

BÖLÜM 11 ◀

MEDİTASYON VE HEMŞİRENİN ROLÜ

Zeynep KİSECİK ŞENGÜL¹

MEDİTASYON NEDİR?

“Meditasyon” terimi, zihin ve beden bağlantısına odaklanan ve zihni sakinleştirmek ve iyilik halini artırmak için kullanılan çeşitli uygulamaları ifade eder. Meditasyon fiziksel ve psikolojik etkileri olan zihin ve beden teknikleri arasında gösterilmektedir (1). Meditasyon, kişinin zihinsel konsantrasyon ile bir nesneye, bir fikre ya da bir etkinliğe odaklandığı egzersiz çeşididir (2).

Meditasyon her geçen gün kullanımı artan bir teknik olarak görülmektedir. Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri (CDC) (3) verilerine göre Amerika (ABD)’de yetişkinlerde meditasyon kullanımı 2012’de %4,1 iken 2017’de %14,2’yle üç kattan fazla artmıştır. Ayrıca ABD’de 4-17 yaş çocuklarda meditasyon kullanımı 2012’de %0,6 iken 2017’de önemli derecede artarak %5,4 seviyesine gelmiştir (1).

Meditasyon birçok dini gelenekte uygulanmaktadır. Meditasyonun ilk kayıtları Vedalarda bulunur ve meditasyon Hindu ve Budizm’in meditatif rutinlerinde çok önemli bir rol oynar. 19. yüzyıldan itibaren Asya meditatif teknikleri diğer kültürlerle yayılmış olup iş ve sağlık alanlarında uygulanmaya başlamıştır (2).

1 Dr. Öğr. Üyesi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü/Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD., kiscikzeynep@gmail.com

MEDİTASYONUN HEMŞİRELİKTE KULLANIMIYLA İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Literatürde meditasyon tekniğinin hemşireler tarafından hasta bakımında kullanıldığı ya da meditasyonun hemşireler üzerindeki etkinliğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Güney Kore’de yapılan randomize kontrollü bir çalışmada (RKÇ) Girişim grubundaki hastalara hemşireler tarafından sanal gerçeklik gözlüğüyle uykudan önce 30 dakika meditasyon uygulatılmıştır. Girişim grubunda uyku kalitesinde artma olduğu, uyanık kalma süresinin daha kısa ve derin uyku süresinin daha uzun olduğu belirlenmiştir (35). Çin’de yapılan farklı bir RKÇ’de girişim grubundaki ameliyathane hemşirelerine 8 hafta boyunca nefes meditasyonu eğitimi verilmiştir. Girişim grubundaki hemşirelerin fiziksel ve zihinsel yorgunluk, azalan aktivite, azalan motivasyon ve iş stresi puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı derecede düşük; bilinçli farkındalık, iş doyum ve iş memnuniyeti puanlarının anlamlı derece yüksek olduğu belirlenmiştir (36). Riet ve ark. (37)’nin yaptıkları derlemede ise farkındalık meditasyonunun hemşirelerin ve hemşirelik öğrencilerinin stres, kaygı, depresyon, tükenmişlik, iyilik duygusu ve empati üzerinde olumlu bir etkisi olduğu belirtilmiştir.

SONUÇ

Meditasyon, maliyeti olmayan, her yerde uygulanabilen basit ve etkili bir tamamlayıcı tedavi yöntemidir. Meditasyon, fiziksel ve psikolojik sağlığı iyileştirmede etkili olabilmekte, böylelikle hem hastaların hem de hemşirelerin iyilik hallerini artırabilmektedir. Bu yönüyle meditasyon Hemşirelik Girişimleri Sınıflaması’nda ‘Kendi kendini değiştirmeye yardım etme’ girişimleri arasında gösterilmektedir. Hemşireler meditasyonu hasta bakımına ve kendi yaşamına entegre ederek kişisel sağlığın korunması ve geliştirilmesine yardımcı olabilir.

KAYNAKLAR

1. NIH. (2022). Meditation and Mindfulness: What You Need To Know. (28.04.2023 tarihinde <https://www.nccih.nih.gov/health/meditation-and-mindfulness-what-you-need-to-know> adresinden ulaşıldı).
2. Trivedi M. *Simple Meditation Basics For Beginners*. Kindle book; 2020.
3. CDC. *Use of yoga and meditation becoming more popular in U.S.* 2018. (20.03.2023 tarihinde https://www.cdc.gov/nchs/pressroom/nchs_press_releases/2018/201811_Yoga_Meditation.htm adresinden ulaşılmıştır).

4. Sturgess S. *Yoga meditation*. London: Watkins Publishing; 2014.
5. Novak J. *How to meditate: a step-by-step guide to the art and science of meditation*. California: Crystal Clarity Publishers; 2008.
6. Orosz A. *The beginner's book of meditation*. Kindle book; 2014.
7. Pathath AW. Meditation: Techniques and benefits. *International Journal of Current Research in Medical Sciences*. 2017;3(6): 162-168.
8. Hart W. *The art of living: Vipassana meditation*. Onalaska: Pariyatti Publishing; 2011.
9. Jodi R. *The Power of Mindfulness and Meditation: A Beginners Guide to Stress Management, Confidence Building, Mental Power and Inner Peace through Meditation*. Kindle book; 2016.
10. Jayawardena R, Ranasinghe P, Ranawaka H, et al. Exploring the therapeutic benefits of pranayama (yogic breathing): a systematic review. *International Journal of Yoga*, 2020;13(2): 99. doi: 10.4103/ijoy.IJOY_37_19.
11. Fonte M. *In Sitting, Just Sit A Practical Guide to Meditation*. Kindle book; 2019.
12. Parikh S, Mahida P, Vaghela N, et al. Effect of home based yoga on blood pressure and quality of life in patients with hypertension. *Int J Clin Exp Physiol*. 2021;8(1):26-30.
13. Chopra D. *Secrets of Meditation*. USA: Hay House; 2012. p.37-41.
14. Capodici A, Sanmarchi F, Golinelli D. (2022). Effects of Meditation for Surgeons: A Systematic Review of the Scientific Literature. *Annals of Surgery*. 2022;275(6): 1074-1077. doi: 10.1097/SLA.0000000000005398.
15. Zanesco AP, Skwara AC, King BG, et al. Meditation training modulates brain electric microstates and felt states of awareness. *Human Brain Mapping*. 2021;42(10): 3228-3252. DOI: 10.1002/hbm.25430.
16. Pascoe MC, de Manincor M, Tseberja J, et al. Psychobiological mechanisms underlying the mood benefits of meditation: A narrative review. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*. 2021;6:100037. <https://doi.org/10.1016/j.cpnec.2021.100037>.
17. Miyashiro S, Yamada Y, Muta T, et al. Activation of the orbitofrontal cortex by both meditation and exercise: A near-infrared spectroscopy study. *Plos One*, 2021;16(2): e0247685.
18. Pascoe MC, Thompson DR, Jenkins ZM, et al. Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 2017;95:156-178.
19. Zollars I, Poirier TI, Pailden J. Effects of mindfulness meditation on mindfulness, mental well-being, and perceived stress. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*. 2019; 11(10): 1022-1028. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2019.06.005>.
20. Song J, Liu ZZ, Huang J, et al. Effects of aerobic exercise, traditional Chinese exercises, and meditation on depressive symptoms of college student: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine*. 2021; 100(1). <http://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000023819>.
21. Chan RR, Larson JL. Meditation interventions for chronic disease populations: a systematic review. *Journal of Holistic Nursing*. 2015; 33(4): 351-365. doi:10.1177/0898010115570363
22. Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, et al. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*. 2011;191(1), 36-43. <https://doi.org/10.1016/j.pscychres.2010.08.006>.
23. Yuan JP, Connolly CG, Henje E, et al. Gray matter changes in adolescents participating in a meditation training. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2020;14: 319. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2020.00319>.
24. Tang YY, Lu Q, Fan M, et al. Mechanisms of white matter changes induced by meditation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2012;109(26):10570-10574.
25. Fox KC, Nijeboer S, Dixon ML, et al. Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2014; 43:48-73.

26. Gotink RA, Vernooij MW, Ikram MA, et al. Meditation and yoga practice are associated with smaller right amygdala volume: the Rotterdam study. *Brain Imaging and Behavior*. 2018;12:1631-1639.
27. Luders E. Exploring age-related brain degeneration in meditation practitioners. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2014;1307(1): 82-88.doi: 10.1111/nyas.12217.
28. Househam AM, Peterson CT, Mills PJ, et al. The effects of stress and meditation on the immune system, human microbiota, and epigenetics. *Adv Mind Body Med*. 2017;31(4): 10-25.
29. Krittanawong C, Kumar A, Wang Z, et al. Meditation and Cardiovascular Health in the US. *The American Journal of Cardiology*, 2020;131:23-26. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2020.06.043>.
30. Schutte NS, Malouff JM, Keng SL. Meditation and telomere length: a meta-analysis. *Psychology & Health*. 2020;35(8):901-915.
31. Guzman-Martinez L, Calfio C, Farias GA, et al. New frontiers in the prevention, diagnosis, and treatment of Alzheimer's disease. *Journal of Alzheimer's Disease*, 2021;82(s1):S51-S63. doi:10.3233/JAD-201059.
32. Hilton L, Hempel S, Ewing BA, et al. Mindfulness meditation for chronic pain: systematic review and meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*. 2017; 51(2), 199-213. doi: 10.1007/s12160-016-9844-2.
33. Sampaio CVS, Lima MG, Ladeia AM. Meditation, health and scientific investigations: review of the literature. *Journal of Religion and Health*, 2017;56:411-427. doi: 10.1007/s10943-016-0211-1.
34. Butcher HK, Bulechek GM, Dochterman JM, et al. *Nursing interventions classification (NIC)*. USA:Elsevier; 2018.
35. Lee SY, Kang J. Effect of virtual reality meditation on sleep quality of intensive care unit patients: a randomised controlled trial. *Intensive and Critical Care Nursing*. 2020; 59, 102849. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2020.102849>.
36. Mo X, Qin Q, Wu F, et al. Effects of Breathing Meditation Training on Sustained Attention Level, Mindfulness Attention Awareness Level, and Mental State of Operating Room Nurses. *American Journal of Health Behavior*. 2021;45(6): 993-1001. doi: <https://doi.org/10.5993/AJHB.45.6.4>.
37. Van der Riet P, Levett-Jones T, Aquino-Russell C. The effectiveness of mindfulness meditation for nurses and nursing students: An integrated literature review. *Nurse Education Today*, 2018;65: 201-211. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.03.018>.