

BÖLÜM 2

FARKINDALIK YARATARAK ACİL TIP STRESİNİ AZALTMA YOLLARI; MİNDFULLNESS (BİLİNÇLİ FARKINDALIK) VE MEDİTASYON

Serpil YAYLACI¹

Hangi akla hizmet acilci olmaya karar vermişti? Herkes dokuz günlük bayram tatilinden dönüş yolundayken, son 24 saatlik Pazar nöbetini bitirmesine 30 dakika kalmıştı. Duş alamadan uykunun kollarına yığılıp kalacağından korktu. Önlüğünün eteklerine bulaşmış kan gözüne ilişti. Burnuna kan kokusu gelmemişti. Keşke araba kullanarak eve gitmek zorunda olmasaydı. Bir yandan da vermesi gereken iki ölüm haberi için hasta yakınlarını bekliyordu. Acaba şift tamamlanmadan önce gelebilecekler miydi? Gözlem odasının 10 yatağı tümüyle doluydu. - İnşallah nöbete gelen ekip yüzünü asmaz bu kadar yoğun bir devir var - diye içinden geçirdi. Kafasında - bugün şu ana kadar ekip olarak kaç tıbbi hata yapmışlardı, içinde ölümcül olanlar var mıydı - düşüncesi hızlıca belirdi, sonra hemen kayboldu. Zihninde girmek istemediği ne çok ara sokak vardı.

9 numaralı yataktaki hasta aklına gelince canı iyice sıkıldı. Hastanın eve gidemeyecek kadar hasta olduğu aşıkardı. Ama araya giren sorunun ne olduğundan henüz emin değildi. Elinde uzun ve öldürücü hastalıklarla dolu bir ayırıcı tanı listesi vardı. Tabii ki

¹ Prof. Dr., Acıbadem Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Acil Tıp AD.

çekiştirmiyorsunuz. Her ne oluyorsa bakıyorsunuz. Değiştirmek, düzeltmek gibi bir niyet olmaksızın, her nefeste çocuksu merakınızla izliyorsunuz. Bir süre sonra düşüncelerimizle aramızda bir mesafe oluşmaya başlayacak. Düşüncelerimiz olmadığımızı, onların gelip sonra da gittiklerini görmeye başladığımızda, her düşüncemize inanmak, ya da peşinden gitmek zorunda olmadığımızı görmeye başlıyoruz. Bu bir süreç, tekrarlar ve orada oluşu deneyimlemek, zihnin doğasını farkedip anlamamızı ve gözlemci rolünü içselleştirmemize yarıyor. Böylece impulsif tepkiler azalıyor, dış dünyada olup bitenlere daha sağlam bir noktadan cevaplar üretebilmeye başlıyoruz. Derin gevşeme, beyin dalgalarındaki ve parasempatik fizyolojik değişiklikler bedeninin, beyinin iyileşmesi, onarımı için de fırsatlar yaratıyor.

Yazımızın başındaki acilcinin zihninden geçtiği gibi onca olumsuz unsura, dışarda kopan fırtınalara rağmen, hepimizin içinde nefes ve dikkati duyulara yönlendiren kararlı nazik bir çaba rehberliğinde ulaşabileceğimiz bilinçli farkındalık hiç de uzağımızda değil.

KAYNAKLAR

1. Kaschka WP, Korczak D, Broich K. Burnout: a fashionable diagnosis. *Dtsch Arztebl Int.* 2011 Nov;108(46):781-7.
2. Cevik AA, Holliman CJ, Yanturali S. Acil servis hekimleri ve “tükenme” sendromu [Emergency physicians and “burn out” syndrome]. *Ulus Travma Acil Cerrahi Derg.* 2003 Apr;9(2):85-9. Turkish.
3. Kora P, Meenakshi K, Swaraja K, Rajani A, Raju MS. EEG based interpretation of human brain activity during yoga and meditation using machine learning: A systematic review. *Complement Ther Clin Pract.* 2021 May;43:101329.
4. Miyashiro S, Yamada Y, Muta T, Ishikawa H, Abe T, Hori M, Oka K, Koshikawa F, Ito E. Activation of the orbitofrontal cortex by both meditation and exercise: A near-infrared spectroscopy study. *PLoS One.* 2021 Feb 23;16(2):e0247685.
5. Chan SHW, Yu CK, Li AWO. Impact of mindfulness-based cognitive therapy on counseling self-efficacy: A randomized controlled crossover trial. *Patient Educ Couns.* 2021 Feb;104(2):360-368.

6. Hilton L, Hempel S, Ewing BA, Apaydin E, Xenakis L, Newberry S, Colaiaco B, Maher AR, Shanman RM, Sorbero ME, Maglione MA. Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis. *Ann Behav Med.* 2017 Apr;51(2):199-213.
7. Katterman SN, Kleinman BM, Hood MM, Nackers LM, Corsica JA. Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: a systematic review. *Eat Behav.* 2014 Apr;15(2):197-204.
8. Gong H, Ni CX, Liu YZ, Zhang Y, Su WJ, Lian YJ, Peng W, Jiang CL. Mindfulness meditation for insomnia: A meta-analysis of randomized controlled trials. *J Psychosom Res.* 2016 Oct;89:1-6.
9. Boyd JE, Lanius RA, McKinnon MC. Mindfulness-based treatments for posttraumatic stress disorder: a review of the treatment literature and neurobiological evidence. *J Psychiatry Neurosci.* 2018 Jan;43(1):7-25.
10. Hofmann SG, Gómez AF. Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. *Psychiatr Clin North Am.* 2017 Dec;40(4):739-49.
11. Goldberg SB, Tucker RP, Greene PA, Davidson RJ, Wampold BE, Kearney DJ, Simpson TL. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev.* 2018 Feb;59:52-60.
12. Bringmann HC, Bringmann N, Jeitler M, Brunnhuber S, Michalsen A, Sedlmeier P. Meditation-Based Lifestyle Modification: Development of an Integrative Mind-Body Program for Mental Health and Human Flourishing. *Complement Med Res.* 2021;28(3):252-62.
13. Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, Urbanowski F, Harrington A, Bonus K, Sheridan JF. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med.* 2003 Jul-Aug;65(4):564-70.
14. Black DS, Slavich GM. Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Ann N Y Acad Sci.* 2016 Jun;1373(1):13-24.
15. Tang YY, Tang R, Rothbart MK, Posner MI. Frontal theta activity and white matter plasticity following mindfulness meditation. *Curr Opin Psychol.* 2019 Aug;28:294-7.
16. Tang YY, Lu Q, Geng X, Stein EA, Yang Y, Posner MI: Short-term meditation induces white matter changes in the anterior cingulate. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2010, 107(35): 15649–52.
17. Tang YY, Hölzel BK, Posner MI. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nat Rev Neurosci.* 2015 Apr;16(4):213-25.
18. Tang YY, Lu Q, Fan M, Yang Y, Posner MI: Mechanisms of white matter changes induced by meditation. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2012, 109(26):10570-4.