



BÖLÜM 6

ENDOKRİN SİSTEM VE SANAT TERAPİ

Uğur AVCI¹

Hormonlarınızı kontrol etmek, hayatınızı kontrol etmektir.

Barry Sears

GİRİŞ

Hormonlarımız!; bizleri umutlandıran, hislerimize yön veren, büyüten, çoğaltan, acıktıran, uyutan, uyandıran, kaçırın, kovalatan, kalbimizi hızlandıran, aşık eden, sinirlendiren, öfkeden deliye çeviren karmakarışık kimyasallar.... Ne kadar da mükemmel bir dizayn, çevresel etkilere verilen cevabın niteliğini belirleyen özel moleküller... Bir sanatkarın, eserinin tasarımında kendi iç dünyasını yansıtırken bu hormonal etkilenme altında kalması tabii ki kaçınılmazdır. Sanat eseri yaratmakla gelişen haz duygusu da kişinin hormonal geri bildirime neden olacaktır. Görselinin içerisinde kaybolduğumuz rengarenk bir resim, duygularımıza yön veren bir müzik, karnımızı doyuran bir yemek; hormonal düzeyde gelişmemize ve olgunlaşmamıza neden olacaktır.

Sanat terapi, bir sanat eğitmeni ile terapistin ortak çalışmasını gerektiren, tedavi sürecinin sanatla sürdürülmesine dayanan bir terapi çeşididir. 1942 yılında Adrian Hill tarafından ilk kez tanımlandığından beri tıbbi uygulamada yararlı ve etkili bir tedavi metodu olarak yer bulmuştur. Yirminci yüzyılın ortalarından itibaren ABD ve Avrupa'da hızla yayılmıştır. 1940'tan itibaren ise Amerika Birleşik Devletleri'nde ayrı bir meslek dalı olarak tanımlanmaya başlanmıştır.

Sanat terapi, resim terapi, müzik terapi, dans terapi, şiir terapi, drama terapi, heykel terapi, yemek sanatı terapisi gibi birçok sanat dalından faydalanır. Sanat terapi öncelikle sorunun farkına varılması ve sonraki aşamada sorunun dışavurumunu sağlar. Çocuklardan yetişkinlere kadar tüm yaş gruplarında pozitif sonuçlar doğuran bir yöntemdir.

Sanat terapi bir sanat terapisti aracılığıyla, sorunun kaynağına yönelik ve çözüme odaklı bir süreç içerir. Sanat terapisi, kişinin ilgi, beceri ve yaratıcılıklarına uygun, öznel

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Tıp Fakültesi, Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları AD., ugur.avci@erdogan.edu.tr

1. Rehavi makamı: yalancı sabah vaktinde etkili
2. Hüseyini makamı: sabahleyin etkili
3. Rast makamı: güneş iki mızrak boyu etkili
4. Buselik makamı: kuşluk vaktinde etkili
5. Zırgüle makamı: öğleye doğru etkili
6. Uşşak makamı: öğle vakti etkili
7. Hicaz makamı: ikinci vakti etkili
8. Irak makamı: akşamüstü etkili
9. İsfahan makamı: gün batarken etkili
10. Neva makamı: akşam vakti etkili
11. Büzürk makamı: yatsıdan sonra etkili
12. Zirefkend makamı: uyku zamanı etkilidir.

SONUÇ

Sanat terapi, Endokrinoloji kliniklerinde yeme bozuklukları, obezite ve diyabet gibi kronik hastalıkların tedavisinde ana tedaviye yardımcı ve destek olarak, tedavi veren profesyonellerin uğraşlarını kolaylaştıran bir tedavi olarak karşımızda durmaktadır. Bu anlamda, özellikle müzik ve resim kolay ulaşılabilen ve hızlı sonuç elde edebileceğimiz terapi modaliteleri olabilir.

Aslında sanat terapi yöntemleri; çok eski bir tedavi olmalarına karşın halen kanıta dayalı protokoller çerçevesinde uygulanamaması bu konudaki önemli bir eksikliklerdir. Bu alandaki çalışmaların ve farkındalığın artması endokrin hastalıkların tedavisinde hem daha etkili hem de daha hızlı sonuç almamıza neden olacaktır. Aynı zamanda sanat terapi uygulamaları ile medikal terapinin başarısı ve sürekliliğinin de güç kazandığı yadsınamaz bir gerçektir.

Tüm bu veriler ışığında sanat terapi uygulamalarının kronik endokrin hastalıkların güncel tedavilerini düzenleyen ulusal ve uluslararası klavuzlarında yer bulması önemli bir zaruriyet oluşturmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Iguina M. M., Kashan S. Art Therapy. StatPearls Publishing; 2020 Jan. 2020 Sep 5
2. Miake-Lye I. M., Apaydin E.A., Mak S.S., Begashaw M. M., Beroes-Severin J. M., Shekelle P. G. Evidence Map of Art Therapy. Department of Veterans Affairs (US); 2019 Jul.
3. American Art Therapy Association (2018). About Art Therapy. Available online at: <https://arttherapy.org/about-art-therapy/> (Accessed June 18, 2018).
4. American Art Therapy Association (AATA) (1999). Art Therapy Research Initiative [Brochure]. Mundelein, IL: The American Art Therapy Association. World Health Organization, Obesity Programme, 2020
5. Sudres J. L., Anzules C., Sanguignol F., Pataky Z., Brandibas G., Golay A. (2013). Therapeutic patient education with art therapy: effectiveness among obese patients. Educ. Thérapeutique Du Patient Therapeutic Patient Educ. 5, 213–218. 10.1051/tpe/2013032
6. Albano MG, Muller-Pinget S, d'Ivernois JF, Crozet C, Golay A. Contribution of dance therapy to therapeutic patient education of obese patients. Educ Ther Patient / Ther Patient Educ. 2012; 4 (1): 61-71.
7. Sudres J.L., Anzules C., Albermann K., Pezzoli V., Evangelista N., Mulattieri M., Mühlbauer C., Bär J., Farpour-Lambert N., Brandibas G., Golay A. (2016) Efficacy of an art-therapy program for obese adolescents. Educ Ther Patient / Ther Patient Educ 2016; 8 (2): 20106
8. IDF Diabetes atlas 9th edition. 2019
9. Regev D., Cohen-Yatziv L. Effectiveness of Art Therapy With Adult Clients in 2018 - What Progress Has Been Made? Front Psychol. 2018; 9: 1531
10. Kim J.H., Choe K., Lee K. Effects of Food Art Therapy on the Self-Esteem, Self-Expression, and Social Skills of Persons with Mental Illness in Community Rehabilitation Facilities. Healthcare (Basel) 2020 Oct 24;8(4):428
11. Zhou L.Y., Zhang Y., Tian Y, Fu X., Wang L.Z., Xie C.G. Effect of music intervention on mental health in patients with diabetes mellitus: protocol for a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. BMJ Open. 2020 Aug 20;10(8):e036268.
12. Tumuluri I., Hegde S., Nagendra H.R. Effectiveness of Music Therapy on Focused Attention, Working Memory and Stress in Type 2 Diabetes: An Exploratory Study. Int J Yoga. Sep-Dec 2017;10(3):167-170.
13. Sokmacı P. Türklerde müzikle tedavi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Sayı : 15 Yıl : 2003/2 (131-140 s.) T.C. Haliç Üniversitesi Konservatuvar Türk Musikisi Bölümü
14. Minde Å., Vigdal O., Halvorsen T. F. Art psychotherapy and eating disorders. Tidsskr Nor Laegeforen. 2014 Nov 11;134(21):2066-7.