama sonucunda yaşam kalitesinin yüksek olduğu belirlenmiştir.¹¹ Benzer şekilde yaşlılar ile yapılan diğer çalışmalarda da kakhaha yogasının depresyonu düşürdüğü ve uyku kalitesini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.^{32,33}

SONUÇ VE ÖNERİLER

Kakhaha yogası hastalıklarla başa çıkmak, ağrı yönetimini sağlamak, mental iyi oluşluğu artırmak, tedavilerin yan etkileriyle baş edebilmek için kulla-

nılabilecek kolay, erişilebilir ve maliyet etkin bir yöntemdir. Biyopsikososyal olarak sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığı çeşitli çalışmalarla gösterilmiş olsa da kadın sağlığı alanında kanıta dayalı araştırmalarda eksiklikler yer almaktadır. Kadın yaşamının her evresini sağlıklı bir şekilde yönetebilmek için kakhaha yogasının tüm sağlık profesyonelleri tarafından kadın sağlığındaki bakım uygulamalarına entegre edilmesi önerilmektedir.

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 hazırlanırken tüm yazarlar eşit katkı sağlamıştır.

KAYNAKLAR

- Kırlı G. Kadın yaşam evrelerinin tıbbileştirilmesi: nitel bir çalışma [Yüksek lisans tezi]. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi; 2023. Erişim Tarihi: 17.06.2024. Erişim linki: [\[Link\]](#)
- Başar F. Toplumsal cinsiyet eşitsizliği: kadın sağlığına etkisi [Social gender inequality: its effect on women's health]. ACU Sağlık Bil Derg. 2017;(3):131-7. [\[Link\]](#)
- Çelik C, Kazankaya F, Demirel Bozkurt Ö. Kadın sağlığı ve hastalıkları hemşireliği: kanıta dayalı uygulamalar [Women's health and diseases nursing: evidencebased practices]. YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2022;3(3):366-81. [\[Link\]](#)
- Seki Öz H. Geleneksel ve tamamlayıcı tıp tedavileri içinde yoga ve hemşirelik [Yoga and nursing in traditional and complementary medicine treatments]. J Tradit Complem Med. 2020;3(3):399-405. [\[Crossref\]](#)
- Şimşek D, Duman FN, Gölbaşı Z. Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin premenstrual sendrom ile baş etmede kullandığı geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları [Traditional and complementary medicine applications used by health sciences students in coping with premenstrual syndrome]. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi. 2022;12(1):116-25. [\[Crossref\]](#)
- van der Wal CN, Kok RN. Laughter-inducing therapies: systematic review and meta-analysis. Soc Sci Med. 2019;232:473-88. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Akimbekov NS, Razzaque MS. Laughter therapy: a humor-induced hormonal intervention to reduce stress and anxiety. Curr Res Physiol. 2021;4:135-8. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#) [\[PMC\]](#)
- Kataria M. Certified laughter yoga teacher training manual. Bangalore: Laughter Yoga International University; 2018.
- Mutlu E. Eser Mutlu ile Kahkaha Yogası. 1. Baskı. Ankara: Atayurt Yayınevi; 2023.
- Şahin G. Kahkaha yogasının postpartum dönemdeki kadınların anksiyete ve stres düzeylerine etkisi [Yüksek lisans tezi]. Erzurum: Atatürk Üniversitesi; 2022. Erişim tarihi: 16.06.2024. Erişim linki: [\[Link\]](#)
- Kuru N. Gülme terapisinin huzurevinde kalan bireylerin yaşam kalitesine etkisi [Doktora tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2016. Erişim tarihi: 16.06.2024. Erişim linki: [\[Link\]](#)
- Nia NM, Mohajer S, Ghahramanzadeh M, Mazlom SR. Effect of laughter yoga on mental well-being of cancer patients undergoing chemotherapy. Evidence Based Care Journal. 2019;9(3):7-14. [\[Link\]](#)
- Cha MY, Na YK, Hong HS. An effect of optimism, self-esteem and depression on laughter therapy of menopausal women. Korean J Women Health Nurs. 2012;18(4):248-56. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Karakaş H. Meme kanserli kadınlara uygulanan gülme terapisinin algılanan stres düzeyi ve yaşam kalitesine etkisi [Yüksek lisans tezi]. İzmir: İzmir Bakırçay Üniversitesi; 2022. Erişim tarihi: 16.06.2024. Erişim linki: [\[Link\]](#)
- Werdani YDW. The effectiveness of laughter yoga to improve individual and peer happiness among cancer patients. Indonesian Journal of Cancer. 2022;17(1):16-27. [\[Crossref\]](#)
- Ağapınar Şahin S, Bekar M. The influence of laughter yoga on pregnancy symptoms, mental well-being, and prenatal attachment: a randomized controlled study. Health Care Women Int. 2023;44(6):782-801. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Lee YJ, Kim MA, Park HJ. Effects of a laughter programme with entrainment music on stress, depression, and health-related quality of life among gynaecological cancer patients. Complement Ther Clin Pract. 2020;39:101118. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Ryu KH, Shin HS, Yang EY. Effects of laughter therapy on immune responses in postpartum women. J Altern Complement Med. 2015;21(12):781-8. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Karali E, Gürkan ÖC. Effects of laughter yoga on premenstrual symptoms. Altern Ther Health Med. 2024;30(2):6-12. [\[PubMed\]](#)
- Gümüşsoy S, Kavlak O. Gebelikte fizyolojik değişiklikler. Sevil Ü, Ertem G, editörler. Perinatoloji ve Bakım. 1. Baskı. İzmir: Ankara Nobel Tıp Kitap Evleri; 2016. p.101-24.
- Tremayne P, Sharma K. Implementing laughter therapy to enhance the wellbeing of patients and nurses. Nursing Standard. 2019;34(3):28-33. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Smith M, Mitchell AS, Townsend ML, Herbert JS. The relationship between digital media use during pregnancy, maternal psychological wellbeing, and maternal-fetal attachment. PLoS ONE 2020;15(12):e0243898. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#) [\[PMC\]](#)
- Şahin SA. Kahkaha yogasının gebelik semptomları, mental iyi oluş ve prenatal bağlanmaya etkisi [Doktora tezi]. Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi; 2020. Erişim tarihi: 16.06.2024. Erişim linki: [\[Link\]](#)
- Demirtaş Alpsalaz S, Yağmur Y. Doğum eyleminde uygulanan tamamlayıcı ve alternatif yöntemler [Complementary and alternative methods used in labor]. YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2022;3(3):337-47. [\[Link\]](#)
- Kaçar N. Doğum ağrısının yönetiminde farmakolojik olmayan ebelik uygulamaları [Nonpharmacological midwifery practices in the management of labor pain]. Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi. 2020;2(2):113-30. [\[Crossref\]](#)
- Hepp P, Hagenbeck C, Gilles J, Wolf OT, Goertz W, Janni W, et al. Effects of music intervention during caesarean delivery on anxiety and stress of the mother a controlled, randomised study. BMC Pregnancy Childbirth. 2018;18(1):435. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#) [\[PMC\]](#)
- Chauhan G, Tadi P. Physiology, Postpartum Changes. 2022 Nov 14. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. [\[PubMed\]](#)
- Pawluski JL, Lonstein JS, Fleming AS. The neurobiology of postpartum anxiety and depression. Trends Neurosci. 2017;40(2):106-20. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Shin HS, Ryu KH, Song YA. [Effects of laughter therapy on postpartum fatigue and stress responses of postpartum women]. J Korean Acad Nurs. 2011;41(3):294-301. Korean. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)

30. Abiç A, Vefikuluçay Yılmaz D. Menopoz semptomlarına yoganın etkisi [The effect of yoga on menopause symptoms]. *Journal of Traditional Medical Complementary Therapies*. 2020;3(2):217-23. [[Crossref](#)]
31. Johnson A, Roberts L, Elkins G. Complementary and alternative medicine for menopause. *J Evid Based Integr Med*. 2019;24:2515690X19829380. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
32. Ko HJ, Youn CH. Effects of laughter therapy on depression, cognition and sleep among the community-dwelling elderly. *Geriatr Gerontol Int*. 2011;11(3):267-74. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
33. Park E. Effects of visiting laughter therapy on depression and insomnia among the vulnerable elderly. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 2013;24(2):205-13. [[Crossref](#)]