



## BÖLÜM 30

# PANDEMİLER, COVID-19 VE SANAT TERAPİ

Firdevs AKSOY<sup>1</sup>

## GİRİŞ

**S**anat ve sağlık arasındaki ilişki, tarihin başlangıcından beri insanlığın ilgisi-  
ni çekmiştir. Her iki alan toplum yapıları içerisindeki değerlerini hep koru-  
muştur. Sağlık problemi olanların çözümünde görsel sanatlar etkili bir unsur  
olabilmiştir. Sanat terapi kişisel gelişim, güven, duygusal istikrar ve stresin  
giderilmesinde önemli rol oynamaktadır (1-3). Hallam ve Whitehouse, müzik ve meta-  
for tartışmasıyla, sanat ve bilimin sağlıklı bir yaşamın nasıl yaşanacağına dair tamam-  
layıcı bilgiler sağladığını göstermiştir. 50 yaşın üzerindeki müzik etkinliklerine katılan  
bireylerde; sosyalleşme ve aidiyet duygusu, gelişmiş konsantrasyon ve hafıza, gelişmiş  
hareketlilik, canlılık, strese ve depresyona karşı koruma gibi faydaları olduğu bildiril-  
miştir (1).

Sanat, yüzyıllardır tedavi edici bir öge olarak bilimin desteğiyle insanlarla buluşmuş-  
tur. Son yıllarda sıkça duymaya başladığımız sanat terapinin geçmişi insanlık kadar es-  
kidir. “Sanat terapi kavramı” her ne kadar yeni bir yaklaşım gibi görünse de; müzik,  
resim, dans ve tiyatro gibi sanatların istenmeyen negatif duyguları iyileştirdiği ve daha  
iyi hissettirdiği üzerine çalışmalar çok önceden de yapılmıştır (2,3).

Sanat terapileri; sanat terapi, müzik terapi, dans/hareket terapi ve diğer birçok sanat  
biçimi hastalığı veya yaralanması olan kişilere yardımcı olmak için medikal tıpla birlikte  
birçok hastalıkta kullanılmıştır. Felçli kişilerde, fizik tedaviye ek olarak müzik terapi dep-  
resyonu önemli ölçüde azalttığı ve fiziksel işlevlerini onarabildiği, tek başına fizik teda-  
viye kıyasla yürüyüşü, üst ekstremitte fonksiyonlarını, iletişimi ve yaşam kalitesini daha  
fazla iyileştirebildiği gösterilmiştir (4). Mekanik ventilatör kullanan bireyler için müzik  
terapinin, anksiyete üzerinde olumlu etkisi olabildiği, narkotik ve analjezik ilaç tüketi-  
mini azaltabildiği ve solunum hızı ve kan basıncını düşürebildiği sanat terapinin olası  
etkileri olarak sayılmaktadır. Genel olarak, sanat terapiler pek çok klinik alanda uygu-  
lanarak, ağrı, anksiyete ve benzeri semptomlarda yardımcı olmak için kullanılabilir. Bu  
uygulamanın rehabilitasyon programlarına dahil edilmesi, potansiyel olarak bireylerin

<sup>1</sup> Dr.Öğr. Üyesi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Enfeksiyon Hastalıkları ve  
Klinik Mikrobiyoloji AD., faslanaksoy@yahoo.com

tü, korku ve endişe düzeyleri ölçülerek kaydedilmiştir. Sağlık personelinin duygusal durumunda önemli bir varyasyon olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar, acil bir durumda, yüksek derecede strese maruz kalan sağlık personeli için uzaktan bir müzik terapi destek müdahalesinin olumlu sonuçlar ortaya koyduğunu göstermiştir (45).

COVID-19 hastalarında solunum yetmezliği durumlarında sıklıkla kullanılan mekanik ventilasyon hayat kurtaran bir müdahaledir. Bir çalışmada COVID-19 nedeniyle ventile edilen hastaların neredeyse % 20'si ekstübasyon sırasında ciddi zorluk yaşandığı tespit edilmiştir. Mekanik ventilasyon uygulanan hastalarda müzik müdahalesi kaygıyı, tedavi maliyetlerini, biyobelirteçleri azaltmak için çalışılmış, solunum hızı, kan basıncı, serum kortizol ve prolaktin seviyelerinde azalma olduğu gözlenmiştir (46).

COVID-19 pandemisi, terapötik sanat yapmanın; müziğin, sokak sanatının, resimlerin, grafik sanatının, sinemanın ve dijital videoları izleme, yapma ve paylaşma eyleminin, dayanışma ve kolektif eylem için nasıl tedavi edici bir araç olarak hizmet edebileceğini göstermiştir. Kanada hükümeti, halkın COVID-19 önleyici tedbirlerine uyumunu teşvik etmek için yerel müzik sanatçılarından yardım önerisinde bulunmuştur. Bu durum müziğin bir iletişim aracı olarak nasıl kullanılabilirliğini ve dikkate alınması için ilginç bir bakış açısı sunmakta ve müziğin küresel etki alanında potansiyel bir iletişim aracı olarak gelecekteki araştırmalarda halk sağlığı üzerinde olumlu etkileri olabileceğini düşündürmektedir (47).

## SONUÇ

Sonuç olarak sanat terapi tamamen süreçle ilgili olup, sanatınızın ne kadar iyi olduğu konusunda sizi yargılayacak kimse yok, ayrıca faydalarını deneyimle-

mek için yetenekli bir sanatçı olmanıza da gerek yok. Sanat terapide temel kavram; duyguları dengelemeye, stresi azaltmaya ve yaratıcılığımızı keşfetmeye yardımcı olmaktır. Sanat bize bilimin ve matematiğin yapamayacağı şeyleri öğretebilir, bize problemlerin birden fazla cevabı olabileceğini, küçük değişikliklerin büyük etkileri olabileceğini ve sanat yoluyla kelimelerle ifade edilemeyen şeyler söyleyebileceğimizi öğretebilir. Açıkça görüyoruz ki, bu virüsün geniş kapsamlı etkileri, özellikle en çok etkilenenleri desteklemeye çalışırken, önümüzdeki yıllarda hepimiz tarafından hissedilecek. Eğer bu belirsiz ve sıkıntılı zamanlarda yıpranmış hissediyorsanız, bir sanat terapisi deneyebilirsiniz. Kendinizi sanat yoluyla ifade etmek, kaygılarınızı bırakmanıza ve dikkatinizi tüm kötü haberlerden uzaklaştırmanıza izin verecektir.

## KAYNAKLAR

1. The Author(s). (2016). Published by Taylor & Francis. Combining art and science in healthcare London journal of primary care: Pages: 8:2, 19-20.
2. [https://arkeofili.com/insanlik-tarihinin-seyrini-degistiren-11-pandemi-hastalik\(2020\).](https://arkeofili.com/insanlik-tarihinin-seyrini-degistiren-11-pandemi-hastalik(2020).) (İnternet erişim tarihi: 08.02.2021)
3. Heather LS, Jeremy N. The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature. American Journal of Public Health February 2010;100(2):254-263.
4. Pai AB, Shuart LV, Drake DF. Braddom's Physical Medicine and Rehabilitation (Sixth Edition). 2021, Chapter 18. Integrative Medicine in Rehabilitation. Pages 364-373.
5. Petterson M. Music for healing: the creative arts program at the Ireland Cancer Center. Altern Ther Health Med. 2001;7(1):88-89.
6. Tanrıöver GB. Müzikle Tedavi Yöntemleri. e-Journal of New World Sciences Academy, 2010;5:3: 150-157.
7. Winnicott DW. (2016). Art Versus Illness: By Adrian Hill, Oxford University Press, England.

8. Petrie KJ, Fontanilla I, Thomas MG ve et al. Effect of written emotional expression on immune function in patients with human immunodeficiency virus infection: a randomized trial. *Psychosom Med*. 2004;66(2):272-275.
9. <https://cokgezenadam.com/muzikle-tedavi-nasil-yapilir>. Osman Kurt (2020) (**İnternet erişim tarihi: 08.02.2021**). referans
10. Yurdakul ES. Tarihte Önemli Bulaşıcı Hastalık Pandemileri. *Türkiye Klinikleri J Public Health-Special Topics* 2015;1(3):1-6.
11. Ataç A, Uçar M. Önemli Bulaşıcı Hastalıklar ve Yaşam Sürecine Etkileri. *Bilim Tarihi Araştırmaları* 2006;(2):33-42.
12. Ateş E, Aksoy F. Pandemi ve tarihçesi. Set T, editör. *Aile Hekimliği ve COVID-19 Pandemisi*. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020. p.1-4.
13. Wikipedia. Pandemi (2020). Available from: <https://tr.wikipedia.org/wiki/Pandemi#Etimoloji>. (**İnternet erişim tarihi: 11.01.2021**).
14. Bell J. *The Earth Book*. From the beginning to the end of our planet 250 milestones in the history of earth sciences. c. 30,000 BCE, Domestication of animals, Sterling New York, 2019, pp. 73-75.
15. Tapisiz OL, Kiykac Altınbaş S. Microorganisms existed before us on the blue planet: The history of pandemics. *Türk J Womens Health Neonatol* 2020; 2(2): 53-69.
16. Pandemi. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Pandemi>. (**İnternet erişim tarihi: 11.01.2021**).
17. [https://tr.wikipedia.org/wiki/Pandemiler\\_listesi](https://tr.wikipedia.org/wiki/Pandemiler_listesi). (**İnternet erişim tarihi: 11.01.2021**).
18. Irwin W. Sherman. Çeviren. Emel Tümbay, Mine Anğ Küçükler. *Dünyamızı Değiştiren On İki Hastalık*. 2016. İş Bankası Kültür Yayınları.
19. *Principles of Epidemiology in Public Health Practice, Third Edition An Introduction to Applied Epidemiology and Biostatistics, Lesson1: Introduction to Epidemiology, Section11: Epidemic Disease Occurrence*, 2012. <https://www.cdc.gov/csels/dsepd/ss1978/lesson1/section11.html>
20. Bilgü H, Karademir P, Taşdemir A et al. **Türkiye** pandemi hastalıklar tarihi bibliyografyası. Millî Savunma Üniversitesi Merkez Basım ve Yayınevi, İstanbul 2020, Sertifika Numarası: 3643, Yayın Numarası: 20/14.
21. Yıldırım N. İstanbul'un Sağlık Tarihi, İstanbul 2010, Avrupa Kültür Başkenti Ajansı İstanbul Üniversitesi Projesi No: 55-10, İstanbul 2010.
22. Bahadır O. "Osmanlılarda ilk bilimsel araştırma kurumu: Bakteriyolojihane, <https://sarkac.org/2018/06/bakteriyolojihane> (2018). (**İnternet erişim tarihi: 08.02.2021**).
23. Center for Disease Control and Prevention, History of Quarantine <https://www.cdc.gov/quarantine/historyquarantine.html>(2020) (**İnternet erişim tarihi: 08.02.2021**).
24. Cumhuriyet Ertekin; Tıbbın Öyküsü, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları-Bilim Akademisi, İstanbul 2019.
25. [www.wga.hu](http://www.wga.hu) (2020). (**İnternet erişim tarihi: 08.02.2021**).
26. <https://www.pivada.com/salgin-hastaliklarin-sanat-tarihindeki-izleri> (2020). (**İnternet erişim tarihi: 08.02.2021**).
27. <https://www.indyturk.com/node/162101/pandemihastaliklarinedebiyatvesanata-yansimishikayeler> (2020). (**İnternet erişim tarihi: 08.02.2021**).
28. "Osmanlı'da Pandemi Hastalıklar ve Karantina", Birlik Beraberlik Noktası-BBN sitesi, 3 Şubat 2020.
29. Brooks SK, Webster RK, Smith LE et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020;395(10227):912-20.
30. Cheng SKW, Wong CW, Tsang J et al. Psychological distress and negative appraisals in survivors of severe acute respiratory syndrome (SARS). *Psychol Med* 2004; 34: 1187-95.
31. Kim HC, Yoo SY, Lee BH et al. Psychiatric findings in suspected and confirmed Middle East respiratory syndrome patients quarantined in hospital: a retrospective chart analysis. *Psychiatry Investig*. 2018;15(4):355-60.
32. Day HR, Perencevich EN, Harris AD et al. Depression, anxiety, and moods of hospitalized patients under contact precautions. *Infect Control Hosp Epidemiol*. 2013;34(3):251-8.
33. Luyt CE, Combes A, Becquemin MH et al. REVA Study Group. Long-term outcomes of pandemic 2009 influenza A(H1N1)-associated severe ARDS. *Chest*. 2012;142(3):583-92.

34. Park SE. Epidemiology, virology, and clinical features of severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2; Coronavirus Disease 19). *Clinical and Experimental Pediatrics*. 2020;63(4):119.
35. www.psikiyatri.org.tr. Covid-19 tedavisinde önleyici, koruyucu ve tedavi edici psikiyatrik hizmetler. (2020). (İnternet erişim tarihi: 08.02.2021).
36. Ceausu, F. Fine arts: 6. The healing power of art-therapy. *Review of Artistic Education*, 2018;16, 203–211.
37. Williams, P. ONEBird: Intégration de la pleine conscience, de l'autocompassion et de l'art-thérapie [ONEBird: Integrating mindfulness, self-compassion, and art therapy]. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 2018;31, 23–32.
38. Braus M, Morton B. Art Therapy in the Time of COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2020(12):1: 267–268.
39. Wallace C, Wladknowski S, Giibson A et al. Grief During the COVID-19 Pandemic: Considerations for Palliative Care Providers. *Journal of Pain and Symptom Management*, 2020;60:1: 1–6.
40. Carr S. Art therapy and COVID-19: supporting ourselves to support others, *International Journal of Art Therapy*, 2020;25:2, 49-51.
41. Centers for Disease Control (CDC). (2020, March 23). Stress and coping. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>. (İnternet erişim tarihi: 22.01.2021)
42. World Health Organization (WHO). (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf> (İnternet erişim tarihi: 11.01.2021).
43. Potash JS, Kalmanowitz D, Fung I et al. Art Therapy in Pandemics: Lessons for COVID-19, *Art Therapy*, 2020; 37:2, 105-107.
44. Mastnak W. Psychopathological problems related to the COVID-19 pandemic and possible prevention with music therapy. 2020; 109(8):1516-1518.
45. Giordano F, Scarlata E, Baronic M et al. Receptive music therapy to reduce stress and improve wellbeing in Italian clinical staff involved in COVID-19 pandemic: A preliminary study. *The Arts in Psychotherapy*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7361107/pdf/main.pdf> (2020) (İnternet erişim tarihi: 11.01.2021).
46. Hetland B, Lindquist R, Chlan LL. The influence of music during mechanical ventilation and weaning from mechanical ventilation: a review. *Heart Lung*. 2015;44(5):416-425.
47. Lemaire EC. Extraordinary times call for extraordinary measures: the use of music to communicate public health recommendations against the spread of COVID-19. *Canadian Journal of Public Health* . 2020;111(4):477-479.