

Psikiyatri Hemşireliğinde Güncel Yaklaşımlar III

Editör

Prof. Dr. Mualla YILMAZ



© Copyright 2024

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN	Sayfa ve Kapak Tasarımı
978-625-399-976-6	Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı	Yayıncı Sertifika No
Psikiyatri Hemşireliğinde Güncel Yaklaşımlar III	47518
Editör	Baskı ve Cilt
Mualla YILMAZ ORCID iD: 0000-0003-2685-4306	Vadi Matbaacılık
Yayın Koordinatörü	Bisac Code
Yasin DİLMEN	MED105000
	DOI
	10.37609/akya.3203

Kütüphane Kimlik Kartı

Psikiyatri Hemşireliğinde Güncel Yaklaşımlar III / ed. Mualla Yılmaz.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.
190 s. ; 160x235 mm.
Kaynakça ve İndeks var.
ISBN 9786253999766
1. Hemşirelik--Psikiyatri Hemşireliği.

UYARI

Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tanı amacıyla kullanılmamalıdır. Akademisyen Kitabevi ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşturmaz. Bu ürün profesyonel tıbbi kararların eşleniği veya yedeği değildir. Akademisyen Kitabevi ve bağlı şirketleri, yazarları, katılımcıları, partnerleri ve sponsorları ürün bilgilerine dayalı olarak yapılan bütün uygulamalardan doğan, insanlarda ve cihazlarda yaralanma ve/veya hasarlardan sorumlu değildir.

İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozunu, ilacın uygulanacak süresi, yöntemi ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan güncel ürün bilgisini kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Dozun ve hasta için en uygun tedavinin belirlenmesi, tedavi eden hekimin hastaya dair bilgi ve tecrübelerine dayanak oluşturması, hekimin kendi sorumluluğundadır.

Akademisyen Kitabevi, üçüncü bir taraf tarafından yapılan ürüne dair değişiklikler, tekrar paketlemeler ve özelleştirmelerden sorumlu değildir.

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖN SÖZ

Psikiyatri hemşireleri en doğru ve güncel bilgiye ulaşarak, bu bilgiyi uygulamada en doğru biçimde kullanmayı hedefleyen, hızla değişen ve dönüşen dünyadaki köklü gelişmeleri izleme bilincinde olan sağlık profesyonellerinden biridir. Özellikle son yıllarda ruhsal sağlık sorunlarındaki artış psikiyatri hemşirelerinin bilgi, beceri, rol ve sorumluluklarında da artışa neden olmuştur. En doğruyu bulmak amacıyla gelişmeye devam eden bu bilgi birikiminin ülkemizdeki tüm bireylerin yararlanacağı bir düzeye gelmesi önem arz etmektedir.

Psikiyatri Hemşireliğinde Güncel Yaklaşımlar Kitabı'nın amacı; psikiyatri hemşirelerine, genel kliniklerde çalışan tüm hemşirelere, hemşirelik öğrencilerine ve psikiyatri hemşireliği alanında yüksek lisans ve doktora eğitimi sürecinde olan öğrencilere güncel bilgileri ve yenilikleri geniş bir konu yelpazesini kapsayarak, faydalı pratik bilgiler ve yaklaşımlar sunmaktır.

2020 yılında "**Psikiyatri Hemşireliğinde Güncel Yaklaşımlar**" kitabımız, 2021 yılında da "**Psikiyatri Hemşireliğinde Güncel Yaklaşımlar II**" adlı kitabımız yazarlarımızın özveri ve titiz çalışmaları sonucu okuyucularımızla buluşmuştu.

On üç bölümden oluşan "**Psikiyatri Hemşireliğinde Güncel Yaklaşımlar III**" kitabımızın zengin içeriği ile bir başucu kitabı olabilmesi umuduyla okuyucularımızla buluşmasını gönülden diliyorum. Tüm emektar sağlık profesyonellerine, kitabımızın oluşumunun her aşamasında bize her türlü desteği veren Akademisyen Kitabevi'ne, bilgi birikimimizde ve psikiyatri hemşireliği etiğimizde emekleri olan ve bizi yetiştiren tüm hocalarımıza teşekkür ederim.

"**Psikiyatri Hemşireliğinde Güncel Yaklaşımlar III**" adlı kitabımızın tüm okuyucularımıza yeni ufuklar açma fırsatı sunmasını, lisans, lisansüstü derslerde, alanda yararlı olmasını ve bundan sonra yazılacak olan psikiyatri hemşireliği ile ilgili kitaplara katkıda bulunmasını ümit ediyorum. Büyük bir emek ve özveriyle çalışarak bu kitabın ortaya çıkmasına katkı veren bölüm yazarlarımızı gönülden kutluyor, teşekkür ediyorum.

Prof. Dr. Mualla YILMAZ

Temmuz 2024 MERSİN

Saygılarımla



İÇİNDEKİLER

Bölüm 1	Afetlerde Psikolojik İlk Yardım ve Psikiyatri Hemşireliği..... 1 <i>Nurhayat KILIÇ BAYAGELDİ</i>
Bölüm 2	Alzheimer Tanısı Almış Bireylerde Meditasyon Tekniği: Theta Healing.... 17 <i>Nazmiye UĞUR</i> <i>Diğdem LAFCI BAKAR</i>
Bölüm 3	Anımsama Terapisi31 <i>Samineh ESMAEİLZADEH</i> <i>Gamze YATMAZ</i>
Bölüm 4	Bibliyoterapinin Psikiyatri Hemşireliğinde Kullanımı.....47 <i>Esra BEKİRCAN</i>
Bölüm 5	Dijital Sağlık Uygulamalarına Güncel Yaklaşım: Telehemşirelik ve Psikopatolojiler53 <i>Seda TEK SEVİNDİK</i>
Bölüm 6	Farkındalık Temelli Özşefkat/Özşefkatli Farkındalık Uygulamalarının Psikiyatri Hemşireliğinde Kullanımı67 <i>Aysel AKBENİZ</i>
Bölüm 7	Gestalt Kuramı ve Gestalt Terapinin Psikiyatri Hemşireliğinde Kullanımı 81 <i>Hazel ŞAHİN TARIM</i>
Bölüm 8	Hayvan Destekli Terapinin Mağdur Çocukla Yapılan Adli Görüşmede Uygulanabilirliğinin Araştırılması93 <i>Ümit ERTEM</i> <i>Hacer Eşref Atik TOSUNLAR</i>
Bölüm 9	Madde Bağımlısı Olan Bireyin Ailesinin Yaşadığı Güçlüklerle Başetmede Psikiyatri Hemşiresinin Rolü 101 <i>Zeliha YAMAN</i> <i>Mualla YILMAZ</i>
Bölüm 10	Onkolojik Hastalıklarda Tanıdan Define Ölüm Sürecinde Hasta Yakınları ve İhtiyaçları..... 121 <i>Hilal SEKİ ÖZ</i>
Bölüm 11	Otonom Duyusal Meridyen Tepki (Asmr) ve Stres 139 <i>Şebnem BAYRAKTAR</i> <i>Diğdem LAFCI BAKAR</i>

İçindekiler

Bölüm 12	Psikiyatri Hemşireliğinde Bağımlılığı Anlamakta Sinematerapi ve Filmlerin Etkisi	153
	<i>Esra BEKİRCAN</i>	
	<i>Ayşe OKANLI</i>	
Bölüm 13	Zor Çalışma Koşullarında Hemşireliği Güçlendirme	159
	<i>Münevver BOĞAHAN</i>	
	<i>Zeliha YAMAN</i>	
	<i>Hilal ALTUNDAL DURU</i>	
	<i>Mualla YILMAZ</i>	

YAZARLAR

Doç. Dr. Aysel AKBENİZ

Tarsus Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Hemşirelik Bölümü, Hemşirelik AD

Doç. Dr. Diğdem LAFCI BAKAR

Mersin Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi,
Hemşirelik Esasları AD

Uzman Hemşire Şebnem BAYRAKTAR

Mersin Şehir Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Öğr. Gör. Dr. Esra BEKİRCAN

Trabzon Üniversitesi Tonya Meslek
Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler
Bölümü

Arş. Gör. Dr. Münevver BOĞAHAN

Mersin Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Ruh
Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD

Dr. Öğr. Üyesi Hilal ALTUNDAL DURU

Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Halk Sağlığı
Hemşireliği AD

Öğr. Gör. Ümit ERTEM

Üsküdar Üniversitesi Bağımlılık ve Adli
Bilimler Enstitüsü

Yrd. Doç. Dr. Samineh ESMAEİLZADEH

Yakın Doğu Üniversitesi, Hemşirelik
Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Ruh Sağlığı ve
Hastalıkları Hemşireliği AD

**Dr. Öğr. Üyesi Nurhayat KILIÇ
BAYAGELDİ**

Artvin Çoruh Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği AD

Prof. Dr. Ayşe OKANLI

İstanbul Medeniyet Üniversitesi Hemşirelik
Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Psikiyatri
Hemşireliği AD

Doç. Dr. Hilal SEKİ ÖZ

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sağlık
Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü,
Psikiyatri Hemşireliği AD

Dr. Öğr. Üyesi Seda TEK SEVİNDİK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Fethiye
Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü,
Psikiyatri Hemşireliği AD

Yrd. Doç. Dr. Hazel ŞAHİN TARIM

Girne Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Hemşirelik Bölümü

**Uzm. Psikiyatri Hem. Hacer Eşref Atik
TOSUNLAR**

İstanbul Bakırköy Prof. Mazhar Osman Ruh
Sağlığı ve Sinir Hastalıkları EAH ÇİM

Uzman Hemşire Nazmiye UĞUR

Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
Hemşirelik AD

Dr. Öğr. Üyesi Zeliha YAMAN

Mersin Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Ruh
Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD

Uzman Hemşire Gamze YATMAZ

Doğu Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Hemşirelik Pr.

Prof. Dr. Mualla YILMAZ

Mersin Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi,
Hemşirelik Bölümü, Ruh Sağlığı ve
Hastalıkları AD

Bölüm 1

AFETLERDE PSİKOLOJİK İLK YARDIM VE PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİ

Nurhayat KILIÇ BAYAGELDİ¹

Afetlerde Psikolojik İlk Yardım

Psikolojik İlk Yardım (PİY); acı çeken, desteğe ve yardıma ihtiyaç duyan bireylere sunulan insancıl ve destekleyici müdahalelerdir.^[1,2] PİY afetin hemen sonrasında bireylerin ve toplumun psikososyal ihtiyaçlarını ele alan kanıta dayalı yardım uygulamalarıdır.^[3] PİY, akut durumlarda yaşanan stresi azaltan, bireyin acil ve temel ihtiyaçlarını belirleyen destekleyici ve şefkatli yardım yaklaşımıdır. PİY yakın zamanda ciddi bir travma yaşamış, çocuk, ergen, yetişkin, yaşlı gibi tüm yaş grubundan ve her kültürden bireylere uygulanabileceği gibi yardım çalışmalarında görev alan yardım sağlayıcılar içinde uygulanabilir.^[4-7] Burada dikkat edilmesi gereken nokta bireylerin PİY hizmetine ihtiyaçlarının olması ve bu hizmeti kabul etmesidir. Çünkü afet durumları herkesi eşit şekilde etkileyebilir, herkes psikolojik ilk yardıma ihtiyaç duymayabilir veya etkilenen bireyler hizmet almak istemeyebilir. Bu noktada bireyleri zorlamamak ve ulaşılabilir olmak önemlidir.^[6-8] Psikolojik ilk yardım afetten etkilenen bireylere erken yardım sağlamak için ruh sağlığı birimleri, afet yardım birimleri, temel ve acil sağlık hizmetlerinde görevli kişiler, ilk müdahale ekipleri, toplum acil müdahale ekipleri, dini kuruluşlar, okul kriz müdahale ekipleri ve gönüllü yardım etmek isteyen eğitimini alan herkes tarafından verilebilir.^[6-8] Psikolojik ilk yardım özel profesyonellik gerektirmediği için büyük çaplı afet olaylarında bölgede yaşayan ve çalışmalara destek olmak isteyen halk tarafından tanınan ve güvenilen muhtarlar, öğretmenler, hemşireler gibi bireylerde eğitim almaları sonucunda PİY hizmetini sunabilir.^[9] PİY müdahaleleri genellikle afet sırasında veya afetten hemen sonra uygulanabileceği gibi olayın türüne ve etkisine göre günlerce veya haftalarca da sunulabilmektedir.^[7,8]

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Artvin Çoruh Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği AD, nurhayatkilic@yahoo.com, nurhayatim36@hotmail.com, nurhayat@artvin.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-2790-5227

KAYNAKLAR

1. Sphere Project. Humanitarian charter and minimum standards in disaster response. Geneva: The Sphere Project; 2011.
2. Inter-Agency Standing Committee. IASC Guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings. Geneva: IASC; 2007.
3. Everly GS, Phillips SB, Kane D, et al. Introduction to and overview of group psychological first aid. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 2006;6:130-6.
4. Snider L, Chehil S, Walker D. Psychological first aid. Pan American Health Organization Mental Health and Psychosocial Support in Disaster Situations in the Caribbean: Washington, 2012
5. Landoy B V N, Hechanova Ma R M, Ramos P A P, et. The application and adaptation of psychological first aid: The Filipino psychologists 75 experience after Typhoon Haiyan. *Philippine Journal of Psychology*, 2015; 48: 81- 104
6. Brymer M A. Jacobs C. Layne R, et al. Psychological first aid: field operations guide, 2nd Edition. National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD, 2006
7. World Health Organization, World Vision International, and War Trauma Foundation. Psychological first aid: guide for field workers, Geneva: WHO; 2011
8. Kılıç N, Şimşek, N. Psychological first aid and nursing. *Journal of Psychiatric Nursing*, 2018; 9 (3), 212-218.
9. Demircioğlu, M., Şeker, Z., & Aker, A. T. Psikolojik ilk yardım: Amaçları, uygulanışı, hassas gruplar ve uyulması gereken etik kurallar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(3), 351-362.
10. Shah K, Bedi S, Onyeaka H, et al. The Role of psychological first aid to support public mental health in the COVID-19 pandemic. *Cureus*, 2020; 12 (6). Doi: 10.7759/cureus.8821.
11. Kimber M, Harms S, Soreni N. LIVES for families psychological first aid training programme to address COVID-19 psychological distress: a mixed methods acceptability and feasibility protocol. *BMJ Open*, 2021;11:e049995. Doi:10.1136/bmjopen-2021-049995.
12. Wang L, Norman I, Xiao T, et al. Psychological first aid training: a scoping review of its application, outcomes and implementation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021; 18 (9), 4594. Doi.org/10.3390/ijerph18094594.
13. Said, N. Psychological first aid training of nurses for disaster preparedness: a non-equivalent control group study. School of Nursing The Hong Kong Polytechnic University, Hong Kong Polytechnic University, 2021, 229 pages.
14. Corey J, Vallières F, Frawley T, et al. A rapid realist review of group psychological first aid for humanitarian workers and volunteers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021; 18 (4), 1452. Doi. org/10.3390/ijerph18041452.
15. Kılıç Bayageldi N. Psychological First aid and practice principles in the coronavirus (COVID-19) outbreak process. *Bezmialem Science* 2021;9(2):244-9. Doi: 10.14235/bas.galenos.2020.4472.
16. Kılıç N. Psikolojik ilk yardım eğitiminin afet hazırlık algısına ve öz-yeterliğe etkisi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Bilim Dalı, 2018, Kayseri.

17. Hambrick EP, Rubens SL, Vernberg EM, et al. Towards successful dissemination of psychological first aid: a study of provider training preferences. *J Behav Health Serv Res.* 2014;41:203–15. Doi.org/10.1007/s11414-013-9362-y.
18. Pekevski J. First responders and psychological first aid. *Journal of Emergency Management,* 2013;11:39-48. Doi: 10.5055/jem.2013.0126.
19. Cho J H Y. Disaster relief and psychological first aid, *Electronic Theses & Dissertations,* Loma Linda University, 2015:58.
20. Bajracharya, S. L., Awale, S., Tveit, B., et al. Psychological First Aid (PFA). *Tools For Wellbeing And Dignity II,* DIAK, 2022, 147.
21. Everly GS Jr, Lee McCabe O, Semon NL, et al. The development of a model of psychological first aid for non-mental health trained public health personnel: the Johns Hopkins RAPIDPFA. *J Public Health Manag Pract.* 2014;20:24-9. Doi: 10.1097/PHH.0000000000000065
22. Everly GS Jr, Barnett DJ, Links JM. The Johns Hopkins model of psychological first aid (RAPID-PFA): curriculum development and content validation. *Int J Emerg Ment Health* 2012;14 (2):95-103.
23. Everly Jr, G. S., & Lating, J. M. *The Johns Hopkins guide to psychological first aid.* 2022. JHU Press.
24. Erdur Baker Ö. Müdahalelere genel bakış. In: Erdur Baker Ö, Doğan T, editors. *Afetler, Krizler, Travmalar ve Psikolojik Yardım.* Ankara: Atalay Matbaacılık; 2014. p. 113-9.
25. Vernberg E M, Steinberg A M, Jacobs A K, et al. Innovations in disaster mental health: psychological first aid. *Professional Psychology: Research and Practice,* 2008; 39: 381-8. Doi.org/10.1037/a0012663.
26. Ruzek JI, Brymer MJ, Jacobs AK, et al. Psychological first aid. *J Ment Health Couns.* 2007;29:17–49.
27. Fletcher KA, Reddin K, Tait D. The history of disaster nursing: from Nightingale to nursing in the 21st century. *J Res Nurs.* 2022;27(3):257-272. Doi: 10.1177/17449871211058854.
28. Okanlı, A. Krize müdahale. F. Öz & M. Demiralp (Eds.) *İçinde Psikososyal Hemşirelik Genel Bakış,* 2014 (ss. 43-49). Akademisyon Tıp Kitapevi.
29. Büyükbayram A, Çam O, Turgut E Ö. Travma sonrasında ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliği yaklaşımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi,* 2016; 19 (3). 210-216.
30. Oflaz, F. Afetler ve psikiyatri hemşireliği. *Türkiye Klinikleri J Psychiatr Nurs-Special Topics* 2016;2(2) 24-35.
31. Harris D, Wurie A, Baingana F, et al. Mental health nurses and disaster response in Sierra Leone. *Lancet Glob Health.* 2018;6 (2):e146-e147. Doi: 10.1016/S2214-109X(17)30492-8.
32. Kılıç Bayageldi, N., & Şimşek, N. Development study of psychological first aid application self-efficacy scale. *Perspectives in Psychiatric Care,* 58(4). e. 2022;58:1665-1679. Doi.org/10.1111/ppc.12975.
33. Abolhadi, E., Divsalar, P., Mosleh-Shirazi, et al. Latent classes of posttraumatic stress disorder among survivors of the Bam Earthquake after 17 years. *BMC Psychiatry,* 2022, 22(1), 603.

Psikiyatri Hemşireliğinde Güncel Yaklaşımlar III

34. Acharya Pandey, R., Chalise, P., Khadka, S. et al. Post-traumatic stress disorder and its associated factors among survivors of 2015 earthquake in Nepal. *BMC Psychiatry* 2023, 23, 340. Doi.org/10.1186/s12888-023-04836-3.
35. Ranasinghe, P. D., Zhang, X., Hwang, J., Ranasinghe, P. M., Karunathilake, I. M., & Everly, G.S. (2023). PTSD and depression 8 years after the 2004 Tsunami in Sri Lanka. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 17, e183.
36. Ransie, J., Hutton, A., Wilson, R., & Usher, K. Leadership opportunities for mental health nurses in the field of disaster preparation, response, and recovery. *Issues in Mental Health Nursing*, 2015; 36(5), 391-394.
37. Alaçam E, Yılmaz M. Afetlerde özel gruplar ve psikiyatri hemşireliği yaklaşımları (kadınlar, çocuklar). Keskin G, editör. *Afetlerde Ruhsal Sorunlar ve Psikiyatri Hemşireliği Yaklaşımları*. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2023. p.63-9.
38. Everly Jr, G.S., & Lating, J. M. Psychological first aid (PFA) and disasters. *International Review of Psychiatry*, 2021; 33(8), 718-727.
39. Everly GS Jr, Barnett DJ, Sperry NL, Links JM. The use of psychological first aid (PFA) training among nurses to enhance population resiliency. *Int J Emerg Ment Health* 2010;12:21-32.

Bölüm 2

ALZHEİMER TANISI ALMIŞ BİREYLERDE MEDİTASYON TEKNİĞİ: THETA HEALİNG

Nazmiye UĞUR¹
Diğdem LAFCI BAKAR²

Giriş

Alzheimer hastalığı, günlük yaşam aktivitelerinde ve bilişsel kapasitede bozulma ile nöropsikiyatrik belirtiler ve davranış değişikliklerinin görüldüğü bunamanın en sık görülen şeklidir. Alzheimer hastalığı, hipokampus, serebral korteks ve subkortikal alanlarda senil plaklar ve nörofibriller düğümlerin varlığı ile karakterize nörodejeneratif hastalıktır.^[1,2] Frontal lobun dil, hafıza, soyut düşünce, planlama, sorun çözme, sosyal katılım, entelektüel kapasite gibi bilişsel işlevlerde rol aldığı düşünüldüğünde, meydana gelen bilişsel işlevlerdeki değişim yıkıcı olabilmektedir. Hastalığın erken aşamalarında klasik bellekte zayıflama vardır.^[3] Hastalık ilerledikçe kişisel anıları unutmak, sosyal geri çekilme, adres ve telefon numaralarını hatırlayamama, zaman ve yer oryantasyonunda bozulma, uyku düzeninde ve davranışta değişiklikler görülmektedir. Hastalık belirtileri, oryantasyon ve kooperasyonun bozularak fiziksel, fizyolojik, zihinsel yetersizlik ve bağımlılığın olduğu son aşamaya kadar devam etmektedir. Hasta bireylerin yaşadığı bu değişimlerden bireyin ailesi ve çevresi de etkilenmektedir. Hastalık ve bakım sürecinde birey ve ailenin birlikte desteklenmesi gerekmektedir. Hastalık tedavisinde yapılan tıbbi müdahale sadece hasta bazlı olup kesin bir tedavi sonucu vermemektedir. Bu nedenle, hastalığın tedavi ve bakımında yeni yaklaşımların geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.^[4-7]

Alzheimer Hastalığı

Alzheimer hastalığı, günlük yaşam aktivitelerinde ve bilişsel kapasitede bozulma ile nöropsikiyatrik belirtiler ve davranış değişikliklerinin görüldüğü

¹ Uzman Hemşire, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik AD, nzmy12@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-4243-4371

² Doç. Dr., Mersin Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Hemşirelik Esasları AD, didemlafci@hotmail.com, ORCID iD: 0000-0001-7199-416X

ve algılanan zorluk durumunu olumlu yönde değiştirdiği belirtilmektedir.^[14,18] Meditasyon yöntemlerinden ‘Theta Healing Tekniği’nin hemşirelik bakımında, bireyin eşsiz varoluşuyla bütünleşme, sevgi ve şefkat ile iyileştirici düşünme ve sevgi, umut, saygı, değer algularını geliştirebilir. Hemşirelik bakımında, enerji alanlarının etkileşimiyle ortaya çıkan iyileşme için ruh-zihin temelli araç olarak uygulanabilir.

KAYNAKLAR

1. Keyvani, K., Münster, Y., Kurapati, K.,N., Rubach, S., Schonbom, A., Kocakavuk,E., Karout, M., Hammesfahr,P, Wang, C.,Y., Herman, M.,D., Teurber- Hanselmann, S., Herring, A. (2018). Higher levels of kallikrein- 8 in female brain may increase the risk for Alzheimer’s disease, *Brain Pathology*, 28, 947-964.
2. Chen, Y., Zhang, J., Zhang, T., Cao, L., You,Y., Zhang,C., Liu,X., Zhang,Q. (2020). Meditation treatment of Alzheimer disease and mild cognitive impairment, *Medicine*, 99, 108-111.
3. Cui, S.,Y., Yang, M.,X., Zhang, H.,Y., Zheng, V., Zhang,H.,T., Gurney, M.,E., Xu, Y., O’Donnell, J.,M. (2019). Protection from amyloid β peptide- induced memory, biochemical, and morphological deficits by a phosphodiesterase- 4D allosteric inhibitor, *The Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics*,371,250- 259.
4. Harrison, K., Judd, K., Weatherhead, I. (2014). Demanslı hastalarda bakım. (Çev. Küçükgüçlü, Ö) (Çev.Ed. Topçuoğlu, M.,A., Durna, Z., Karadakovan, A.) Nörolojik bilimler hemşireliği kanıta dayalı uygulamalar (s.488- 500). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
5. Daştan, B., Hindistan, S. (2022). Alzheimer yönetimi ve kanıta dayalı hemşirelik uygulamaları (Ed. Karabulutlu, Y.,E.). Kronik hastalıkların yönetimi ve kanıta dayalı hemşirelik uygulamaları. (s. 219- 228). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
6. Özkan, İ. (2021). Demans ve hemşirelik süreci. (Ed. Eroğlu, N., Temiz, G.). Kronik hastalıklarda hemşirelik süreci. (s.398- 411). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
7. Tülek, Z. (2014). Nörolojik sistem hastalıkları ve hemşirelik bakımı, alzheimer. (Ed. Enç,N.). İç Hastalıkları Hemşireliği. (s.325- 333). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
8. Shakkottai, G.,V., Hoerth-Lomen, C. (2022). Sinir sistemi hastalıkları. (Çev. Delil, Ş., Çev. Ed. Eşkazan, E). Hastalıkların Fizyopatolojisi, Klinik Tıbbin Temelleri. (s.171- 222). İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevleri.
9. Green, T., Smith, E., Hogan, D., Pearson, D., Roach, P. (2012). Early- onset dementia: needs of patients and carers in the early diagnostic stage, *Alzheimer’s and Dementia*, 8(4), P2-345.
10. Kivipelto, M., Solomon, A., Ahtiluoto, S., Ngandu, T., Lehtisalo, J., Antikainen, R., Lars Backman, L., Hanninen, T., Jula, A., Paajanen, T., Pajala, S., Peltonen,M., Rauramaa,R., Stigsdotter-Neely, A., Strandberg, T., Tuomilehto,J., Soininen,H. (2013). The Finish geriatric interventiin study to prevent cognitive impairment and disability (finger): Study design and progress, *Alzheimers Dement*, 9,657- 665.
11. İmtiaz, B., Tolppanen, A.,M.,Kivipelto, M., Soininen, H. (2014). Future directions in Alzheimer’ s disease from risk factors to prevention. *Biochem Pharmacol*,88,661-670.

12. Khalsa, S.,D. (2010). The Journal of Alternative and Complementary Medicine, Mindfulness effects on caregiver stress: should we expect more?, 16(10), 888-889.
13. Khalsa, S.,D. (2015). Stress, meditation and alzheimer' s disease prevention: where the evidence stands, Journal of Alzherimer' s Disease, 48, 1-12.
14. Khalsa, S.,D., Newberg,A.,B. (2021). Spiritual fitness: a new dimension in alzheimer' s disease prevention, Journal of Alzheimer' s Disease, 80, 505- 519.
15. İnnes, E.,K., Selfe, K.,T., Khalsa,S.,D., Kandati, S. (2016). Meditation and music improve memory and cognitive function in adults with subjektive cognitive decline: a pilot randomized controlled trial, Journal of Alzheimer' s Disease, 9, 1-17.
16. İnnes,E.,K.,Selfe,K.,T.,Khalsa, S.,D., Kandati, S. (2016). A randomized controlled trial of two simple mind body programs, kirtan kirya meditation and music listening, for adults with subjektive cognitive decline: feasibility and acceptability, Complementary Therapies in Medicine, 26, 98-107.
17. Ashford, W., Mahoney, L., Burkett, T. (2015). A role for complementary and integrative medicine in Alzheimer' s disease prevention, Journal of Alzheimer' s Disease, 48, 13-14.
18. Lutz, A., Chetelat, G., Collette, F., Klimecki, M.,O., Marchant, L.,N., Gonneaud, J. (2021). The protective effect of mindfulness and compassion meditation practices on ageing: hypotheses, models and experimental implementation, Ageing Research Reviews, 72, 318-798.
19. Wells, E.,R., Yeh,Y.,G., Kerr, E.,C., Wolkin, J., Davis, B.,R., Tan,Y., Spaeth, R., Wall, B.,R., Walsh, J., Kapthuk, T.,J., Press, D., Phillips, R.,S., Kong, J. (2013). Meditation' s impact on default mode network and hippocampus in mild cognitive impairment: a pilot study, Neuroscience Letters, 556, 15-19.
20. Larouche, E., Chouinard, M.,A., Goulet, S., Hudon, C. (2016). Mindfulness- based intervention prevents mememory decline and improves mood and quality of life in older adults with mild cognitive impairment preliminary findings, The Journal of The Alzheimer's Association, 12 (6), 281-335.
21. Sharma, A., Kumar, Y. (2019). Nature' s derivative(s) as alternative anti- Alzheimer' s disease treatments, Journal of Alzheimer' s Disease Reports, 3, 502- 528.
22. Chen, Y., Zhang, J., Zhang, T., Cao, L., You,Y., Zhang,C., Liu,X., Zhang,Q. (2020). Meditation treatment of Alzheimer disease and mild cognitive impairment, Medicine, 99,108- 111.
23. Ashlskog,J.,E.,Geda, Y.,E., Graff- Radford,N.,R., Petersen, R.,C.(2011). Physical exercise as a preventive or disease- modifying treatment of dementia and brain aging, Mayo Clin Proc, 86, 876- 884.
24. Li,J.,Q., Tan, L., Wang,H., F., Tan, M.,S.,Tan,L.,Xu, W.(2016). Risk factors for predicting progression from mild cognitive impairment to Alzheimer' s disease: a systematic review and meta- analysis of cohort studies, J. Neurol. Neurosurg Psychiatry, 87, 741- 744.
25. Last, N., Tufts, E., Auger, E.,L. (2016). The effects of meditation on grey matter atrophy and neurodegeneration: a systematic review, Journal of Parkinson' s Disease, 160999, 23, 22- 35.
26. İbrahim, M., Therriault, J., Nair, P.,V., Dikaios, E., Neto-Rosa, P.,Walpola, C.,I., Rej, S., Lifshitz, M. (2022). Kundalini yoga intervention increases hippocampal volume in older adults: a pilot randomized controlled trial, İnternational Journal of Yoga, 15(2),158-162.

27. Park, D.,C., Gutchess,A.,H., Meade, M.,L., Stine- Morrow, E.,A. (2007). İmproving cognitive funciton in older adults: nontraditional approaches, J. Gerontol Ser. B Psychol Sci Soc Sci, 62,45- 52.
28. Gao, J., Fan, J., Wu, Y., W., B., Zhang, Z., Chang, C., Hung, Y.S., Fung, W., C., P., Sik, H., H. (2016). Entrainment of chaotic activities in brain and heart during MBSR mindfulness training, Neuroscience Letters, 616, 218- 223.
29. Cabeza, R.,Anderson, N.,D., Locantore, J.,K., McIntosh, A.,R. (2002). Aging gracefully: compensatory brain activity in high- performing older adults, NeuroImage, 17, 528- 555.
30. Deng, G.,E., Frenkel,M., Cohen,L., Cassileth, B.,R., Abrams, D.,I., Capodice, J.,L., Coruneya, K., S., Dryden, T., Hanser, S., Kumar, N., Labriola, D., Wardell, D., W., Sagar, S. & Society for İntegrative Oncology (2009). Evidence- Based clinical practice guidelines for integrative oncology: complementary therapies and botanicals. Journal of The Society For İntegrative Oncology, 7(3), 85- 120.
31. Erickson, K.,L.,Voss,M., Prakash, R.,S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L. (2011). Exercise training increases size of hipocompus and improves memory, Proc Natl Acad Sci, 108, 3330- 3340.
32. İnnes, E., K., Selfe, T.,K., Brown, C.,J., Rose, K.,M., Thompson- Heisterman, A. (2012). The effects of meditation on perceived stress and related incides of psychological status and symphetic activation in persons with alzheimer' s disease and their caregivers: a pilot study, Evidence- Based Complementary and Alternative Medicine, 741, 6, 1-10.
33. Newberg, B., A., Serruya, M., Wintering, N., Moss, S.,A., Reibel, D., Monti, D.,A. (2013). Meditation and neurodegeneration diseases, Annals of The New York Academy of Sciences, 1, 111- 123.
34. Lardone, A., Liparoti, M., Sorrentino, P., Rucco, R., Jacini, F., Polverino, A., Minino, R., Pesoli,R., Jacini,F., Polverino, A., Minino,R., Pesoli,M., Baselice, F., Sorriso, A., Ferraioli, G., Sorrentino, G., Mandolesi, L. (2018). Mindfulness meditation is related to long lasting changes in hippocampal functional topology during satate: a magnetoencephalography study, Neural Plasticity, 20, 1-10.
35. Chetelat,G., Lutz,A., Arenaza- Urqjo, E., Collette, F., Klimecki, O., Marchant, N. (2018). Why could meditation practice help promote mental helath and well- being in aging?, Alzheimer's Research& Therapy, 8, 23- 35.
36. Stibal, V. (2019). Theta healing, sıra dışı bir enerji yaklaşımına giriş. (çev. Karace, B.) (7.basım). İstanbul: Nemesis Kitap.
37. Stibal, V. (2020). İleri theta healing, var olan her şeyin gücünü kullanmak. (çev. Karace.,B.) (4.Basım). İstanbul: Nemesis Kitap.
38. Steiner, R. (2006). Gizli bilim. (çev. Domeniconi, A.) (2.Baskı). İstanbul: Omega.
39. Steiner, R. (2021). Tinbilim açısından çocuk eğitimi ve imgeleme, esinlenme, sezgi ilişkileri içinde insanın on iki duyusu.(çev. Onur,T.).(2.Baskı).İstanbul: Yeni İnsan.
40. Steiner, R. (2021). Antroposofik öncü düşünceler, bilgi yolu olarak antroposofi. (çev. Sevinç, O.,A.).(2.Baskı). İstanbul: Mitra.
41. Stibal, V. (2021). Varoluşun yedi seviyesi, theta healing tekniğinin felsefesi.(çev. Karaca, B). Nemesis Yayın.
42. Stibal, V. (2020). Theta healing hastalıklar ve rahatsızlıklar. (çev.Karace,B.).(9.basım). Nemesis Kitap.

43. Stibal, V. (2020). Theta healing derin inançları bulun.(çev. Karace,B.). İstanbul: Nemesis Kitap.
44. Altuntuğ, K. (2015). Hipnoz ve hipnoterapi, kanıta dayalı rehberleriyle destekleyici uygulamalar 1.Bölüm.(ed. Başer, M., Taççı, S.). Kanıta dayalı rehberleriyle tamamlayıcı ve destekleyici uygulamalar (3-7). Ankara: Akademisyen Kitabevi.
45. Taslaman, C. (2017). Kuantum teorisi felsefe ve tanrı, modern bilim, felsefe ve dinlerin ilişkisi. (22.Baskı).İstanbul: İstanbul Yayınevi.
46. Audi, R. (2018). Epistemoloji, bilgi teorsine çağdaş bir giriş, (çev.ed. Başdemir, Y., H., çev. Tuncel, M.). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
47. Hall, E., J. (2013). Guyton ve Hall Tıbbi Fizyoloji, (Çev. Ed. Yeğen, Ç., B.) (12.Baskı). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
48. Kartal, M. (2017). Nefes alma sanatı, (3.Baskı). İstanbul: Ray Yayıncılık.
49. Önder, Ö. (2019). Nefesten solunuma, nefes varsa umut da hep vardır. (2.Baskı). İstanbul: Kuraldışı Yayın.
50. Yazıcıoğlu, S. (2022). Husserl fenomenoljisinde zaman, algı, bellek. (1.Baskı). Ankara: Fol Yayın.
51. Hills, M., Watson, J., Cara, C. (2022). Bakım bilimine temellenen hemşirelik eğitim programı. (çev.ed. Okumuş, H., Kulakaç, Ö., Boz, İ.). Ankara: Palme Yayınevi.
52. Arslan- Özkan, İ., Okumuş, H. (2012). Bakım ve iyileşmenin kesiştiği bir model: Watson'ın insan bakım modeli, Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi,14(2),61-72.
53. Turkel, M.,C., Watson, J., Giovannoni, J. (2018). Caring science or science caring. Nursing Science Quarterly. 31(1),66-71.
54. Okumuş, H., Boz, İ. (2020). Postmodern hemşirelik insan bakım kuramı. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri.
55. Dinius, J., C., Pocknell, E.,C., Caffrey,P.,M., Roche,R.,A.,P. (2023). Cognitive interventions for memory and psychological well- being aging and dementias, Frontiers in Psychology, 1888948, 19, 1-23.
56. Wells, E.,R., Kerr, C., Dossett, L.,M., Danhauer, C.,S., Sohl, J.,S., Sachs, C.,B., Feeley, W.,J., Wolkin, J., Wall, R., Kaptchuk,T., Press, D., Phillips, S.,R., Yeh,Y.,G. (2019). Can adults with mild cognitive impairment build cognitive reserve and learn mindfulness meditation? Qualitative theme analyses from a small pilot study, Journal of Alzheimer' s Disease, 4, 1-19.
57. Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., Ames, D., Ballarda, S. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the lancet commission, Lancet, 396, 398- 444.
58. Chouinard, M., A., Larouche, E., Audet, M., C., Hudon, C., Goulet, S. (2018). Mindfulness and psychoeducation to manage stress in amnesic mild cognitive impairment: a pilot study, Aging & Mental Health, 8(4), 889- 898.

Bölüm 3

ANIMSAMA TERAPİSİ

Yaşlı Ruh Sağlığı İçin Terapötik Bir müdahale

Samineh ESMAEİLZADEH¹
Gamze YATMAZ²

Giriş

Günümüzde hızla artan yaşlı nüfusun birçok alandaki gereksinimleri kadar psikolojik ihtiyaçları da artmıştır. Yaşlı bireylere yönelik sağlığı geliştirme uygulamalarından birisi de anımsama terapisisidir. Anımsama terapisi yaşlı bireylerin yaşlanma sürecine uyumunu sağlamak amacıyla psikososyal bir yaklaşım olarak uygulanmaktadır. Bağımsız hemşirelik girişimi olan anımsama terapisi yaşlı bireyin bakımında kullanılan etkin bir müdahaledir. Bu kitap bölümü yaşlının bütüncül bakımında anahtar role sahip olan psikiyatri hemşireleri için anımsama terapisi hakkında bilgilendirmek amacı ile hazırlanmıştır.

Yaşlanma

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yaşlanmayı, canlıların çevresel faktörlere uyum sağlama yeteneğinin zamanla azalması olarak tanımlamaktadır. Yaşlanma kavramı; genellikle kronolojik, sosyal, fizyolojik ve psikolojik yaşlanma şekilde sınıflandırılmaktadır; Kronolojik yaşlanma doğum ile birlikte başlayan ve yıllara bağlı olarak bireyin yaş alması durumudur. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) temel olarak 65 yaş ve üzeri bireyleri yaşlı birey olarak kabul etmektedir. 65-74 yaş arası genç yaşlı, 75-84 yaş arası orta yaşlı ve 85 yaş üzeri ise ileri yaşlı olarak kronolojik bir şekilde sınıflandırmıştır. Sosyal yaşlanma, bireyin sosyal alanda edinmiş olduğu rolleri yerine getirememesi; fizyolojik yaşlanma, kardiyovasküler, solunum, kas-iskelet, gastrointestinal vb. sistemler ve duyu organlarındaki fizyolojik değişimler sonucunda yaşanan kayıpların olması durumudur.^[1,2,3]

¹ Yrd. Doç. Dr., Yakın Doğu Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD, samin.esmaeilzadeh@neu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-7390-499X

² Uzman Hemşire, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Hemşirelik Pr., gamze.yatmaz@emu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-1486-4072

Sonuç olarak;

Araştırmalar anımsama terapisinin yaşlılarda pek çok faydası olduğu gösterilmiştir. Bunlarda: psikolojik iyi oluş, özgüven yükselmesi genel iyilik hali ve depresyon semptomlarının hafifletilmesi gibi birçok olumlu kazanımı bulunmaktadır. Ayrıca yalnızlık algısını azalttığı ve yaşam kalitesini arttırdığı bilinmektedir. Bunlarla birlikte demansın sebebiyet verdiği kayıpların gerilemesine sebep olduğu bilinmektedir. ^[55,56,57,58,59]

KAYNAKLAR

1. Townsend M.C. (2016). Ruh sağlığı ve psikiyatri hemşireliğinin temelleri, kanıta dayalı uygulama bakım kavramları. Ankara: Akademisyen Tıp Kitap Evi.
2. WHO. 2020. Decade of Healthy Ageing: Plan of Action. (02.12.2023 tarihinde <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> adresinden ulaşılmıştır).
3. United Nations Department of Economic Social Affairs Population Division (2019b). World Population Ageing 2019: Highlights (ST/ESA/SER.A/430). Retrieved from: <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Highlights.pdf> (accessed Aralık, 2023).
4. Mitina M, Young S, Zhavoronkov A. (2020). Psychological aging, depression, and well-being. *Aging (Albany NY)*. 18;12(18):18765-18777. doi: 10.18632/aging.103880.
5. Partridge L., Deelen J. & Slagboom P.E. (2018). Facing up to the global challenges of ageing. *Nature* 561, 45-56
6. Fang E.F. et al. (2020). A research agenda for ageing in China in the 21st century (2nd edition): focusing on basic and translational research, long-term care, policy and social networks. *Ageing Res. Rev.* 64, 101174
7. Partridge L., Deelen J. & Slagboom P.E. Facing up to the global challenges of ageing. *Nature* 561, 45–56 (2018). <https://doi.org/10.1038/s41586-018-0457-8>
8. Sexton E., King-Kallimanis B. L., Morgan K., Mcgee H. (2014) Development of the brief ageing perceptions questionnaire (B-APQ): A confirmatory factor analysis approach to item reduction. *BMC Geriatrics* 14: 1–11.
9. Yaghoobzadeh A, Sharif Nia H, Pahlevan Sharif S, et al. (2018). Role of sex, socioeconomic status, and emotional support in predicting aging perception among older adults. *The International Journal of Aging and Human Development*. 87(1):77-89. Doi:10.1177/0091415017727211
10. World Health Organization. (2016). Global strategy and action plan on ageing and health (2016-2020) [Internet]. Geneva: WHO.
11. DSM-5-TR. Boylam psikiyatri Enstitüsü Hekimleri Yayın Birliği.
12. Alzheimer's Disease International. (2020). Dementia statistics. <https://www.alzint.org/about/dementia-facts-figures/dementia-statistics/>
13. World Health Organization. (2020). Dementia. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
14. Wittenberg R., Hu B.O., Jagger C., Kingston A., Knapp M., Comas-Herrera A., King D., Rehill A., & Banerjee S. (2020). Projections of care for older people with dementia

- in England: 2015 to 2040. *Age and Ageing*, 49(2), 264-269. <https://doi.org/10.1093/ageing/afz154>
15. Tang Y, Lutz MW, Xing Y. (2019). A systems-based model of Alzheimer's disease. *Alzheimers Dement.* 15(1):168-171.
 16. Kumar A, Sidhu J, Goyal A, Tsao JW. (2018). Alzheimer Disease. In: StatPearls. StatPearls Publishing, Treasure Island (FL). PMID: 29763097.
 17. Parker R.G. (1995). Reminiscence: A continuity theory framework. *The Gerontologist*, 35(4), 515-525. Doi:10.1093/geront/35.4.515
 18. Yen H.Y., & Lin L.J. (2018). A systematic review of reminiscence therapy for older adults in Taiwan. *Journal of Nursing Research*, 26(2), 138-150.
 19. Gitlin L.N. et al. (2009). The tailored activity program to reduce behavioral symptoms in individuals with dementia: feasibility, acceptability, and replication potential. *The Gerontologist*, 49, 428-439. Doi: 10.1093/geront/gnp087.
 20. Lök N., Bademli K., & Selçuk-Tosun A. (2019). The effect of reminiscence therapy on cognitive functions, depression, and quality of life in Alzheimer patients: Randomized controlled trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 34(1), 47-53.
 21. Li M., Lyu J.H., Zhang Y., Gao M.L., Li R., Mao P.X., & Ma X. (2020). Efficacy of group reminiscence therapy on cognition, depression, neuropsychiatric symptoms, and activities of daily living for patients with Alzheimer disease. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 33(5), 272-281.
 22. Butler R.N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26(1), 65-76.
 23. Momeni K. Effectiveness of integrative and narrative reminiscence therapies on depression symptoms reduction of institutionalized older adults in women. *Journal of Family Counseling & Psychotherapy*, 2012;1(3), 366-381.
 24. Pishvaei M, Ataie Moghanloo R, Ataie Moghanloo V. The efficacy of treatment reminders of life with emphasis on integrative reminiscence on self-esteem and anxiety in widowed old men. *Iran J Psychiatry*. 2015;10(1):19-24.
 25. Zhou X., Wildschut T., Sedikides C., Chen X., & Vingerhoets, A.J.J.M. (2012). "Heartwarming memories: Nostalgia maintains physiological comfort": Correction to Zhou et al. (2012). *Emotion*, 12(4), 700. <https://doi.org/10.1037/a0028236>
 26. Lin YC, Dai YT, Hwang SL. Reminiscence effect for elderly. *Public Health Nursing* 2003;20 (4)297- 306
 27. Capuzzi D., Gross D., & Friel S.E. (1990). Recent trends in group work with elders. *Generations: Journal of the American Society on Aging*, 14(1), 43-48.
 28. Şiviş R, Demir A. Anımsama terapisinin yaşlılarda yaşam doyumuna etkisi: bir ön çalışma. a. *Türk Geriatri Dergisi* 2007; 10:131-137.
 29. HSU YCH, Wang JJ. Physical, affective and behavioral effects of group reminiscence on depressed institutionalized elders in Taiwan. *Nursing Research Journal* 2009; 58(4): 294-299
 30. Stinson CK, Kirk E. Structured reminiscence: an intervention to decrease depression and increase selftranscendence in older woman. *Journal of Clinical Nursing* 2005.
 31. Duru Aşiret, G., & Kapucu S. (2016). The effect of reminiscence therapy on cognition, depression, and activities of daily living for patients with Alzheimer disease. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 29(1), 31-37.

32. Pérez-Sáez E., Justo-Henriques S. I., & Alves Apostolo J.L. (2022). Multicenter randomized controlled trial of the effects of individual reminiscence therapy on cognition, depression and quality of life: Analysis of a sample of older adults with Alzheimer's disease and vascular dementia. *The Clinical Neuropsychologist*, 36(7), 1975-1996.
33. Khan A, Bleth A, Bakpayev M, Imtiaz N. (2022). Reminiscence therapy in the treatment of depression in the elderly: current perspectives. *Journal of Ageing and Longevity*. 2(1):34-48. <https://doi.org/10.3390/jal2010004>
34. Woods B, O'Philbin L, Farrell EM, Spector AE, Orrell M. (2018). Reminiscence therapy for dementia. *Cochrane Database Syst Rev*. 1;3(3):CD001120. Doi: 10.1002/14651858.CD001120.pub3. PMID: 29493789; PMCID: PMC6494367.
35. Macleod F, Storey L, Rushe T, McLaughlin K. Towards. (2021). An increased understanding of reminiscence therapy for people with dementia: A narrative analysis. *Dementia*. 20(4):1375-1407. doi:10.1177/1471301220941275
36. Park K., Lee S., Yang J., Song T., & Hong G.R.S. (2019). A systematic review and meta-analysis on the effect of reminiscence therapy for people with dementia. *International Psychogeriatrics*, 31(11), 1581-1597.
37. Woods RT, Bruce E, Edwards RT, Elvish R, Hoare Z, Hounsborne B.(2012). REMCARE: reminiscence groups for people with dementia and their family caregivers - effectiveness and cost-effectiveness pragmatic multicentre randomised trial. *Health Technology Assessment*, 16(48):v-xv, 1-116. Doi: 10.3310/hta16480.
38. Fan H.Y., and Li Z. (2014). Advances in the use of reminiscence therapy in patients with dementia. *Chinese J. Nurs.* 49, 716-720. doi: 10.3761/j.issn.0254-1769.2014.06.019
39. Lazar A.; Thompson H.; Demiris G. (2014). A Systematic Review of the Use of Technology for Reminiscence Therapy. *Health Educ. Behav.* 41 (Suppl. 1), 51S-61S.
40. Şahin N.E. (2016). Huzurevinde Yaşayan Yaşlılar İçin Bir Hemşirelik Girişimi: Anımsama Terapisi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*.13 (1): 1-6. doi:10.5222/HEAD.2016.233
41. Onieva-Zafra María Dolores PhD; Hernández-García Laura RN; Gonzalez-del-Valle, María Teresa RN; Parra-Fernández, María Laura RN; Fernandez-Martinez, Elia RN. (2018.) Music intervention with reminiscence therapy and reality orientation for elderly people with alzheimer disease living in a nursing home: A pilot study. *Holistic Nursing Practice* 32(1):p 43-50, January/February. Doi: 10.1097/HNP.0000000000000247
42. American Nurses Association Standards of Psychiatric-Mental Health Clinical Practice. American Nurses Publishing, Washington, DC. 1994. Aktaran. Stinson CK, Kirk E. Structured reminiscence: an intervention to decrease depression and increase self-transcendence in older women. *JCN* 2006; 15:208-218. 57.
43. American Nurses Association. Scope and standards of gerontological nursing practice. American Nurses Publishing, Washington, DC 1995. Aktaran Stinson CK, Kirk E. Structured reminiscence: an intervention to decrease depression and increase self-transcendence in older women. *JCN* 2006; 15:208-218
44. Gudex C., Horsted C., Jensen A. , Kjer M., & Sørensen, J. (2010). Consequences from use of reminiscence-a randomised intervention study in ten Danish nursing homes. *BMC Geriatrics*, 10(1), 1-15. Doi.org/10.1186/1471-2318-10-33
45. O'Philbin L., Woods B., Farrell E.M., Spector, A.E., & Orrell M. (2018). Reminiscence therapy for dementia: an abridged Cochrane systematic review of the evidence from randomized controlled trials. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 18(9), 715-727.

46. Bozkurt C. ve Yıldırım Y. (2022). Hafıza Yolunda Bir Yolculuk: Anımsama Terapisi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 19 (3), 356-361.
47. Yamazaki R.; Kochi M.; Zhu W.; Kase H. (2018). A pilot study of robot reminiscence in dementia care. *Int. J. Biomed. Biol. Eng.* 12, 257-261
48. Asprino L.; Aldo G.; Nuzzolese A.G.; Presutti V.; Russo A. (2017). Knowledge-driven Support for Reminiscence on Companion Robots. In *Proceedings of the 1st International Workshop on Application of Semantic Web technologies in Robotics* co-located with 14th ESWC Portoroz, Slovenia, pp. 51–55.
49. Gamborino E., Herrera Rui, A., Wang, J.F., Tseng, T.Y., Yeh S.L., & Fu L.C. (2021). Towards effective robot-assisted photo reminiscence: Personalizing interactions through visual understanding and inferring. In *International Conference on Human-Computer Interaction* (pp. 335-349).
50. Tominari M.; Uozumi R.; Becker C.; Kinoshita A. (2021). Reminiscence therapy using virtual reality technology affects cognitive function and subjective well-being in older adults with dementia. *Cogent Psychol.* 8, 1968991.
51. Moon S.; Park K. (2020). The effect of digital reminiscence therapy on people with dementia: A pilot randomized controlled trial. *BMC Geriatr.* 20, 166.
52. Morales-De-Jesús V.; Gómez-Adorno H.; Somodevilla-García M.; Vilariño D.(2021). Conversational System as Assistant Tool in Reminiscence Therapy for People with Early-Stage of Alzheimer's. *Healthcare*, 9, 1036.
53. Ros L., Meléndez J.C., Webster J.D., Mayordomo T., Sales A., Latorre J.M., & Serrano J.P. (2016). Reminiscence functions scale: factorial structure and its relation with mental health in a sample of Spanish older adults. *International Psychogeriatrics*, 28(9), 1521-1532.
54. Lodha Pragma; De Sousa Avinash. (2019). Reminiscence therapy in geriatric mental health care: A clinical review. *Journal of Geriatric Mental Health* 6(1):p 7-13, Doi: 10.4103/jgmh.jgmh1-19
55. Jonsdottir H., Jonsdottir G., Steingrimsdottir E., Tryggvadottir B. (2001). Group reminiscence among people with end-stage chronic lung diseases. *Journal of Advanced Nursing*, 35(1), 79-87
56. Pinquart Martin; Forstmeier Simon (2012).Psikososyal sonuçlara anımsama müdahalelerinin etkileri: Bir meta-analiz. *Yaşlanma ve Ruh Sağlığı*. 16 (5): 541-558. Doi: 10.1080/13607863.2011.651434. ISSN 1360-7863. PMID 22304736. S2CID 28035958.
57. Wang J.J. (2007). Group reminiscence therapy for cognitive and affective function of demented elderly in Taiwan. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 22(12), 1235-1240.
58. Pittiglio Laura. (2000-11-01). Alzheimer hastalarında anımsama terapisinin kullanımı. *Lippincott'un vaka yönetimi*. 5 (6): 216-220. Doi:10.1097/00129234-200011000-00002. ISSN 1529-7764. PMID 16398000.
59. O'shea E., Davene D., Cooney A., Casey D., Jourdan F., Hunter A. (2014). The impact of reminiscence on the quality of life of residents with dementia in long-stay care. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 29(10), 1062-1070.

Bölüm 4

BİBLİYOTERAPİNİN PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİNDE KULLANIMI

Esra BEKİRCAN¹

Giriş

Ruh sağlığını okuma yoluyla iyileştirme yöntemi olarak ifade edilen bibliyoterapi, kurgu olmayan kendine yardım kitaplarının kullanılmasını kapsadığı gibi edebi bir eser, şiir ya da film aracılığıyla gerçekleştirilen, duygusal ve davranışsal bozuklukların tedavisini de kapsamaktadır. Bibliyoterapinin üç türü vardır: klinik ortamlarda uygulanan bibliyoterapi, gelişimsel bibliyoterapi ve yaratıcı bibliyoterapi. Bibliyoterapinin temel dayanağı, bireylerin kendi karakterine benzer edebi karakterlerle özdeşim kurması, duygularını katarsis yaşaması, iç gözü kazanması ve bunu davranışa yansıtmasına yardımcı olmaktır.^[1,2]

Biblioterapinin Tarihi ve Gelişimi

Bibliyoterapi kitap ile ya da okuma materyali kullanılarak iyileşme anlamına gelmektedir. Bibliyoterapi yunanca kitap (biblio) ve terapi (therapeia) kelimelerinden oluşmaktadır. Bibliyoterapinin terapötik faydası ilk olarak eski Romalılar ve Yunanlılar tarafından tanımlanmıştır. Romalılar kitap okumanın hastaların akıl sağlıkları üzerinde iyileştirici etkisinin olduğuna inanmışlardır. Tarih boyunca tanınmış bilim adamları ve düşünürlerin teorilerinde de bibliyoterapiye dair bilgiler yer almıştır. Yunan filozof Aristoteles (MÖ 384-322) "Poetika"da, olumsuz duyguları iyileştirmek ve arındırmak (katarsis) için edebiyat ve dramayı kullanmıştır. Friedrich Nietzsche (1844-1900) ve nörolog Sigmund Freud (1856-1939), edebiyatın olumsuz duygular üzerinde terapötik bir etkiye sahip olabileceğini belirtmişlerdir.^[1,2]

Edebiyat ve terapi arasındaki benzer bağlantılar, bilinen en eski kütüphanelerden bazılarının mimarisinde de bulunmaktadır. Yunan tarihçi Diodorus Siculus'a (MÖ 9-30) göre "Ruh için Şifa Evi" yazıtı, MÖ 300 civarında Thebes, Mısır'daki Ramses

¹ Öğr. Gör. Dr. Trabzon Üniversitesi Tonya Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, esrasancar1991@hotmail.com, ORCID iD: 0000-0001-5942-026X

* Bu çalışma TÜBİTAK 1002 proje kapsamında 222S492 nolu desteklenen doktora tezinden ek olarak üretilmiştir.

kazanmasını, dayanıklılıklarını artırmasını sağlayan terapötik bir yaklaşımdır. ^[11] Drama, müzik, dans, resim, yazı, anlatı ve fotoğraf terapisi gibi türler sanat terapisi içerisinde yer almaktadır. ^[12] Hemşireler gelişimsel bibliyoterapiyi kullanarak bireylere verdikleri bakımın kalitesini arttırabilir. Kitapların sanat terapisinde kullanımı bireylerin bakış açılarında iyileşme imkanı sunarak kişisel gelişimlerine katkı sunmaktadır. Bibliyoterapinin uygulanma süreci dört aşamalı hemşirelik süreci modeline benzetilmektedir. Bibliyoterapi süreci etkili bir şekilde uygulandığında hemşirelik sürecinde yer alan veri toplama, planlama, müdahale ve değerlendirme bileşenleri de kullanılmış olur. Bibliyoterapiyi uygulayan hemşireler hastalarla birlikte ele aldıkları konuyu okuma materyali üzerinden tartışabilirler. ^[4]

Sigara kullanan bireyin, sigara içen başka bir bireyin yaşadıklarını konu alan bir kitapla (roman, hikâye vb.) ya da doğrudan sigaranın insan sağlığı üzerine etkileri gibi daha bilgilendirici olan bir bilgi kaynağıyla karşılaşmasının onun tedavi sürecine katkı sağlayacağı beklenmektedir. Burada hangi bilgi kaynağının seçileceği bilgisini bibliyoterapi uygulayıcılarının (hekim, hastane bibliyoterapi takımı, kütüphaneci, hemşire, psikolog gibi) karar vermesi gereklidir. Bilgi kaynağı seçiminde ve uygulamada bireyin sorun ve hastalıklarının boyutları çok önemlidir. ^[13] Bunlar rastgele uygulanmamalı, bir psikiyatrist, psikiyatri hemşiresi ve diğer klinisyenler tarafından kullanılabilir. ^[14] Bibliyoterapi ruh sağlığı hizmetlerine sınırlı erişimi olan, maddi gücü yeterli olmayan bireyler için de alternatif bir terapi olabilmektedir. ^[15,16]

Sonuç olarak;

Bireylerin ruh sağlığının sağlam temeller üzerine inşa edilebilmesi için öncelikle kişinin kendini, insanı ve yaşamı tanıması, insan ve toplum yaşamına ilişkin çok sayıda yeni deneyimler edinmesi ve kendini özgürce gerçekleştirebilmesi gerekir. İnsanı ve insan davranışlarını anlamlandırma süreçlerinde psikiyatri hemşireleri bibliyoterapiden yararlanabilir. Bibliyoterapide psikiyatri hemşireleri bireylerin kendi özelliklerini fark etmelerine ve hikayedeki bazı karakterler aracılığı ile insan doğasındaki karmaşıklığın anlaşılmasına yardımcı olabilir.

KAYNAKLAR

1. McCulliss D. Bibliotherapy: Historical and research perspectives. *Journal of Poetry Therapy*. 2012;25(1): 23-38.
2. Latchem JM, Greenhalgh J. The role of reading on the health and well-being of people with neurological conditions: a systematic review. *Aging & Mental Health*. 2014; 18(6): 731-744.

Psikiyatri Hemşireliğinde Güncel Yaklaşımlar III

3. Karaca S. Masal, Hikaye ve Fıkralarla Terapi, 2. Baskı (2012). Damla Derneği Yayınları, İstanbul. s. 32.
4. Pehrsson D, McMillen PS. A bibliotherapy evaluation tool: Grounding counselors in the therapeutic use of literature. *The Arts in Psychotherapy*. 2005;32(1): 47-59.
5. Campbell LF, Smith TP. Integrating self-help books into psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*. 2003;59(2): 177-186.
6. Karacan N, Güneri OY. The effect of self-esteem enrichment bibliocounseling program on the self-esteem of sixth grade students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2010;5: 318-322.
7. Wilson DM, Cash TF. Who reads self-help books?: Development and validation of the Self-Help Reading Attitudes Survey. *Personality and Individual Differences*. 2000; 29(1): 119-129.
8. Bergsma A. Do self-help books help? *Journal of Happiness Studies*. 2008; 9(1): 341-360.
9. Tanrıku I. Self-help books and bibliotherapy: Reflections for Turkey. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2011;30: 1862-1866.
10. Yılmaz M, Özcan A. Psikiyatri hemşireliğinin geleceği. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2016; 9(1): 53-59.
11. Aydın B. Tıbbi sanat terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2012;4(1): 69-83.
12. Çam O, Altınköprü H. Üniversite öğrencilerinde müziğin ruhsal duruma ve stresle başa çıkma tarzları üzerine etkisi. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*. 2013;6(11): 262-272.
13. Yılmaz, M. (2014). Bilgi ile iyileşme: Bibliyoterapi. *Türk Kütüphaneciliği*, 28(2), 169-181.
14. Songprakun W, McCann TV. Evaluation of a bibliotherapy manual for reducing psychological distress in people with depression: a randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing*. 2012; 68(12):2674-2684.
15. Öztemiz S, Tekindal M. The effect of bibliotherapy on the development of self-efficacy of women with disabled children. *Information Development*. 2022;38(3): 452-463.
16. Bulut S. Yetişkinlerle yapılan psikolojik danışmada bibliyoterapi (okuma yoluyla sağaltım) yönteminin kullanılması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*. 2010;33(4).46-56.

Bölüm 5

DİJİTAL SAĞLIK UYGULAMALARINA GÜNCEL YAKLAŞIM: TELEHEMŞİRELİK VE PSİKOPATOLOJİLER

Seda TEK SEVİNDİK¹

Giriş

Dijital sağlık; telesağlık, teletıp gibi kavramlar için birbirinin yerine kullanılan, ancak telesağlık, teletıp, telehemşirelik gibi kavramları içeren geniş bir yelpazeyi kapsayan terimdir. Dijital sağlık, teknoloji aracılığıyla sağlık ve zindeliği yönetmek için insanları ve popülasyonları birbirine bağlayan ve güçlendiren sağlık hizmeti sunumudur. Telesağlık ve dijital sağlık, mobil sağlık hizmetleri ve uygulamalarını içermektedir. ^[1]

Gerçek zamanlı, interaktif sağlık hizmetlerini uzaktan sunmak için teknolojinin kullanılmasına ilk olarak 1920’li yıllarda, radyo teknolojisinin öncülerinden olan, Hugo Gernsback değinmiştir. Gernsback’in, radyo teknolojilerinin 50 yıl içinde tıbbi bakımı nereye götürebileceğine dair kurgusal tahmininde, telesağlık uygulamasını öngördüğü düşünülmektedir. ^[2]

Son yirmi yılda yaşanan nüfus ve kamu sağlığı harcamalarındaki artış; sağlık hizmetlerinde “bilgi ve iletişim teknolojileri (BİT)” ve dijital teknolojilerin yaygın gelişimi ve yayılımı, bakımda eşitlik konusunda artan küresel baskı gibi çeşitli itici güçlerin, sağlık profesyonellerini dijital çözümlerin kullanımına odaklanan yeni yaklaşımları benimsemeye sevk ettiği görülmüştür. ^[3,4] Covid-19 salgını da sağlık sistemlerinin üzerindeki baskıyı artırmış ve yeni yaklaşımlara hızla adapte olmaya zorlamıştır. Özellikle, çoğu durumda bakımın sürekliliğini ve hasta ve sağlık profesyonellerinin güvenliğini sağlamanın kaçınılmaz yollarını temsil eden telesağlık uygulamalarının kullanımında hızlı bir artış görülmüştür. ^[3-8]

Bu doğrultuda bu bölümde telesağlık, telehemşirelik, telepsikiyatri gibi kavramların tanımlarına bazı psikopatolojiler ve psikiyatri hemşireliği kapsamında

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Fethiye Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Psikiyatri Hemşireliği AD, sedatek@mu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-1310-5384

acil durumlar, gevşetilen düzenlemeler, çeşitli telesağlık engellerini ortadan kaldırarak büyük ölçekli bir telesağlık sunumunu kolaylaştırmıştır; COVID-19 pandemisi sırasında telesağlık uygulamaları artmıştır ve günümüzde de yaygın kullanımı devam etmektedir.^[2]

Hemşire-hasta ilişkisini kullanarak hastaların ilerlemesini teşvik eden telehemşirelik stratejileri oldukça önemlidir. Ağır ve/veya kalıcı ruhsal hastalığı olan bireylere yardımcı olmak için telehemşirelik stratejilerine duyulan ihtiyaç günden güne artmaktadır. COVID-19 pandemisi telehemşireliği, ideal olmayan koşullarda ve çok az hazırlıkla büyük bir öneme kavuşturmuş olsa da, bu süre zarfında telehemşirelik alanında kaydedilen ilerlemelerin pandemiden çok sonra bile kalıcı bir olumlu etkisi olacağı düşünülmektedir.^[39] Ayrıca kaynak eksikliği ve damgalanma korkusu gibi faktörler de etkili bakımın önünde engel olmaktadır.^[19] Bu bağlamda psikiyatri hemşireliğinde telehemşirelik uygulamalarının bu engelleri ortadan kaldırmaya yönelik etkili olabileceği düşünülmektedir.

Telehemşirelik, sağlık hizmetlerinin dönüşümünde önemli bir rol oynamaktadır. Ancak, bu modelin etkinliğini artırmak ve yaygınlaştırmak için teknolojik altyapının geliştirilmesi, düzenleyici çerçevenin oluşturulması ve sağlık profesyonellerinin eğitilmesi gibi bir dizi önlem alınması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

1. Beasley B, Reeves, N, & Riley E. Introduction to digital health course. *Journal of Professional Nursing*. 2023; 49, 64-69. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2023.09.002>
2. Freitag GE, Urcuyo AE, & Comer JS. Moving beyond the clinic: Leveraging telehealth strategies to address youth mental health challenges. *Advances in Psychiatry and Behavioral Health*. 2022; 2(1), 141-153. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.ypsc.2022.06.004>
3. Gutiérrez-Rojas L, Alvarez-Mon MA, Andreu-Bernabeu, et al. Telepsychiatry: the future is already present. *Spanish Journal of Psychiatry and Mental Health*. 2022; 6(2023)51-57. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2022.09.001>
4. Cannavacciuolo L, Capaldo G, & Ponsiglione C. Digital innovation and organizational changes in the healthcare sector: multiple case studies of telemedicine project implementation. *Technovation*. 2023; 120, 102550. doi: <https://doi.org/10.1016/j.technovation.2022.102550>
5. Potkin MT, Mishkin AD, Cheung SG, et al. Consultation-Liaison Telepsychiatry: A coded thematic analysis of clinicians' reported experiences. *Journal of the Academy of Consultation-Liaison Psychiatry*. 2023; 64(4), 340-348. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jaclp.2022.12.009>
6. Narvaez RA. Benefits and challenges of telepsychiatry services in SouthEast Asian nations during the COVID-19 era: An integrative review. *Asian Journal of Psychiatry*. 2022; 73, 103114. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2022.103114>
7. Manera V, Partos C, Beauchet O, et al. Teleconsultations for mental health: Recommendations from a Delphi panel. *Internet Interventions*. 2023; 34, 100660. doi: <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100660>

8. Lakes KD, Cibrian FL, Schuck SE, et al. Digital health interventions for youth with ADHD: a mapping review. *Computers in Human Behavior Reports*. 2022; 6, 100174. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100174>
9. Vargas DD, Ramírez EGL, Pereira CF, et al. Telenursing in mental health: effect on anxiety symptoms and alcohol consumption during the COVID-19 pandemic. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 2023; 31, e3932. doi: 10.1590/1518-8345.6172.3933
10. Sood S, Mbarika V, Jugoo S, et al. What is telemedicine? A collection of 104 peer-reviewed perspectives and theoretical underpinnings. *Telemedicine and e-Health*. 2007; 13(5), 573-590. Doi: <https://doi.org/10.1089/tmj.2006.0073>
11. World Health Organization. (2020). Implementing telemedicine services during COVID-19: guiding principles and considerations for a stepwise approach (No. WPR/DSE/2020/032). WHO Regional Office for the Western Pacific.
12. Karaş H, Küçükparlak İ, Erkan A, et al. Türkiye Psikiyatri Derneği Telepsikiyatri Uygulama Rehberi. Ankara: BAYT Bilimsel Araştırmalar Basın Yayın ve Tanıtım Ltd. Şti; 2022 ISBN: 978-605-74838-8-1
13. Cowan KE, McKean AJ, Gentry MT. Barriers to use of telepsychiatry: clinicians as gatekeepers. In *Mayo Clinic Proceedings* 2019; Vol. 94, No. 12, pp. 2510-2523. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2019.04.018>
14. ATA. Quick Start Guide to Telehealth 4-10-20.pdf [10.4.20]. [Online] <https://www.jshfirm.com/wp-content/uploads/2020/04/ATA> [Accessed:15th April 2024]
15. Nejadshafiee M, Bahaadinbeigy K, Kazemi M, et al. Telenursing: a step for care management in disaster and emergencies. *Journal of Education and Health Promotion*. 2020; 9(1), 204. Doi:10.4103/jehp.jehp_8_20
16. American Psychiatric Nurses Association (APNA). (2020). Managing stress & self-care during COVID-19: Information for nurses. [Online] <http://www.apna.org/m/pages.cfm?pageID=6685> [Accessed:15th April 2024]
17. American Psychiatric Nurses Association [APNA]. (2022). APNA 2022 psychiatric mental health nursing workforce report. [Online] <https://www.apna.org/workforce> [Accessed:15th April 2024]
18. World Health Organization. *Mental Health Atlas 2020*. 2021:136. [Online] <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703> [Accessed:15th April 2024]
19. Abram MD, Guilamo-Ramos V, Lobelo A. et al. Telehealth Simulation of Psychiatric and Chronic Disease Comorbidity: Response to the COVID-19 National Epidemic. *Clinical Simulation in Nursing*. 2021; 54, 86- 96 Doi: <https://doi.org/10.1016/j.ecns.2021.02.001>
20. Finley BA, Shea KD, Gallagher SP, et al. Psychiatric mental health nurse practitioners experiencing therapeutic alliance while using tele-mental health: A phenomenological study. *Archives of Psychiatric Nursing*. 2024 Doi: <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.01.016>
21. Uslu E, Buldukoglu K. Randomized controlled trial of the effects of nursing care based on a telephone intervention for medication adherence in schizophrenia. *Perspectives in Psychiatric Care*. 2020; 56(1). Doi: 10.1111/ppc.12376
22. Crowe M, Inder M, Manuel J, et al. Characteristics of effective teletherapy for major depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 327, 175-182. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.019>

23. Castro A, Larrain A, Fritsch R, et al. Telepsiquiatría: Una revisión sistemática cualitativa. *Rev Med Chil.* 2012; 140:789-796. Doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872012000600015>
24. Bauer MS, Krawczyk L, Miller CJ, et al. Team-based tele care for bipolar disorder. *Telemed e-Health.* 2016; 22:855-864. Doi: <http://dx.doi.org/10.1089/tmj.2015.0255>
25. Kasckow J, Felmet K, Appelt C, et al. Telepsychiatry in the assessment and treatment of schizophrenia. *Clinical Schizophrenia & Related Psychoses* 2014; 8:21-27. Doi: <http://dx.doi.org/10.3371/CSRP.KAFE.021513>.Telepsychiatry
26. Clarke CS. Telepsychiatry in Asperger's syndrome. *Ir J Psychol Med.*2018; 35:325-328. Doi: <http://dx.doi.org/10.1017/ipm.201719>
27. Lin LA, Casteel D, Shigekawa E, et al. Telemedicine-delivered treatment interventions for substance use disorders: a systematic review. *Journal of Substance Abuse Treatment.* 2019; 101:38-49. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsat.2019.03.007>
28. Lin C, Pham H, Zhu Y, et al. Telemedicine along the cascade of care for substance use disorders during the COVID-19 pandemic in the United States. *Drug and Alcohol Dependence.* 2023; 242, 109711. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2022.109711>
29. Keshavaraz N, Firouzkouhi M, Abdollahimohammad A, et al. Effect of telenursing on stress, anxiety and depression in patients with myocardial infarction. *Neuropsychiatry i Neuropsychologia/Neuropsychiatry and Neuropsychology.* 2021; 16(1), 76-81. Doi: <https://doi.org/10.5114/nan.2021.108036>
30. Azariannejad F, Naderifar M, Bidmeshki EA, et al. Effect of telenursing training on death anxiety in nurses with a history of COVID-19. *Frontiers in Health Informatics.* 2023; 12, 165. Doi: <https://doi.org/10.30699/fhi.v12i0.486>
31. Beebe LH, Smith K, Crye C, et al. Telenursing intervention increases psychiatric medication adherence in schizophrenia outpatients. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association.* 2008; 14(3), 217-224. Doi: <https://doi.org/10.1177/1078390308318750>
32. Uslu E, Buldukoğlu K, Beebe LA. Telenursing practice for care of people with schizophrenia: Telephone intervention problem solving. *Journal of Psychiatric Nursing.* 2019; 10(2). Doi: 10.14744/phd.2019.75768
33. Yung HY, Yeung WT, Law CW. The reliability of symptom assessment by telepsychiatry compared with face to face psychiatric interviews. *Psychiatry Research.* 2022; 316, 114728. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114728>
34. Koivunen M, Saranto K. Nursing professionals' experiences of the facilitators and barriers to the use of telehealth applications: a systematic review of qualitative studies. *Scandinavian Journal of Caring Sciences.* 2018. 32(1): 24-44. Doi: 10.1111/scs.12445.
35. Taş Bora S. Psikozda Dijital Ruh Sağlığı Müdahalelerinin Kullanımı: Yararlar ve Riskler. *Akdeniz Hemşirelik Dergisi.* 2023. 2(2), 55-64. Doi: 10.59398/ahd.1279686
36. Rouleau G, Gagnon MP, Côté J, et al. Impact of Information and Communication Technologies on Nursing Care: Results of an Overview of Systematic Reviews. *Journal of Medical Internet Research.* 2017. 19(4):e122. Doi: 10.2196/jmir.6686
37. Schroeder RA. Adaptation or revolution: Telemental health and advanced practice psychiatric nursing during COVID-19. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association.* 2022. 28(3), 241-248. Doi: <https://doi.org/10.1177/1078390320970638>

38. Borghouts J, Eikey E, Mark G, et al. Barriers to and facilitators of user engagement with digital mental health interventions: systematic review. *Journal of Medical Internet Research*. 2021 23(3), e24387. Doi: 10.2196/24387
39. Schaumberg L. Advanced practice telenursing through a pandemic. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*. 2020; 58(9), 4-6. Doi: <https://doi.org/10.3928/02793695-20200624-09>

Bölüm 6

FARKINDALIK TEMELLİ ÖZŞEFKAT/ÖZŞEFKATLI FARKINDALIK UYGULAMALARININ PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİNDE KULLANIMI

Aysel AKBENİZ¹

Giriş

Bir arkadaşınıza veya sevdiğiniz birine gösterdiğiniz özen ve şefkat ile kendinize davranmanın yollarından biri öz-şefkattir.^[1] Özşefkat, bireyin kendisine sevecenlikle yaklaşması; sıcak, samimi bir ilgi göstermesi ve bu nezaketin hata yaptığı da sürmesi anlamına gelmektedir. Bu duygu ile kaygı, depresyon, utanç ve suçluluk gibi olumsuz duyguları azaltabilir; mutluluk, minnettarlık, iyimserlik ve memnuniyet gibi olumlu duyguları arttırabiliriz. Öz saygımızı, özgüvenimizi ve öz değerimizi yükseltebiliriz. Öyle ki öz-şefkat, hatalarımızdan ders çıkarmamız, zorlukların üstesinden gelmemiz ve hedeflerimizin peşinden gitmemiz için tam bir motivasyon sağlar. Bizleri daha empatik, destekleyici ve bağışlayıcı yaparak başkalarıyla ilişkilerimizi güçlendirebilir.^[2,3,4] Öz-şefkatli farkındalık öz-şefkat becerilerini öğretmek için tasarlanmış, stresle başa çıkmamıza, refahımızı artırmanıza ve kişisel gelişimimizi desteklememize yardımcı olabilecek sekiz haftalık profesyonel bir öğretiler. Öz-şefkat kişinin kendiliğine ve kendiliğinden geleceğine uzanan bir yaşam/ düşünme şekli olduğundan, yapılan çalışmalarla da birçok alanda etkinliği ispatlanmıştır.^[5,6] Öz-şefkat, psikoloji temeli üzerine çalıştığından, çeşitli kaynakları ve etkileri olan çok yönlü bir kavramdır. Aynı zamanda, gelecekte yeni içgörüler ve uygulamalarla dönüşebilecek, devam eden bir araştırma ve keşif alanıdır.^[6,7]

Farkındalık Temelli Özşefkat/Özşefkatli Farkındalık

Türkçe karşılığı “sevecenlik” olan şefkat kavramı, dilimize Arapçadan geçmiştir. ^[8] İngilizce’de ise “beraber acı çekmek” anlamında kullanılmaktadır.^[9] Farkındalık temelli özşefkat ya da öz-şefkatli farkındalık ise özellikle zorluklar veya güçlüklerle

¹ Doç.Dr., Tarsus Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Hemşirelik AD, ayselakbeniz@tarsus.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-5163-5258

Empati: Hastanın duygularını anlamak ve paylaşmak güçlü bir terapötik ilişki kurulmasına yardımcı olabilir.

Yargılayıcı olmayan tutum: Hastayı ruh sağlığı durumuna göre yargılamadan kabul etmek çok önemlidir. Bu, hastanın kendini güvende ve anlaşılmuş hissetmesine yardımcı olabilir.

Sabır: Ruh sağlığının iyileşmesi genellikle zaman alır. Hastanın ilerleyişine karşı sabırlı olmak şefkati gösterir.

Nezakat: Küçük nezaket eylemleri şefkat göstermede uzun bir yol kat edebilir. Bu, sıcak bir gülümseme veya nazik bir dokunuş kadar basit olabilir.

Saygı: Hastanın özerkliğine, kararlarına ve deneyimlerine saygı duymak şefkatli bakımın önemli bir yönüdür.

Savunuculuk: Hastanın haklarını ve ihtiyaçlarını savunmak, özellikle de bunu kendileri yapamadıklarında, şefkati gösterir.^[42]

Sonuç Olarak;

Öz-şefkat geliştirme ve öz-şefkatli farkındalık pratikleri bir yolculuktur, bir varış noktası değildir. Zaman ve pratik gerektirir, bu nedenle kendimize karşı sabırlı olmayı ve kendimizi tanımayı gerektirir. Öz-şefkatli farkındalık uygulamaları 2013 yılından beri uluslararası ve profesyonel bir standart kazanmış ve pek çok akademik çalışma ile de etkililiği kanıtlanmıştır. İnsanı temel alan psikiyatri hemşireliğinde başta hemşirenin kendine verdiği bakım öz-şefkat içermelidir. Hemşire, öz-şefkatini mesleki disiplininde kullanmalıdır. Sağlık ekibinin en büyük paydasını oluşturan hemşirelerin bu yeni yol ve yönleri, mesleki katkılarının yanında ve topluma da yeni bir bakış açısı kazandırmada oldukça önemlidir. Ayrıca hemşirelik öğrencilerinin de lisans eğitimleri sırasında öz-şefkat ile tanışmasının; kişisel gelişimlerine katkı sağlaması ve özellikle holistik-hümanistik eğilimlerini güçlendirmesi bakımından önemli olduğu değerlendirilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Neff KD. Self-Compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annu Rev Psychol.* 2023 Jan; 18(74): 193-218.
2. Albertson ER, Neff KD, Dill-Shackleford KE. Self-compassion and body dissatisfaction in women: a randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness.* 2015; 6(3): 444-54.
3. Athanasakou D, Karakasidou E, Pezirkianidis C, et al. Self-compassion in clinical samples: a systematic literature review. *Psychology.* 2020; 11:217-44.
4. Babenko O, Mosewich AD, Lee A, et al. Association of physicians' self-compassion with work engagement, exhaustion, and professional life satisfaction. *Med. Sci.* 2019; 7(2):29.

5. Beato AF, da Costa LP, Nogueira R. Everything is gonna be alright with me: The role of self-compassion, affect, and coping in negative emotional symptoms during coronavirus quarantine. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021; 18(4):2017.
6. Bellosta-Batalla M, Ruiz-Robledillo N, Sariñana-González P, et al. Increased salivary IgA response as an indicator of immunocompetence after a mindfulness and self-compassion-based intervention. *Mindfulness*. 2018; 9:905-13.
7. Biber DD, Ellis R. The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviors: a systematic review. *J. Health Psychol*. 2019; 24(14):2060-71.
8. Yıldırım M, Sarı, T. Öz-şefkat ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2018; 18(4), 2502-17.
9. Uyanık N, Çevik Ö. Öz-şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *International Journal of Current Approaches in Language Education and Social Sciences*. 2020; 2(2), 660-74.
10. Biber DD, Ellis R. The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviors: a systematic review. *J. Health Psychol*. 2019; 24(14):2060-71.
11. Bicaker E, Racine SE. Protection versus risk? The relative roles of compassionate and uncompassionate self-responding for eating disorder behaviors. *Eat. Behav*. 2022; 44:101592.
12. Bluth K, Gaylord SA, Campo RA, et al. Making friends with yourself: a mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness*. 2016; 7(2):479-92.
13. Bluth K, Lathren C, Clepper-Faith M, et al. Improving mental health among transgender adolescents: implementing mindful self-compassion for teens. *J. Adolesc. Res*. 2021; 38(2), 271-302.
14. Gilbert P, Catarino F, Duarte C, et al. The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*. 2017; 4(1), 4.
15. Neff KD. Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self Identity*. 2003a; 2: 223-50.
16. Neff KD. Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity*. 2003b; 2: 85-102.
17. Neff KD. The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*. 2016; 7(1):264-74.
18. Gilbert P, Catarino F, Duarte C, et al. The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *J. Compassionate Health Care*. 2017; 4:4.
19. Brenner RE, Vogel DL, Lannin DG, et al. Do self-compassion and self-coldness distinctly relate to distress and well-being? A theoretical model of self-relating. *J. Couns. Psychol*. 2018; 65(3):346-57
20. Brown L, Houston EE, Amonoo HL, et al. Is self-compassion associated with sleep quality? A meta-analysis. *Mindfulness*. 2021; 12(1):82-91.
21. Bruk A, Scholl SG, Bless H. You and I both: Self-compassion reduces self-other differences in evaluation of showing vulnerability. *Pers. Soc. Psychol. Bull*. 2022; 48(7):1054-67.
22. Breines JG, Chen S. Self-compassion increases self-improvement motivation. *Pers. Soc. Psychol. Bull*. 2012; 38(9):1133-43.

23. Campo RA, Bluth K, Santacroce SJ, et al. A mindful self-compassion videoconference intervention for nationally recruited posttreatment young adult cancer survivors: feasibility, acceptability, and psychosocial outcomes. *Support. Care Cancer*. 2017; 25(6):1759-68.
24. Charzynska E, Kocur D, Działach S, et al. Testing the indirect effect of Type 1 diabetes on life-satisfaction through self-compassion and self-coldness. *Mindfulness*. 2020; 11(11):2486-93.
25. Chio FHN, Mak WWS, Yu BCL. Meta-analytic review on the differential effects of self-compassion components on well-being and psychological distress: the moderating role of dialecticism on selfcompassion. *Clin. Psychol. Rev*. 2021; 85:101986.
26. Zuroff DC, Clegg K-A, Levine SL, et al. Beyond trait models of selfcriticism and self-compassion: variability over domains and the search for signatures. *Pers. Individ. Diff*. 2021; 170:110429.
27. Suh H, Jeong J. Association of self-compassion with suicidal thoughts and behaviors and non-suicidal self injury: a meta-analysis. *Front. Psychol*. 2022; 12:1487.
28. Tay L, Jebb AT. Establishing construct continua in construct validation: the process of continuum specification. *Adv. Methods Pract. Psychol. Sci*. 2018; 1(3):375-88.
29. Torrijos-Zarcero M, Mediavilla R, Rodríguez-Vega B, et al. Mindful Self-Compassion program for chronic pain patients: a randomized controlled trial. *Eur. J. Pain*. 2021; 25(4):930-44.
30. Tóth-Király I, Neff KD. Is self-compassion universal? Support for the measurement invariance of the Self-Compassion Scale across populations. *Assessment*, 2021; 28(1):169-85.
31. Turk F, Waller G. Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis. *Clin. Psychol. Rev*. 2020; 79:101856.
32. Marsh IC, Chan SW, MacBeth A. Self-compassion and psychological distress in adolescents-a metaanalysis. *Mindfulness*. 2018; 9(4):1011-27.
33. Siwik CJ, Phillips K, Zimmaro L, et al. Depressive symptoms among patients with lung cancer: elucidating the roles of shame, guilt, and self-compassion. *J. Health Psychol*. 2022; 27(5):1039-47.
34. Yıldırım FB, Demir A. Kendini engellemenin yordayıcıları olarak öz saygı, öz anlayış ve akademik özyeterlilik. *Ege Eğitim Dergisi*. 2017; 18(2), 676-701.
35. Sarıgül N. "Lise öğrencilerine yönelik öz-şefkat geliştirme programının riskli davranışlar üzerindeki etkisi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Hasan Kalyoncu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2021.
36. Çalışkan BB. "Farkındalık temelli öz şefkat programının meme kanseri hastalarının ontolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi". Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Eğitim Enstitüsü, 2022.
37. Lockard AJ, Hayes JA, Neff KD, et al. Self-compassion among college counseling center clients: an examination of clinical norms and group differences. *J. Coll. Couns*. V2014; 17:249-59.
38. Inwood E, Ferrari M. Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: a systematic review. *Appl. Psychol. Health Well-Being*. 2018; 10(2):215-35.

39. Jiménez-Gómez L, Yela JR, Crego A, et al. Effectiveness of the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) versus the Mindful Self-Compassion (MSC) programs in clinical and health psychologist trainees. *Mindfulness*. 2022; 13:584-99.
40. Johnson EA, O'Brien KA. Self-compassion soothes the savage EGO-threat system: effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *J. Soc. Clin. Psychol.* 2013; 32(9):939-63.
41. Kernis MH. Measuring self-esteem in context: the importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *J. Pers.* 2005; 73:1569-605.
42. Delaney MC. Caring for the caregivers: evaluation of the effect of an eight-week pilot mindful self-compassion (MSC) training program on nurses' compassion fatigue and resilience. *PLOS ONE* 2018; 13(11):e0207261.

Bölüm 7

GESTALT KURAMI VE GESTALT TERAPİNİN PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİNDE KULLANIMI

Hazel ŞAHİN TARIM¹

Giriş

Gestalt, insanı zihin, beden ve içinde yaşadığı dünya ile birlikte ele alan; kişinin seçimlerini ve sorumluluğunu vurgulayan bütüncül bir yaklaşımdır. Bitmemiş işler, şimdi ve burada, farkındalık ve sorumluluk, Gestalt terapinin önemli kavramlarıdır. Bu kavramlar, psikiyatri hemşireliği uygulamalarında da yer almaktadır. Bireylerin şimdiye odaklanabilmesi, sorumluluk alabilmesi, farkındalık düzeylerinin artırılması ve başatme mekanizmalarının güçlendirilmesi için gestalt yaklaşımının psikiyatri hemşireliği uygulamalarında kullanımı önemlidir.

Gestalt Kuramı

Gestalt, “bütünleşme, tamamlanma” anlamlarına gelen Almanca kökenli bir kelimedir. Bu görüşe göre ‘bütün’ kendisini meydana getiren parçalar toplamından başka ve farklı bir şeydir. Gestalt yaklaşımı, davranışı çözümleyerek öğelerine ayırmak yerine, bir bütün olarak anlamaya ve değerlendirmeye önem verir.^[1] Gestalt, kişinin kendi farkındalığına kavuşarak özünü gerçekleştirmesini amaçlar. Bireyin kendi bedenine, duygularına, düşüncelerine ve çevresine ilişkin farkındalığı sayesinde kendinde var olan potansiyelini ortaya çıkarmasını sağlar.^[2]

Gestalt, bireylerin şimdiki zamanda ve durumda ne yaşadığı ile ilgilenir. Şimdi ve burada neler oluyor sorusu ana temasıdır. Bu yaklaşıma göre insanlar, çevrelerindeki nesnelere birbirinden bağımsız olarak algılamazlar, bir bütünlük içinde algılar ve tamamlanmamış şeyleri tamamlama eğiliminde olurlar. Bu sebeple geçmişte yarım kalan duygu ve düşünceler sürekli hatırlanarak tamamlanma döngüsüne girmek ister. Yarım kalan işler mutlaka tamamlanmak istediğinden ve geçmişte tamamlanmadığından şu anın yaşanmasını engeller.^[3]

¹ Yrd. Doç. Dr., Girne Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, hazel.sahintarim@kyrenia.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-4618-5218

alabilmesi, farkındalık düzeylerinin arttırılması ve başetme mekanizmalarının güçlendirilmesi için gestalt yaklaşımının psikiyatri hemşireliği uygulamalarında yer alması son derece önemlidir.

KAYNAKLAR

1. Sayar K., Dinç M. (2011). Psikolojiye Giriş. İstanbul: Dem Yayınları
2. Atak H, Rayana S. Effectiveness of gestalt-oriented positive parenting support program. *Current Approaches in Psychiatry*, 2023; 15(1), 161-176. Doi: 10.18863/pgy.1307772
3. Sanberk İ. (2014). Gestalt Kuramı. Eğitim Psikolojisi El Kitabı içinde (s. 468-470). Ankara: Mentis Yayıncılık
4. Iaculo G. The psychosomatic disorders a dependent personality. *Gestalt Review*, 2007; 11(1), 28-42.
5. Kirchner M. Gestalt therapy theory: An overview. *Journal of Gestalt Therapy*. 2020; 4(3).
6. Böhm A. Basic principles for therapeutic relationship and practice in gestalt theoretical psychotherapy. *Gestalt Theory*, 2021; 43(1): 69-86. Doi: 10.2478/gth-2021-0001
7. White G. Phenomenology and the Gestalt therapy phenomenological method. *Gestalt Therapy Brisbane*, 2014; 1(3): 1-7.
8. Yontef G. The relational attitude in Gestalt therapy theory and practice. *International Gestalt Journal*, 2002; 25(1): 15-34.
9. Çarpar M.C. Sosyolojide iki temel niteliksel desen: fenomenolojik ve etnografik araştırma. *The Journal of Social Science*, 2020; 4(8): 689-704.
10. Yazıcı S., Şahin M. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma ve romantik ilişki durumunun gestalt temas biçimleri açısından incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 2019; 27(4): 1649-1658. Doi:10.24106/kefdergi.
11. Corey G. (2015). Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları. (T. ERGENE, Çev. Ed.). Ankara: Mentis
12. Daş C. (2020). Gestalt terapi bütünleşmek ve büyümek. Ankara: Altınordu Yayınları
13. Akman Y. Alan kuramından yansımalar. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 2004; 1(3): 45-58.
14. Tagay Ö. (2010). Gestalt temas engelleri ölçeğinin geliştirilmesi ve üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı. Ankara.
15. Tagay Ö., Voltan-Acar N. Gestalt temas engelleri ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2012; 4(37): 61-72.
16. Harris E.S. Working with forgiveness in Gestalt therapy. *Gestalt Review*, 2007; 11(2): 108-119.
17. Demirbaş H., Canatan A. Tamamlanmamış/bitirilmemiş işler: İleri yetişkinlik döneminde tamamlanmamış işi tamamlamaya örnek bir uygulama. *Kesit Akademi Dergisi*, 2021; 7(29): 334-343.
18. Malakcıoğlu C. (2018). Bitirilmemiş işler ile öfke, suçluluk, utanç ve affetme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ankara.

Psikiyatri Hemşireliğinde Güncel Yaklaşımlar III

19. Soysal A.Ş, Bodur Ş., Hızlı G.F. Here and now therapy. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 2005; 6: 274-280.
20. Voltan-Acar N. (2006). Ne kadar farkındayım? Gestalt terapi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
21. Tuna E. Psikoterapide direnci anlamak ve dirençle çalışmak. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 2016; 3(3): 10-25. Doi: 10.31682/ayna.470691
22. Mann, D. (2010). *Gestalt therapy: 100 key points and techniques*. New York: Routledge.
23. Stawman S. Relational Gestalt: Four waves. *Gestalt Journal of Australia and New Zealand*, 2008; 4(2): 37-55.
24. Atılğan S. (2020). Gestalt terapi yaklaşımı. M. Eskin, Ç. Günseli Dereboy (Ed) *Klinik Psikoloji: Bilim ve Uygulama içinde (s.451-473)*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları
25. Clarkson P., Cavicchia S. (2013). *Gestalt Counselling in Action*, SAGE Publications Ltd.
26. Francesetti G. (2013). *Gestalt therapy in clinical practice*. FrancoAngeli: Gestalt Therapy Book Series.
27. Varcarolis E.M., Fosbre C.D., Chiappetta L. (2021). *Essentials of psychiatric-mental health nursing: A communication approach to evidence-based care*. Australia: Elsevier
28. Fung Y.L., Chan Z. and Chien W.T. Systematic review on role performance of psychiatric APN. *J Psychiatr Ment Health Nurs*, 2014; 21: 698-714. Doi: 10.1111/jpm.12128
29. Engin E. Çam O. Farkındalık ve psikiyatri hemşireliği. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 2005; 21(2): 159-168.
30. Yılmaz M., Özcan A. Psikiyatri hemşireliğinin geleceği. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2016; (9)1: 53-59.

Bölüm 8

HAYVAN DESTEKLİ TERAPİNİN MAĞDUR ÇOCUKLA YAPILAN ADLİ GÖRÜŞMEDE UYGULANABİLİRLİĞİNİN ARAŞTIRILMASI

Ümit ERTEM¹
Hacer Eşref Atik TOSUNLAR²

Giriş

Travma mağdurları sağlıkla ilgili hizmet aradıklarında meydana gelen hayvan destekli müdahale, yeniden travma ve rahatsızlığı azaltarak rahatsız edici semptomları azaltma potansiyeline sahiptir. Hayvanlar ile insanların yazılı tarihten de öncesinden itibaren etkileşim içinde olduğunun kanıtlarından birisi mağara resimlerinde birçok çizimde hayvan ve insan figürlerinin bir arada bulunmasıdır. Hayvan destekli terapi (AAT), hastaneler, hapishaneler, grup evleri ve okullar dahil olmak üzere çeşitli ortamlarda insanlara yardım etmek için kullanılmıştır. Hayvan destekli terapiden yararlanan hastalar arasında ihmal veya cinsel istismara maruz kalmış çocuklar, travma sonrası stres bozukluğu yaşayan askerler yer alır. Hayvan destekli terapi depresif semptomları olan hastalarda duygu durumunu iyileştirmekte, oksitosin aktivasyonu yolu ile agresyonu azaltmakta, empati ve öğrenmeyi arttırmaktadır. Adli alanda mağdur ile yapılan görüşmelerde hayvan destekli terapinin uygulanması sırasında mağdurun anksiyetesinin azaldığı ve daha verimli bir görüşme yapıldığı yapılan çalışmalar desteklemektedir. Bu çalışma adli görüşme sırasında mağdur çocuk ile hayvan destekli görüşme yapılmasının etkinliğini tanımlayıcı olarak açıklayabilmek ve Türkiye’de Çocuk İzlem Merkezlerinde uygulanabilmesi için model oluşturmak amacıyla yapılmıştır.

İnsan ve hayvan etkileşiminden yararlanarak, fizyolojik ve psikolojik mekanizmaları harekete geçirerek, metabolizmada sağlığı olumlu yönde geliştiren değişiklikleri başlatan ve sağlık, eğitim profesyonelleri ve insana hizmet eden

¹ Dr. Öğr. Gör., Üsküdar Üniversitesi Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü, umit.ertem@uskudar.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-9052-2480

² Uzm. Psikiyatri Hem., İstanbul Bakırköy Prof. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları EAH ÇİM, hcratk@gmail.com, ORCID iD: 0000-0001-9789-921

edebilmesi ve çocuğun mahkeme salonunda tanık ile yüzleşmesine yardım etmesi amacıyla mahkeme salonuna köpeklerin girmesine izin verilmeye başlanmıştır. Mahkeme kolaylaştırıcı köpekleri (court facility dogs) olarak adlandırılan bu köpekler, mahkemelerde çocuklar için koruyucu ve destekleyici önlem olarak kullanılmaktadır. 2017 yılında Amerika'da 34 eyalette 126 mahkeme kolaylaştırıcı köpekleri görev yapmaktayken, bu sayı 2018'de 35 eyalette 155 görevli köpeğe ulaşmıştır. Ülkemizde henüz uygulanmamaktadır.^[16-18]

Sonuç Olarak;

Özellikle son dönemlerde çocukların mağdur ya da tanık olarak mahkemelerde bulunmaları artmıştır ve bu durum çocuğun travmaya uğramasını engellemek amacıyla ek önlemler alma gerekliliğini beraberinde getirmiştir. Mağdur ya da tanık çocuğun bilmediği yabancı bir ortamda sanık ile karşılaşabilme ihtimali çocukta stres, korku veya kaygı hissetmesine neden olabilir, bu durum ise çocuğun kendini ifade etmesini güçleştirebilir ve sonuç olarak davanın seyrini değiştirebilir. Özellikle Amerika' da kırılğan mağdur grup için mahkemelerde ek destekleyici önlemler alınmaya başlanmıştır. Bu önlemlerden birisi de hayvanların kırılğan mağdur gruplarda duygusal destek amaçlı kullanılmasıdır. Araştırmalar çocukların hayvanlar ile etkileşimlerinin çocuklar için psikolojik, duygusal, sosyal ve fiziksel yararlarının olduğunu göstermektedir. Gerek adli görüşmede gerekse mahkeme aşamasında kırılğan mağdurlar ve özellikle mağdur çocuklarda terapi hayvanlarının kullanılmasının mağdurun travmasını azaltacağı ve daha verimli bir görüşme yapılabileceği aşıkardır.

Psikiyatri hemşirelerinin, ülkemizde çocuk izlem merkezlerinde cinsel istismar mağduru çocuklar ile adli görüşme yapan sertifikalı adli görüşmecilerin arasında yer aldığı bilinmektedir. Psikiyatri hemşireliğinin görev tanımı içerisinde rehabilite etmeye yardım görevinin bulunduğu göz önüne alındığında mağdur çocuk ile yapacağı adli görüşmede terapi hayvanlarını kullanmasının mağdur çocuğu olumlu yönde destekleyeceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. İncazlı S.Ö., Özer Ö., Yıldırım Y. Rehabilitasyon hemşireliğinde hayvan destekli uygulamalar. Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi, 2016;5:88-93.
2. Berek D.L. Hayvan destekli terapi (AAT). Salem Press Encyclopedia, 2019.
3. Mimsa D.W., Waddellb R. Animal assisted therapy and trauma survivors. Journal of Evidence-Informed Social Work, 2016;13(5):452-457.
4. Çakıcı A.K. Hayvan destekli tedavi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. Current Approaches in Psychiatry, 2020;12(1):117-130.

Psikiyatri Hemşireliğinde Güncel Yaklaşımlar III

5. Demiralay Ş.K., Keser İ., Çaynak S. Hemşirelik girişimi olarak hayvan destekli uygulamaların kullanımı: sistematik derleme. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2020;11(3):239-250.
6. Marrison M. Health benefits of animal assisted interventions. *Complementary Health Practice Review*, 2007; 51-62.
7. Jorgenson J. Therapeutic use of companion animals in health care. *Image J Nurs Sch*, 1997; 249-54.
8. Bulechek GM, Butcher HK, Dochterman JM, Wagner C. Hemşirelik girişimleri sınıflaması (NIC). (Erdemir F, Kav S, Akman Yılmaz A, Çev.Ed). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri; 2013.
9. Demirdağ H. Yaşlı sağlığında pet terapi (hayvan destekli tedavi). *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2019; 22(3):217-224.
10. Akkuş A.K. Otizm spektrum bozukluğunda evcil hayvan desteği. *İzmir Democracy University Health Sciences Journal*, Iduhes, 2018; 34-42.
11. Cheryl A., Krause P.M., Colleen M. Examining the Effects of a service-trained facility dog on. *Journal of Child Sexual Abuse*, 2012; 21:665-683.
12. Walsh D.Y., Yamamoto M., Willits N. Job-related stress in forensic interviewers of children with Use of Therapy Dogs compared with Facility Dogs or no Dogs. *Frontiers in Veterinary Science*, 2018; 5:1-9.
13. Beetz A.S., Schöfmann I., Girgensohn R. Positive effects of a short-term dog-assisted intervention for soldiers with post-traumatic stress disorder-A pilot study. *Frontiers in Veterinary Science*, 2019;6:1-14.
14. Özkul T. Türkiye’de hayvan destekli terapi uygulamalarından örnekler. *Lokman Hekim Journal IV. National Symposium of The History of Veterinary Medicine and Professional Ethics*, 2014; 36.
15. Dietz T.D., Davis D., Pennings J. Evaluating animal-assisted therapy in group treatment for child sexual abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, 2012; 21:665-683.
16. Duman N. Koruyucu ve destekleyici önlem olarak çocukların mağdur olarak bulunduğu davalarda. *R&S - Research Studies Anatolia Journal*, 2018; 1(2):368-375.
17. Bowers S. notes a perspective for indiana the use of “therapy dogs” in Indiana courtrooms: why a dog might not be a defendant’s best friend. *Indiana Law Review*, 2013; 46(4):1289-1315.
18. Lefkowitz C.P., Paharia I., Prout M. Animal-assisted prolonged exposure: a treatment for survivors of sexual assault suffering posttraumatic stress disorder. *Society & Animals*, 2005; 13:4.

Bölüm 9

MADDE BAĞIMLISI OLAN BİREYİN AİLESİNİN YAŞADIĞI GÜÇLÜKLERLE BAŞETMEDE PSİKİYATRİ HEMŞİRESİNİN ROLÜ

Zeliha YAMAN¹
Mualla YILMAZ²

Giriş

Madde bağımlılığı bireyin ailesini çok yönlü olarak etkileyen ve aile üyelerinin sosyal, ruhsal, toplumsal ilişkilerini önemli ölçüde bozan bir bozukluktur. Madde bağımlısı olan bir bireyin ailede olmasının; aile üyelerinin stres ve strese bağlı ruhsal sağlık sorunları yaşamalarına (psikosomatik hastalık, depresyon, kaygı, davranış sorunları, yeme bozuklukları vb.) neden olmaktadır. Madde bağımlılığının tedavisi disiplinler arası yaklaşım gerektirmektedir. Tedavi ekibi içerisinde ruh sağlığı ve psikiyatri hemşiresinin olması bireyin bütüncül bakım anlayışıyla hizmet almasını sağlamaktadır.

Madde bağımlılığı kavramı, bireyin fiziksel ve ruh sağlığının yanı sıra aile, toplum ve iş uyumunu etkileyecek şekilde sık aralıklarla ve fazla oranda madde kullanma ve madde alma isteğini durduramama olarak açıklanmaktadır.^[1] Bağımlılığın erken dönemlerinde birey ve ailesi, bireyin içme davranışından çok fazla etkilenmezken ilerleyen süreçlerde ise bireyin aile, iş ve sosyal ilişkileri önemli derecede etkilenmektedir.^[2] Madde bağımlılığı kronik döneme ulaştığında bireyin ailesini çok yönlü olarak etkileyen ve aile üyelerinin sosyal, ruhsal, toplumsal ilişkilerini önemli ölçüde bozan bir bozukluk haline gelmektedir.^[3] Çünkü madde bağımlısı olan bir bireyin ailede olması; aile üyelerinin stres ve strese bağlı ruhsal sağlık sorunları (psikosomatik hastalık, depresyon, kaygı, davranış sorunları, yeme bozuklukları vb.) yaşama durumlarını tetiklemektedir.^[4]

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Mersin Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD, zyaman15@mersin.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-5551-0855

² Prof. Dr., Mersin Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD, mualley69@mersin.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-2685-4306

KAYNAKLAR

1. Öztürk MO. (2015). Ruh Sağlığı ve Hastalıkları. Yenilenmiş 13. Basım. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
2. Yüncü Z, Yıldız U, Kesebir S, Altıntoprak E, Çoşkunol H. (2010). Alkol kullanım bozukluğu olan olguların sosyal destek sistemlerinin değerlendirilmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 6, 129-35.
3. Şimşek N. (2010). Madde kullanım bozukluğu olan birey ve ailesinin hemşirelik bakımı. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(2), 96-99.
4. Korkmaz G, Batur D, Karakuş E, Tel, H. (2003). Alkol bağımlısı erkeklerin eşlerinin yaşadıkları güçlükler ve başetme tarzlarının belirlenmesi. *C.Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 7(1), 21- 26.
5. Jahedi N, Talepasand S, Rahimian Bougar E. (2016). Validation of partners' checklist: Measurement of the problems experienced by family members of drug abusers. *Research on Addiction Quarterly Journal of Drug Abuse*, 10(38), 163-180.
6. Wlodarczyk O, Schwarze M, Rumpf HJ, Metzner F, Pawils S. (2017). Protective mental health factors in children of parents with alcohol and drug use disorders: A systematic review. *PloS one*, 12(6), 1-15.
7. Hussaarts P, Roozen HG, Meyers RJ, van de Wetering BJ, McCrady, BS.(2012). Problem areas reported by substance abusing individuals and their concerned significant others. *The American Journal on Addictions*, 21(1), 38-46.
8. Horta ALDM, Daspett C., Egito J.H.T.D., Macedo R.M.S.D. (2016). Experience and coping strategies in relatives of addicts. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 69(6), 1024-1030.
9. Orford J., Velleman R., Copello A., Templeton L., Ibanga A. (2010). The experiences of affected family members: A summary of two decades of qualitative research. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 17(sup1), 44-62.
10. Çam O, Engin E. (2014). Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği, 1. Baskı, İstanbul Tıp Kitapevi.
11. Saatçioğlu O., Erim R., Çakmak D. (2006). Role of family in alcohol and substance abuse. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 60, 125-132.
12. Smith J.M., Estefan A. (2014). Families parenting adolescents with substance abuse-Recovering the mother's voice: A narrative literature review. *Journal of Family Nursing*, 20(4), 415-441.
13. Ögel K. Aile ve Bağımlılık. 01.02.2018. tarihinde http://ailetoplum.aile.gov.tr/data/54293ea2369dc32358ee2b25/kutuphane_25_uyusturucu_madde_kullaniminin_aile_ustine_etkisi.pdf. adresinden erişildi.
14. Templeton L., Zohhadi S., Velleman R. (2007). Working with family members in specialist drug and alcohol services: Findings from a feasibility study. *Drugs; Education, Prevention, and Policy*, 14, 137-150.
15. Sevin, Ç., Erbay, E. (2008). Madde bağımlılarının tedavi sonrası sosyal yaşamdaki sorunları ve sosyal hizmet uygulamaları. *Bağımlılık Dergisi*, 9, 36-40.
16. Suchman N, Pajulo M, DeCoste C, Mayes L. (2006). Parenting interventions for drug-dependent mothers and their young children: the case for an attachment-based approach. *Fam Relat*, 55: 211-226.
17. Dawson D.A., Grant B.F, Chou S.P, Stinson F.S. (2007). The impact of partner alcohol problems on women's physical and mental health. *Journal of Studies on Alcohol*

- and Drugs, 68, 66–75.
18. Zaidi U. (2015). Co-dependency and relationship satisfaction among spouses of alcohol abusers. *Journal of Humanities and Social Science*, 20(1), 86-91.
 19. Corrigan PW, Watson AC, Miller F.E. (2006). Blame, shame, and contamination: the impact of mental illness and drug dependence stigma on family members. *J Fam Psychol*, 20(2), 239–46.
 20. Peters E.N, Khondkaryan E, Sullivan T.P. (2012). Associations between expectancies of alcohol and drug use, severity of partner violence, and posttraumatic stress among women. *J Interpers Violence*, 27(11), 2108–2127.
 21. Ponnudurai R., Uma T.S, Rajarathinam S., Krishnan V.S. (2001). Determinants of suicidal attempts of wives of substance abusers. *Indian J Psychiatry*. 43(3), 230–234.
 22. Noori R., Jafari F, Moazen B., Vishteh H.R.K., Farhoudian A., Narenjiha H., Rafiey H. (2015). Evaluation of anxiety and depression among female spouses of Iranian male drug dependents. *International Journal of High Risk Behaviors & Addiction*, 4(1), 1-6.
 23. Alterman A.I., Cacciola J.S., Dugosh K.L., Ivey M.A., Coviello D.M. (2010). Measurement of mental health in substance use disorder outpatients. *J Subst Abuse Treat*, 39(4), 408–14.
 24. Murphy C.M., Winters J., O'farrell T.J., Fals-Stewart W., Murphy M. (2005). Alcohol consumption and intimate partner violence by alcoholic men: comparing violent and non violent conflicts. *Psychology of Addictive Behaviours*, 19, 35-42.
 25. Orford J., Natera G., Copello A., Atkinson C., Tiburcio M., Velleman R., Crundall I., Mora J., Templeton L., Walley G. (2005) coping with alcohol and drug problems: the experiences of family members in three contrasting cultures. London: Taylor and Francis.
 26. Averna S, Hellesbrock V. (2001). The relationship of perceived social support to substance use in offspring of alcoholics: *Addictive Behaviors*, 26(3), 363-374.
 27. Dakof AG, Cohen BJ, Henderson CE, Duarte E., Boustani M., Blackburn A., Venzler E., Hawes S. (2010). A randomized pilot study of the engaging moms program for family drug court. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 38(3), 263-274.
 28. Conners N.A., Bradley R.H., Mansell L.W., Liu J.Y., Roberts T. J., Burgdorf K., Herrell J.M. (2003). Children of mothers with serious substance abuse problems: An accumulation of risks. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 29, 743-758.
 29. Yang S., Kramer M.S. (2012). Paternal alcohol consumption, family transition and child development in a former Soviet country. *International Journal of Epidemiology*, 41, 1086-1096.
 30. Diaz R., Gual, A., García M., Arnau J., Pascual F, Cañuelo B., Rubio G., Dios Y. Ferná'ndez-Eire C., Valde's R. Garbayo, I. (2008). Children of alcoholics in Spain: From risk to pathology. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(1), 1-10.
 31. Hill S.Y., Tessner K.D., McDermott M.D. (2011). Psychopathology in offspring from families of alcohol dependent female probands: A prospective study. *Journal of Psychiatric Research*, 45, 285-294.
 32. Elkins S.R., Fite P.J., Moore T.M., Lochman J.E., Wells K.C. (2014). Bidirectional effects of parenting and youth substance use during the transition to middle and high school. *Psychology of Addictive Behaviors*, 28, 475-486.

33. Çengel Kültür, S.E., Ünal M.F., Özusta P.Ş. (2006). Alkol bağımlılığı olan babaların çocuklarında psikopatoloji. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 3-11.
34. McKeganey N, Barnard M, McIntosh J. (2002). Paying the price for their parents' addiction: meeting the needs of the children of drug-using parents. *Drugs: Education, Prevention and Policy*. 9(3), 233-246.
35. Norman R.E., Byambaa M., De R, Butchart A, Scott J, Vos T. (2012). The long-term health consequences of child physical abuse, emotional abuse, and neglect: a systematic review and meta-analysis. *PLoS Med*, 9(11), 1-32.
36. Latendresse S.J., Rose R.J., Viken R.J., Pulkkinen L., Kaprio J., Dick D.M. (2010). Examining the etiology of associations between perceived parenting and adolescents' alcohol use: common genetic and/or environmental liabilities? *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 71, 13-25.
37. Lander L., Howsare J., Byrne M. (2013). The impact of substance use disorders on families and children: from theory to practice. *Social Work in Public Health*, 28(3-4), 194-205.
38. Cuijpers P., Smith F. (2001). A comparison of the family history research diagnostic criteria versus a single- question method, *Addictive Behaviors*, 26(5), 741- 48.
39. Orr L.C., Elliott L., Barbour R.S. (2014). Promoting family-focused approaches within adult drug services: The potential of the 'Senses Framework'. *International Journal of Drug Policy*, 25(5), 888-896.
40. Copello A., Templeton L., Chohan G., McCarthy T. (2012). Supporting adult family members of people with drug problems in Scotland. London: UK Drug Policy Commission.
41. Copello A., Templeton L., Chohan G., McCarthy T. (2012). Adult family members affected by a relative's substance misuse: Qualitative interviews with commissioners and service providers in England and Scotland. London: UK Drug Policy Commission.
42. Khadayarifard M, Abedini Y. (2010). Theories and principles of family therapy and its application in the treatment of disorders in children and adolescents. Tehran: Tehran University Press.
43. Copello A.G., Templeton L., Velleman R. (2006). Family interventions for drug and alcohol misuse: is there a best practice?. *Current opinion in psychiatry*, 19(3), 271-276.
44. Mental Health and Drug and Alcohol Office (2008). Drug and Alcohol Psychosocial Interventions Professional Practice Guidelines. NSW Department Of Health, 02.03.2018 tarihinde www.health.nsw.gov.au. adresinden erişildi.
45. Walitzer K., Dermen K. (2004). Alcohol-focused spouse involvement and behavioural couples therapy: evaluation of enhancements to drinking reduction treatment for male problem drinkers. *J Consult Clin Psychol*, 72, 944-955.
46. Orford J., Copello A., Velleman R., Templeton L. (2010). Family members affected by a close relative's addiction: The stress-strain-coping-support model. *Drugs: education, prevention and policy*, 17(sup1), 36-43.
47. Arcidiacono C., Velleman R., Fioretti G., De Georgio U. (2007). Professionals' evaluation of the '5-step method' for helping family members of substance misusers in the context of the Italian Health Services. *Drugs: education, prevention and policy*, 14(4), 367-388.

48. Copello A., Templeton L., Orford J., Velleman R., Patel A., Moore L., MacLeod J., Godfrey C. (2007). The relative efficacy of two levels of a primary care intervention for family members affected by the addiction problem of a close relative: a randomised trial. *Addiction*, 104(1), 49-58.
49. Miller W, Wilbourne P. Mesa Grande: a methodological analysis of clinical trials of treatments for alcohol use disorders. *Addiction* 2002; 97:265-277.
50. Townsend C.M. (2016). Ruh sağlığı ve psikiyatri hemşireliğinin temelleri kanıta dayalı uygulama bakım kavramları. Çev. Celale Tangül Özcan, Nermin Gürhan. 6. Baskı, Ankara; Akademisyen Tıp Kitabevi.
51. Viedebek S.L. (2003). *Psychiatric Mental Health Nursing*. 2nd ed. Philadelphia: W.B. Saunders.
52. Stringer K.L., Baker E.H. (2018). Stigma as a barrier to substance abuse treatment among those with unmet need: An analysis of parenthood and marital status. *Journal of Family Issues*. Advance online publication. *Journal of Family Issues*, 39(1), 3-27.
53. Shahrabaki M.E., Ziaaddini H., Gargari H.S., Nakhaee N., Shahrabaki P.E., Shahrabaki N.E. (2010). Comparison of internalizing disorders in 8–14-year-old offspring of opium and heroin dependent parents: A case-control study. *Addiction & Health*, 2, 42-47.
54. Park S., Schepp KG. (2015). A systematic review of research on children of alcoholics: their inherent resilience and vulnerability. *J Child Fam Stud*, 24, 1222-1231.
55. Li L., Hien N.T., Liang L.J., Lin C., Tuan N.A. (2014). Correlated outcomes of a pilot intervention for people injecting drugs and their family members in Vietnam. *Drug and Alcohol Dependence*, 134, 348-354.
56. Public Health England (2017). The role of nurses in alcohol and drug treatment services. a resource for commissioners, providers and clinicians. Public Health England Wellington House, Crown copyright, 2-30. 01.03.2018 tarihinde https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/652963/Role_of_nurses_in_alcohol_and_drug_services.pdf. adresinden erişildi.
57. Savaşan A., Çam O. (2016). Bir iyileşme modeli ile izlenen alkol bağımlılığı hastalarının tedavi motivasyonlarının incelenmesi: kontrollü bir çalışma. *Bağımlılık Dergisi*, 17(2), 71-81.
58. Savaşan A., Engin E., Ayakdaş D. (2013). Bir AMATEM kliniğinden taburcu olan bağımlı hastaların yaşam tarzı değişiklikleri ve nüks durumları. *Journal of Psychiatric Nursing*, 4(2): 75-79.
59. Daley D.C. (2013). Family and social aspects of substance use disorders and treatment. *Journal of Food and Drug Analysis*, 21(4), 73-76.

Bölüm 10

ONKOLOJİK HASTALIKLARDA TANIDAN DEFİNE ÖLÜM SÜRECİNDE HASTA YAKINLARI VE İHTİYAÇLARI

Hilal SEKİ ÖZ¹

“Biricik anneme ve onun kaybı ile öğrendiklerime ithafen...”

Giriş

Aile içinde bir bireyin hasta olması, aile bireylerinin tamamını etkileyen, yaşamlarını, rol ve sorumluluklarını değiştiren bir süreci beraberinde getirmektedir. Bu hastalığın akut ya da kronik olması, yaşamı tehdit eden ya da ölümcül bir hastalık olması, fiziksel, ruhsal ya da onkolojik türde olması da bu süreçte yaşananları derinden etkiler. Özellikle onkolojik hastalıklar, tüm hastalıklar içinde farklı bir konumdadır.^[1] Hastalık gidişatının belirsizliği kadar, hastalığın getirdiği psikolojik, sosyal ve fiziksel sorunlar, yüksek ölüm riski veya nüks endişesi hasta ve hasta yakınları için zorlayıcı bir krizi beraberinde getirmektedir.^[2]

Tüm hastalıklarda olduğu gibi onkolojik olgularda da tamamen iyileşmeden ölüme kadar gidebilen ve akut değişimler içeren geniş yelpazede bir süreç yaşanmakta, tanıdan define her aşamada farklı sorun ve gereksinimlerin ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Bu zorlu hastalıklarda sağlık ekibi üyeleri, hemşireler ve hasta yakınları “hasta bireye” odaklanmakta, bir yakını/sevdiğini kaybetmekte olan/kaybeden hasta yakınları göz ardı edilebilmekte, yaşadıklarına duyarsız kalılabilmekte veya ihtiyaçları yok sayılabilmektedir.^[3] Oysaki hasta bireyin iyileşme sürecinde hem hasta için hem de sağlık çalışanları için hasta yakınları/bakım vericiler birincil düzeyde iş birliği yapılan kişi konumundadır, onların psikolojik ve fiziksel olarak güçlü olmaları hasta bireyi direk etkileyen bir unsur olarak karşımıza çıkar. Ayrıca, kanser tedavisiyle ilgili süreçte hasta kararlarında çeşitli boyutlarda hasta yakınlarının katılımı gereklidir ve sıklıkla hastanın bakımından da sorumludur.^[4]

¹ Doç. Dr., Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Psikiyatri Hemşireliği AD, hilalseki@hotmail.com, ORCID iD: 0000-0003-2228-9805

Sonuç olarak;

Onkolojik hastalıklar, tanının alındığı ilk andan itibaren bir kriz deneyimine dönüşmekte, hasta birey kadar hasta yakınlarını da derinden etkileyen zorlu bir yaşam dönemini beraberinde getirmektedir. Sağlık ekibi üyeleri ve hemşireler bu dönemde hasta bireye odaklanmakta, hasta yakınlarının ihtiyaçları ve yaşanan zorluklar göz ardı edilebilmektedir. Oysaki hastanın ruhsal ve fiziksel bakımında önemli rolleri olan hasta yakınlarının bu dönemde desteklenmeleri, hastanın bakımını doğrudan ya da dolaylı olarak olumlu yönde etkileyecektir. Tanının alınmasından, tedavi sürecine, terminal dönemden, define kadar tüm dönemlerde hasta yakınlarının sorunları ve ihtiyaçları değişmekte, bu sürece en yakından tanıklık eden hemşirelerin hasta yakınlarını bakıma katma, duygularını ifade etme, yaşadığı sorunlara çözüm üretme ve yas danışmanlığı yapma gibi pek çok konuda destek sunmaları mümkündür. Hemşirelik eğitiminde ve hizmet içi eğitimlerle onkolojik hasta ile hasta yakınların ihtiyaçlarına odaklanılması ve hasta yakınlarını bakıma katılmasının bakımın doğal bir parçası haline gelmesi sağlanmalıdır. Bu sayede acı dolu bir kriz deneyiminin sağlıklı bir şekilde atlatılması mümkün olabilecektir.

KAYNAKLAR

1. Berry L.L., Dalwadi S.M., & Jacobson J.O. (2017). Supporting the supporters: what family caregivers need to care for a loved one with cancer. *Journal of Oncology Practice*, 13(1), 35-41. <https://doi.org/10.1200/JOP.2016.017913>
2. Liénard A., Lamal S., & Merckaert I. (2022). How to support parenting in patients with cancer and co-parents? From research to practice. *Current Opinion In Oncology*, 34(4), 285-293. <https://doi.org/10.1097/CCO.0000000000000839>
3. Kılıç S.T., & Öz F. (2019). Family caregivers' involvement in caring with cancer and their quality of life. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention: APJCP*, 20(6), 1735-1741. <https://doi.org/10.31557/APJCP.2019.20.6.1735>
4. Dravet C. (2012). Addressing the needs of patients and their family: conclusion. *European journal of paediatric neurology: EJPN: official journal of the European Paediatric Neurology Society*, 16 Suppl 1, S18-S20. <https://doi.org/10.1016/j.ejpn.2012.04.010>
5. Şentürk S., Bıçak D., & Derya A. (2018). Kanserli hasta yakınlarının yaşadıkları sorunlar ve hemşirelik yaklaşımı. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 5(1), 35-39.
6. Karakartal D. (2017). Tedavi sürecindeki kanserli hastaya bakım veren hasta yakınlarının yaşadıkları sorunların incelenmesi. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 3(2), 96-109.
7. Coelho A., de Brito M., Teixeira P., Frade P., Barros L., & Barbosa A. (2020). Family caregivers' anticipatory grief: A conceptual framework for understanding its multiple challenges. *Qualitative Health Research*, 30(5), 693-703. <https://doi.org/10.1177/1049732319873330>

8. IARC, Global Cancer Observatory, <https://gco.iarc.fr/>
9. Miller K.D, Nogueira L, Mariotto A.B, Rowland J.H, Yabroff K.R, Alfano C.M, Jemal A, Kramer J.L, and Siegel R.L. (2019). Cancer Treatment and Survivorship Statistics. *A Cancer Journal for Clinicians*, 69 (3), 363-385.
10. Aydın A. (2020). Sağkalanların Gereksinimleri ve Yaşadıkları Sorunlar. In: G. Can (Ed.). *Onkoloji Hemşireliği* (s.1069-1074). İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi.
11. Tavoli A, Mohagheghi MA, Moztazeri A, Roshan R, Tavoli Z, Omidvari S. (2007). Anxiety and depression in patients with gastrointestinal cancer: does knowledge of cancer diagnosis matter? *BMC Gastroenterology*, 7,28.
12. Fischer S., & Seibaek L. (2021). Patient perspectives on relatives and significant others in cancer care: An interview study. *European journal of oncology nursing: the official journal of European Oncology Nursing Society*, 52, 101964. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2021.101964>
13. Burke L.A., Clark K.A., Ali K.S., Gibson B.W., Smigelsky M.A., & Neimeyer R.A. (2015). Risk factors for anticipatory grief in family members of terminally ill veterans receiving palliative care services. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care*, 11(34), 244-266. <https://doi.org/10.1080/15524256.2015.1110071>
14. Pedersen A.F., & Vedsted P. (2019). Cancer beliefs in cancer survivors, cancer relatives and persons with no cancer experience. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(5), 497-503. <https://doi.org/10.1177/1403494817715380>
15. Lyratzopoulos G, Liu M.P, Abel G.A. (2015). The association between fatalistic beliefs and late stage at diagnosis of lung and colorectal cancer. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, 24,720-726
16. Lannin D.R, Mathews H.F, Mitchell J. (1998). Influence of socioeconomic and cultural factors on racial differences in late-stage presentation of breast cancer. *JAMA*, 279, 1801-1807
17. Hvidberg, L, Wulff, C.N, Pedersen, A.F, et al. (2015). Barriers to healthcare seeking, beliefs about cancer and the role of socio-economic position. A Danish population-based study. *Prev Med*, 71, 107-113
18. Surbone A. (2006). Telling the truth to patients with cancer: what is the truth?. *The Lancet. Oncology*, 7(11), 944-950. [https://doi.org/10.1016/S1470-2045\(06\)70941-X](https://doi.org/10.1016/S1470-2045(06)70941-X)
19. Guassora A.D., Jarlbaek L., & Thorsen T. (2015). Preparing general practitioners to receive cancer patients following treatment in secondary care: a qualitative study. *BMC Health Services Research*, 15, 202. <https://doi.org/10.1186/s12913-015-0856-6>
20. Yalçın A., Silay K., Büyükçelik A., Işıkdoğan A., Türk H.M., Coşkun H.Ş., Özdemir F., Uğurlu M., Üstü Y., & Yalçın B. (2015). Opinions of the Turkish population on cancer and being informed of the diagnosis of cancer. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 45(2), 387-392. <https://doi.org/10.3906/sag-1312-72>.
21. Seki Öz, H. (2021) Onkoloji tanısı alan birey ile iletişim, Sağlık Profesyonelleri İçin İletişim (Ed. Yılmaz, M.), (s.245-261) Ankara: Akademisyen Yayınevi.
22. Wang T., Molassiotis A., Chung B.P.M., & Tan J.Y. (2018). Unmet care needs of advanced cancer patients and their informal caregivers: a systematic review. *BMC Palliative Care*, 17(1), 96. <https://doi.org/10.1186/s12904-018-0346-9>
23. Kav S., Tokdemir G., Taşdemir R., Yalılı A., & Dinç D. (2012). Patients with cancer and their relatives beliefs, information needs and information-seeking behavior about cancer and treatment. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention: APJ-CP*, 13(12),6027-6032. <https://doi.org/10.7314/apjcp.2012.13.12.6027>

24. Gencer H., Sercekuş P., & Özkan S. (2021). Kanser hastalarının bilgi kaynakları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 568-573.
25. Germeni E., & Schulz P.J. (2014). Information seeking and avoidance throughout the cancer patient journey: two sides of the same coin? A synthesis of qualitative studies. *Psycho-oncology*, 23(12), 1373-1381. <https://doi.org/10.1002/pon.3575>
26. Caruso R., Nanni M. G., Riba M.B., Sabato S., & Grassi L. (2017). The burden of psychosocial morbidity related to cancer: patient and family issues. *International Review of Psychiatry (Abingdon, England)*, 29(5), 389-402. <https://doi.org/10.1080/09540261.2017.1288090>
27. Sun V., Raz D.J., & Kim J.Y. (2019). Caring for the informal cancer caregiver. *Current Opinion In Supportive And Palliative Care*, 13(3), 238-242. <https://doi.org/10.1097/SPC.0000000000000438>
28. Partanen E., Lemetti T., & Haavisto E. (2018). Participation of relatives in the care of cancer patients in hospital-A scoping review. *European Journal of Cancer Care*, 27(2), e12821. <https://doi.org/10.1111/ecc.12821>
29. Ullgren H., Tsitsi T., Papastavrou E., & Charalambous A. (2018). How family caregivers of cancer patients manage symptoms at home: A systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 85, 68-79. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.05.004>
30. Mcilpatrick S., Sullivan K., & McKenna H. (2006). What about the carers?: Exploring the experience of caregivers in a chemotherapy day hospital setting. *European journal of oncology nursing : the official journal of European Oncology Nursing Society*, 10(4), 294-303. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2005.12.003>
31. Smith A., Wu V.S., Lambert S. (2022). A systematic mixed studies review of fear of cancer recurrence in families and caregivers of adults diagnosed with cancer. *J Cancer Surviv* 16, 1184-1219. <https://doi.org/10.1007/s11764-021-01109-4>
32. Ream E., Richardson A., Lucas G., Marcu A., Foster R., Fuller G., & Oakley C. (2021). Understanding the support needs of family members of people undergoing chemotherapy: A longitudinal qualitative study. *European journal of oncology nursing: the official journal of European Oncology Nursing Society*, 50, 101861. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2020.101861>
33. Tatum P.E. (2020). End-of-life care: hospice care. *FP Essentials*, 498, 26-31.
34. Lambert S.D., Harrison J. D., Smith E., Bonevski B., Carey M., Lawsin C., Paul C., & Girgis A. (2012). The unmet needs of partners and caregivers of adults diagnosed with cancer: a systematic review. *BMJ Supportive & Palliative Care*, 2(3), 224-230. <https://doi.org/10.1136/bmjspcare-2012-000226>
35. Chang Y.J., Kwon Y.C., Lee W. J., Do Y.R., Seok L.K., Kim H.T., Park S.R., Hong Y.S., Chung I.J., & Yun Y.H. (2013). Burdens, needs and satisfaction of terminal cancer patients and their caregivers. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention: APJCP*, 14(1), 209-216. <https://doi.org/10.7314/apjcp.2013.14.1.209>
36. Main J. (2002). Management of relatives of patients who are dying. *Journal of Clinical Nursing*, 11(6), 794-801. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2702.2002.00672.x>
37. Carr D., Boerner K., & Moorman S. (2020). Bereavement in the time of coronavirus: Unprecedented challenges demand novel interventions. *Journal of Aging & Social Policy*, 32(4-5), 425-431.
38. Çelik F., & Gündüz N. (2020). Covid-19 pandemisinde yas. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 99-102. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.15807>

39. Tansü Y.E., & Turgut M. İsmail. (2020). Eski türklerde matem ve ölü defin adetleri. Premium E-Journal of Social Science (PEJOSS), 4(10), 414-422. <https://doi.org/10.37242/pejoss.52>
40. Ersoy R. (2002). Türklerde ölüm ve ölü ile ilgili rit ve ritüeller. Milli Folklor, 14, 54.
41. Sağır A. (2016). Ölüm sosyolojisi bağlamında yemek, cenaze ve ölümün sofraya pratikleri üzerine. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 20(1), 271-298.
42. Zafer C. (2019). Ölüm olgusu ve ölümün sosyolojik etkileri. Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8(15), 64-82.
43. Fujisawa D., Miyashita M., Nakajima S., Ito M., Kato M., Kim Y. (2010). Prevalence and determinants of complicated grief in general population. J Affect Disord, 127(1-3),352-358.
44. Shear M.K. (2009). Grief and depression: treatment decisions for bereaved children and adults. Am J Psychiatry, 166(7),746-748.
45. Gizir C.A. (2006). Bir kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(2), 195-213.
46. Hill J.E., Cicchetti RJ., Jackson S.A., & Szirony G. (2018). Perceptions of grief education in accredited counseling programs: Recommendations for counselor education. Journal of Social, Behavioral, and Health Sciences, 12(1), 5. <https://doi.org/10.5590/JSBHS.2018.12.1.05>
47. Lev E.L., & McCorkle R. (1998). Loss, grief, and bereavement in family members of cancer patients. Seminars in Oncology Nursing, 14(2), 145-151. [https://doi.org/10.1016/s0749-2081\(98\)80020-x](https://doi.org/10.1016/s0749-2081(98)80020-x)

Bölüm 11

OTONOM DUYUSAL MERİDYEN TEPKİ (ASMR) VE STRES

Şebnem BAYRAKTAR¹
Diğdem LAFICI BAKAR²

Giriş

Otonom duyuşal meridyen tepki (Autonomous Sensory Meridian Response/ ASMR), bireyin tam olarak açıklayamayacağı hoş bir rahatlama hissi olup, ASMR'ı hayatları boyunca deneyimlemiş birçok insan, hissin bir adı olduğunu ve başkalarının da hissettiğini öğrenince şaşırabilmektedir. ASMR içerik oluşturucuları (ASMRİST), rahatlama için ses ve görüntü kullanarak, stresi azaltmak ve iyi bir gece uykusuna yardımcı olmak için duyuşları tetikleyebilmektedir. ^[1] İçerik paylaşım sitelerinin en büyük temsilcisi olan Youtube, günümüzde çok ciddi bir görsel işitsel içeriği ile ASMR'ı desteklemektedir. BBC News Türkçe'nin (2019) haberine göre, son dönemlerde Youtube'da yer alan yaklaşık 5.2 milyon içerik ile ASMR videoları yeni trendi olarak görülmektedir. ^[2-4] Youtube'da 2021 yılı dünya genelindeki Google arama yönelimlerinde popülerliğinin arttığı ve Web of Science'ta indekslenen 2013-2020 yılları arasında "Otonom Duyusal Meridyen Tepkisi" hakkında her yıl yayınlanan yayın sayısının arttığı görülmektedir. ^[4,5]

Otonom Duyusal Meridyen Tepki (ASMR)

Otonom duyuşal meridyen tepki, kafa ve kafa derisinde başlayan ve vücudun uzuvları boyunca hareket ederek gevşemelerine neden olan zevkli, titreyen bir his ile karakterize edilen algısal bir fenomen için kullanılan açıklaması çok zor bilinçaltı bir tepkiyi nitelemektedir. Fısıltı, dokunma veya saç fırçalama gibi görsel, işitsel, koku alma ve/veya bilişsel uyaranlar tarafından kışkırtıldığında bireyde ortaya çıkan istemsiz bir tepki olup, bu uyaranlar tetikleyiciler olarak bilinmektedir. En etkili tetikleyiciler, yaklaşık 1 ila 5 dakika uzunluğunda olup hoş bir ortamda izlenmekte, gerçekçi olarak algılanan konuyu ve bir nesnenin

¹ Uzman Hemşire, Mersin Şehir Eğitim ve Araştırma Hastanesi

² Doç. Dr., Mersin Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Hemşirelik Esasları AD, didemlafci@hotmail.com, ORCID iD: 0000-0001-7199-416X

oldukları çalışmada, katılımcıların %80.0'inin ruh halini rahatlatmak ve %69.0'u depresyon belirtilerini hafifletmek için ASMR kullandığını bildirmişlerdir. Kronik ağrısı olan ve yanıt verenlerin %42.0'si ASMR'ın ağrı semptomlarını iyileştirdiğini ve etkisinin işlem sonrası 3 saat boyunca devam ettiğini bildirmiştir.^[54] Maddox (2021) yaptığı çalışmada, depresyon, uykusuzluk ve diğer zihinsel bozukluklarla mücadelede ASMR yönteminin kullanılabileceğini ortaya koymuştur.^[55]

Sonuç olarak;

Otonom Duyusal Meridyen Tepki, belirli görsel-işitsel uyaranların baş ve boyun bölgelerinden çevreye yayılabilen yoğun, zevkli karıncalanma hislerini tetiklediği algısal bir durumdur. ASMR'nin kronik ağrıları azaltma, mental sağlığı rahatlatma ve stresi azaltmada kullanıldığına dair verilerden hareketle hem fiziksel hem de psikolojik anlamda insanların hayatlarını iyileştirici etki yaratma adına bilimsel çalışmalar sürdürülmektedir. ASMR videolarının özellikle genç nesil üzerinde korku ve depresyonun yerini alarak sosyal bağı artırma ve harekete geçme arzusunu teşvik etmektedir.^[1,56,57]

KAYNAKLAR

1. Young, J., & Blansert, I. (2015). *ASMR*. Penguin.
2. BBC News Türkçe. (2019). Youtube'un Yeni Trendi ASMR 2019.(20.05.2021 tarihinde <https://twitter.com/bbcturkce/status/109064222802-2779904> adresinden ulaşılmıştır).
3. Dogtiev, A. (2019). YouTube revenue and usage statistics (2018). *Business of Apps*.
4. Aytekin, B.A. (2019). İzleyici ve içerik etkileşimi bağlamında yeni bir YouTube fenomeni olarak otonom duyuşal meridyen tepki (ASMR) etkisinin deri iletkenliği ölçümü (GSR) tekniği ile incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 1568-1600. Doi: 10.26466/opus.533789
5. Hostler, T. (2020). The importance of rigorous methods in a growing research field: Five practices for ASMR Researchers. *PsyArXiv*. March, 27. Doi: 10.15626/MP.2020.2626
6. McErlean, A. B. J., & Banissy, M. J. (2018). Increased misophonia in self-reported autonomous sensory meridian response. *PeerJ*, 6, e5351. Doi: 10.7717/peerj.5351
7. Jamie, W. (2013). Synesthesia. *Annual Review of Psychology*, 64(1), 49-75. Doi: 10.1146/annurev-psych-113011-143840
8. Goodyear, K., Parasuraman, R., Chernyak, S., de Visser, E., Madhavan, P., Deshpande, G., & Krueger, F. (2017). An fMRI and effective connectivity study investigating miss errors during advice utilization from human and machine agents. *Social Neuroscience*, 12(5), 570-581. Doi: 10.1080/17470919.2016.1205131
9. Seifzadeh, S., Moghimi, E., Torkamani, F., & Ahsant, N. (2021). Cortical activation changes associated with autonomous sensory meridian response (ASMR): Initial case report. *Frontiers in Biomedical Technologies*. Doi: 10.18502/fbt.v8i1.5860

10. Lomas, T., Ivtzan, I., & Fu, C. H. (2015). A systematic review of the neurophysiology of mindfulness on EEG oscillations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 57, 401-410. Doi: 10.1016/j.neubiorev.2015.09.018
11. Brigham, T. J. (2017). Merging technology and emotions: introduction to affective computing. *Medical Reference Services Quarterly*, 36(4), 399-407. Doi: 10.1080/02763869.2017.1369289
12. Bos, M. S., Bastos, L., & Fernandes, R. M. S. (2010). The influence of seasonal signals on the estimation of the tectonic motion in short continuous GPS time-series. *Journal of Geodynamics*, 49(3-4), 205-209. Doi: 10.1016/j.jog.2009.10.005
13. Etchells, P. (2016). ASMR and 'head orgasms': what's the science behind it. *The Guardian*.
14. Sabihi, S., Dong, S. M., Durosko, N. E., & Leuner, B. (2014). Oxytocin in the medial prefrontal cortex regulates maternal care, maternal aggression and anxiety during the postpartum period. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 8, 258. Doi: 10.3389/fnbeh.2014.00258
15. Richard, C. (2014). What is ASMR. ASMR University.
16. Klefeker, J., & Devendorf, L. (2019, June). Envisioning reflective and relaxing design with ASMR. In *Companion Publication of the 2019 on Designing Interactive Systems Conference 2019 Companion* (pp. 225-229). Doi: 10.1145/3301019.3323903
17. Sood, A. (2013). *The mayo clinic guide to stress-free living*. Da Capo Lifelong Books.
18. Willoughby, N. (2019). *Making YouTube Videos: Star in Your Own Video!*. John Wiley & Sons.
19. DiVietro, S., Beebe, R., Clough, M., Klein, E., & Lapidus, G. (2016). Screening at hair salons: The feasibility of using community resources to screen for intimate partner violence. *Journal of Trauma and Acute Care Surgery*, 80(2), 223-228.
20. Kloc, J. (2016). *The Soothing Sounds of Bob Ross*. Newsweek.
21. Parody, A. S. M. R., & Content, U. G. All posts by kumbel95.
22. Soltani, M., Teeley, A. M., Wiechman, S. A., Jensen, M. P., Sharar, S. R., & Patterson, D. R. (2011). Virtual reality hypnosis for pain control in a patient with gluteal hidradenitis: a case report. *Contemporary Hypnosis & Integrative Therapy*, 28(2), 142.
23. Novella, S. (2012). *Asmr*. Consultado el.
24. Ofri, D. (2010). Not on the doctor's checklist but touch matters. *The New York Times*.
25. Hahn, R. (2016). *The Sounds of Louisiana: Twenty Essential Music Makers*. Pelican Publishing Company.
26. Sadowski, H. (2016). *Digital intimacies: Doing digital media differently*. Doctoral dissertation, Linköping University Electronic Press.
27. Jana, S., Xu, X., Klymchenko, A., Reisch, A., & Pons, T. (2020). Microcavity-Enhanced Fluorescence Energy Transfer from Quantum Dot Excited Whispering Gallery Modes to Acceptor Dye Nanoparticles. *ACS Nano*. Doi:10.1021/acsnano.0c08772
28. McCann, K. M. (2015). The role of triggers in inducing hypnotic altered states: perceptions of transpersonal hypnotherapists. *Journal of Transpersonal Research*, 7(2), 165-176.
29. Ahuja, N. K. (2013). "It feels good to be measured": clinical role-play, Walker Percy, and the tingles. *Perspectives in Biology and Medicine*, 56(3), 442-451. Doi: 10.1353/pbm.2013.0022

30. Ahuja, A., & Ahuja, N. K. (2019). Clinical role-play in autonomous sensory meridian response (ASMR) videos: Performance and placebo in the digital era. *Jama*, 321(14), 1336-1337. Doi: 10.1001/jama.2019.2302
31. Thompson, J. D. (1990). *Methods for Stimulation of Brainwave Function Using Sound*. Retrieved November, 2007.
32. Andersen, J. (2015). Now you've got the shiveries: Affect, intimacy, and the ASMR whisper community. *Television & New Media*, 16(8), 683-700. Doi: 10.1177/1527476414556184.
33. Chan, K. W. (2021). Phenomenological study about enhancing university student's psychosocial wellbeing through YouTube videos. Doi: 10.31219/osf.io/v2s4j
34. Lochte, B. C., Guillory, S. A., Richard, C. A., & Kelley, W. M. (2018). An fMRI investigation of the neural correlates underlying the autonomous sensory meridian response (ASMR). *BioImpacts: BI*, 8(4), 295. Doi: 10.15171/bi.2018.32
35. Manon, H. S. (2018). ASMR mania, trigger-chasing, and the anxiety of digital repletion. In *Lacan and the Nonhuman*. Palgrave Macmillan, Cham. 227-248.
36. Jacobsen, J. P., Medvedev, I. O., & Caron, M. G. (2012). The 5-HT deficiency theory of depression: perspectives from a naturalistic 5-HT deficiency model, the tryptophan hydroxylase 2Arg439His knockin mouse. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 367(1601), 2444-2459. Doi: 10.1098/rstb.2012.0109
37. Waldron, E. L. (2017). "This Feels So Real!" Sense and sexuality in ASMR videos. *First Monday*. Doi: 10.5210/fm.v22i1.7282
38. Baldwin, E. D. (2020). *The Relationship Between Viewing ASMR Videos and Affect in College Students with Sensory Sensitivity*. Doctoral dissertation, Kent State University.
39. Del Campo, M. A. (2019). *An Examination of Relationships between Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) and Facets of Mindfulness*. Doctoral dissertation, *University of Connecticut – Storrs*.
40. Scofield, E. (2019). *A Quantitative study investigating the relationship between autonomous sensory meridian response (ASMR), misophonia and mindfulness*. Doctoral dissertation Manchester Metropolitan University.
41. Davis, N. J., & Koningsbruggen, M. V. (2013). "Non-invasive" brain stimulation is not non-invasive. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 7, 76. Doi: 10.3389/fnsys.2013.00076
42. Poerio, G. L., Blakey, E., Hostler, T. J., & Veltri, T. (2018). More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (ASMR) is characterized by reliable changes in affect and physiology. *PloS one*, 13(6). Doi: 10.1371/journal.pone.0196645
43. Asif, A., Majid, M., & Anwar, S. M. (2019). Human stress classification using EEG signals in response to music tracks. *Computers in Biology and Medicine*, 107, 182-196. Doi: 10.1016/j.combiomed.2019.02.015
44. Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U.M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PloS one*, 8(8), 70156. Doi: doi.org/10.1371/journal.pone.0070156
45. Bae, S. G., & Bae, M. J. (2017). A study on recovery in voice analysis through vocal changes before and after speech using speech signal processing. *International Journal of Applied Engineering Research*, 12(15), 5299-5303.
46. Ahn, I. S., Kim, B. Y., & Bae, M. J. (2019). A Study on the human sensation of the reed wind sound in ASMR. *International Journal of Engineering Research and Technology*, 12(9), 1494-1499.

47. König, N., Steber, S., Borowski, A., Bliem, H. R., & Rossi, S. (2021). Neural processing of cognitive control in an emotionally neutral context in anxiety patients. *Brain Sciences*, 11(5), 543. Doi: 10.3390/brainsci11050543
48. Patel, S. (2020). Novel method of supplementing current depression treatments: using autonomous sensory meridian response-centered therapy to improve constipation-associated comorbidity of depression. Virginia Commonwealth University.
49. Granath, J., Ingvarsson, S., von Thiele, U., & Lundberg, U. (2006). Stress management: a randomized study of cognitive behavioural therapy and yoga. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35(1), 3-10. Doi: 10.1080/16506070500401292
50. Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 434-445.
51. Barratt, E. L., & Davis, N. J. (2015). Autonomous sensory meridian response (ASMR): a flow-like mental state. *PeerJ*, 3, e851. Doi: 10.7717/peerj.851
52. Smith, S. D., Fredborg, B. K., & Kornelsen, J. (2019). Atypical functional connectivity associated with autonomous sensory meridian response: An examination of five resting-state networks. *Brain Connectivity*, 9(6), 508-518. Doi: 10.1089/brain.2018.0618
53. Valtakari, N. V., Hooge, I. T., Benjamins, J. S., & Keizer, A. (2019). An eye-tracking approach to Autonomous sensory meridian response (ASMR): The physiology and nature of tingles in relation to the pupil. *PloS one*, 14(12), e0226692. Doi: 10.1371/journal.pone.0226692
54. Paszkiel, S., Dobrakowski, P., & Łysiak, A. (2020). The impact of different sounds on stress level in the context of eeg, cardiac measures and subjective stress level: a pilot study. *Brain Sciences*, 10(10), 728. Doi: 10.3390/brainsci10100728
55. Maddox, J. (2021). What do creators and viewers owe each other? Microcelebrity, reciprocity, and transactional tingles in the ASMR YouTube community. *First Monday*. Doi: 10.5210/fm.v26i1.10804
56. Fredborg, B., Clark, J., & Smith, S. D. (2017). An examination of personality traits associated with autonomous sensory meridian response (ASMR). *Frontiers in Psychology*, 8, 247. Doi: 10.3389/fpsyg.2017.00247
57. Bogueva, D., & Marinova, D. (2020). Autonomous sensory meridian response for responding to climate change. *Sustainability*, 12(17), 6947. Doi: 10.3390/su12176947

Bölüm 12

PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİNDE BAĞIMLILIĞI ANLAMAKTA SİNEMATERAPİ VE FİLMLERİN ETKİSİ

Esra BEKİRCAN¹
Ayşe OKANLI²

Giriş

Sanatın duyguları ustalıkla yorumlamada, kişinin kendisini ve başkalarını daha iyi anlamasında sağlık bilimlerinde önemli bir rolü vardır.^[1] Sanat yelpazesi içerisinde müzik, performans sanatları (tiyatro, dans), görsel sanatlar, edebi sanatlar (roman, hikaye, şiir gibi) ve uygulamaları sanatlar yer almaktadır. Sanat yeni becerilerin keşfedilmesi, geliştirilmesi ve anlamlandırılmada rol oynayabilir. Sanat yaparak kendini ifade etmek için sanatçı olmaya ya da özel bir yeteneğe sahip olmaya gerek yoktur. Açık bir tutuma sahip olmak sanat yolu ile kendini ifade etmek için yeterli olabilmektedir.^[2,3] Sanat terapisi ile bireylerin deneyimlerini gözden geçirmesine, yaşamda karşılarına çıkan sorunlar ile başa çıkma becerilerini geliştirmelerine, uyum sağlamalarına destek olabilir.^[4] Sanat terapisinde şiir, tiyatro, müzik, dans, romanlar, hikayeler ve filmler kullanılabilir.^[5] Filmler bireyin durumuna göre seçilerek film üzerinden duygu ve düşüncelerin irdelenmesi hedeflenir. Sinematerapide izlenen film sayesinde bireyler karakterin yaşadığı olay örgüsü üzerinden kendi sorunlarına daha güvenli bir mesafe ile yaklaşabilir.^[6] Sinematerapi terapistler, psikiyatristler, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları, psikiyatri hemşireleri, okul danışmanları ve pek çok sağlık profesyonelleri tarafından uygulanabilmektedir.

Sinematerapinin Genel Amacı

Sinematerapi, sorunları dışsallaştırmaya yardımcı olarak bireylerin sorunları ile ilgili koşulları ve film karakterlerini tarafsız bir şekilde tartışmasına ortam sağlamaktadır. Böylelikle düşünce ve duyguların güvenli bir şekilde ifade

¹ Öğr. Gör. Dr., Trabzon Üniversitesi Tonya Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, esrasancar1991@hotmail.com, ORCID iD: 0000-0001-5942-026X

² Profesör Dr. İstanbul Medeniyet Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Psikiyatri Hemşireliği AD, a.okanli@gmail.com, ORCID iD: 0000 0003 3266 5077

anlama ve saygılı olmak gibi toplumsal kurallara uyararak bu bireylerin topluma yeniden kazandırılma süreci kolaylaşabilir. Bağımlı bireyler ile gerçekleştirilen sinematerapi seanslarında bağımlılık ile mücadele, sosyal çevrenin olumlu veya olumsuz etkileri, riskleri öngörebilme, yardım arama ve isteme, destek mekanizmalarını bilme, destek alabileceği kişilerle daha yakın ilişkiler kurma, aile ilişkilerinin önemi, sağlıklı aile ortamı ve aile desteği konularında farkındalık kazandırmak gibi hedefler öngörülmektedir. Sinematerapide izlenen materyal üzerinden bağımlı olgular, hastalığın doğasını anlama, belirtileri fark etme, hastalığı tanıma, riskleri bilme, kontrol kaybı, kayma gibi konularda bilgi edinerek bir nevi psiko eğitim almış olurlar. Sinematerapi seansları olguların kendisiyle ilgili konuşmaktan kaçındığı konuları özdeşim kurduğu karakter ile empati yaparak, karakterler üzerinden konuşabilmesini kolaylaştırır. Film karakteri üzerinden elde ettiği çıkarımları davranışa dönüştürme konusunda kendisini motive edebilir.^[19]

Sonuç olarak;

Sinematerapi seanslarında geleceğe dair umut oluşturma bakım sürecinin önemli unsurlarındandır. Sinematerapi seanslarında özdeşim kurulan karakterin sorunlarla baş etmede kullandığı adaptif ve maladaptif savunma mekanizmaları olgunun kendi sorunlarına çözüm bulma süreçlerine yardımcı olacaktır. Psikiyatri hemşireliği eğitim ve klinik uygulamalarında bağımlı hasta ile çalışırken görsel tekniklerden olan film izleme seansları üzerinden bağımlılık süreçleri ile daha etkin baş edilebilir. Sinematerapi farmakolojik yöntemlere ek olarak ve diğer terapi ekolleri ile kombine şekilde de uygulanabilir.

KAYNAKLAR

1. Norcross JC. Integrating self-help into psychotherapy: practical suggestions. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2006;37(6):683-690.
2. McAllister M. Connecting narrative with mental health learning through discussion and analysis of selected contemporary films. *International Journal of Mental Health Nursing*. 2015;24(4): 304-313.
3. Niemiec RM. Character strengths cinematherapy: Using movies to inspire change, meaning, and cinematic elevation. *Journal of Clinical Psychology*. 2020;76(8): 1447-1462.
4. Vaartio-Rajalin H, Santamäki-Fischer R, Jokisalo et al. Art making and expressive art therapy in adult health and nursing care: A scoping review. *International Journal of Nursing Sciences*. 2021;8(1):102-119.
5. Şimşek EU. (2003). Bilişsel davranışçı yaklaşımla ve rol değiştirme tekniği ile bütünlendirilmiş film terapisi uygulamasının işlevsel olmayan düşüncelere ve iyimserliğe etkisi, Doktora Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Ankara Üniversitesi, Ankara.

6. Eğeci İS, Gençöz F. Use of cinematherapy in dealing with relationship problems. *The Arts in Psychotherapy*. 2017; 53(1): 64-71.
7. Rimonda R, Bulantika SZ, Latifah, H et al. The influence of cinematherapy against academic anxiety in students. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*. 2020; 10(1): 57-62.
8. Ballard MB. The family life cycle and critical transitions: Utilizing cinematherapy to facilitate understanding and increase communication. *Journal of Creativity in Mental Health*. 2012; 7(2): 141-152.
9. Hébert TP, Neumeister KLS. Guided viewing of film: A strategy for counseling gifted teenagers. *Journal of Secondary Gifted Education*. 2001;12(4): 224-235.
10. Lampropoulos GK, Spengler PM. Helping and change without traditional therapy: Commonalities and opportunities. *Counselling Psychology Quarterly*. 2005; 18(1): 47-59.
11. Sharp C, Smith JV, Cole A. Cinematherapy: Metaphorically promoting therapeutic change. *Counselling Psychology Quarterly*. 2002;15(3): 269-276.
12. Çam O, Baysan Arabacı L, Gördeles Beşer N. «Psikiyatri hemşireliği» ile ilgili verilen eğitimin hemşirelerin terapötik ortam algıları ve motivasyonlarına etkisi. *Türkiye Klinikleri*. 2010;2(2): 82-93.
13. Terzioğlu C, Eskiyurt R, Özkan B. Psikiyatri hemşireliği eğitiminde sinema filmi izletilmesi yöntemi ile öğrencilerin bakım uygulamalarındaki farkındalıklarının araştırılması. *Sağlık Bilimleri ve Mesleki Dergisi*. 2017;4(3): 149-161.
14. Karaöz S. Hemşirelikte klinik öğretime genel bir bakış ve etkin klinik öğretim için öneriler. *Hemşirelikte Araştırma ve Geliştirme Dergisi*. 2003; 5(1): 15-21.
15. Görüş S, Bilgi N, Bayındır Korkut S. Hemşirelik eğitiminde simülasyon kullanımı. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 2014;4 (2): 25-29.
16. Ayhan Yavaş AG, Çekiç Y, Ancel G. Psikiyatri hemşireliği eğitimi: filmler ve yansımaları. *Anatolian Journal of Psychiatry*. 2018;19(4): 362-369.
17. Ulus F. (2010). *Psychiatry İn Cinema, Cinema İn Psychiatry*. (Bilici, M. Ed.). İstanbul: Erenköy Training and Research Hospital.
18. Marsick E. Cinematherapy with preadolescents experiencing parental divorce: A collective case study. *The Arts in Psychotherapy*. 2010;37(4): 311-318.
19. Sönmez SB. (2019). *Sinematerapi ve filmlerin psikodinamik yorumlanması ve bağımlılık tedavisi ve eğitimlerde kullanılması*. T.C. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Psikiyatri Anabilim Dalı, Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Bölüm 13

ZOR ÇALIŞMA KOŞULLARINDA HEMŞİRELİĞİ GÜÇLENDİRME

Münevver BOĞAHAN¹
Zeliha YAMAN²
Hilal ALTUNDAL DURU³
Mualla YILMAZ⁴

Giriş

Literatürde zor çalışma koşullarında hemşirelerin psikososyal veya ruhsal sağlık sorunları açısından risk altında oldukları vurgulanmaktadır. Hemşirelik bakımını optimize etmek için hemşirelerin fiziksel sağlıklarının korunması ve ruh sağlığı ihtiyaçlarının öngörülmesi ve ele alınması bir zorunluluktur. Bu kapsamda dünya genelinde sağlık sistemlerinin devamlılığının sağlanmasında ve sağlık uygulamalarının iyileştirilmesinde önemli bir rol oynayan hemşirelerin sağlık konusunda rol model olmaları, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını desteklemenin yanında kendi fiziksel ve ruhsal sağlığına özen göstermeleri sağlamak ve psikolojik iyilik halini sürdürmek için kanıta dayalı müdahalelerin uygulanmasına gereksinim duyulmaktadır. Hemşireler, geçmişten günümüze kadarki süreçte tüm insanları sağlık durumlarını koruma, iyileştirme ve rehabilitasyon konularında desteklemişlerdir. İnsanların iyileşme sürecini desteklemenin yanında, yapılan işin ödüllendirici yönünün özgecilik ile ilişkili olduğunu düşünerek hemşireler büyük bir istekle hemşirelik mesleğine adım atarlar. Fakat buna karşın süreç içerisinde yaşanan birçok deneyim (pandemi, afet vb. kriz durumları; uygulama ortamları, sistemsel sorunlar) hemşireleri olumsuz yönde etkileyerek kendi öz bakım uygulamalarında desteklemekte başarısız olmalarına neden olmaktadır. ^[1-3]

¹ Arş. Gör. Dr., Mersin Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD, munevverbghn@mersin.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-7221-1008

² Dr. Öğr. Üyesi, Mersin Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD, zyaman15@mersin.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-5551-0855

³ Dr. Öğr. Üyesi, Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Halk Sağlığı Hemşireliği AD, hilalaltundalduru@karatekin.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-6186-0280

⁴ Prof. Dr., Mersin Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD, mualley69@mersin.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-2685-4306

Değerlerin tanımlanması ve netleştirilmesi için aşağıda yöntemler bulunmaktadır.^[34,61]

İyi günleriniz: Şimdiye kadar hayatınızdan gerçekten güzel bir gün seçin. Ardından birkaç cümleyle günün öne çıkan olaylarını ve onu iyi bir gün olarak seçmenize neyin sebep olduğunu yazınız. Örnekler: Suzie'nin en iyi günü, ehliyet sınavını geçtiği gündü. Bu günü seçti çünkü yoğun başarı hissini hatırlıyor.

Gurur duyduğunuz bir tepki: Hayatınızdaki bir zorluğa veya zorluğa iyi yanıt verdiğiniz bir zamanı düşünün. Durumu ve tepkinizden neden gurur duyduğunuz kısaca yazınız. Örnek: Jamie, psikoloji okuduğu için erkek meslektaşları onunla alay etti. Duruma öfkeyle hemen yanıt vermek yerine, kısa bir süre durdu. Kontrol ve bilgelik sergileyebildiği için mutluymuştu.

Kime hayransınız: Özellikle hayran olduğunuz, gerçek veya kurgusal, ünlü veya bilinmeyen birini seçiniz. Adlarını ve onlara hayran olduğunuz nitelikleri yazınız.

Yaşamak için üç ay: Yaşamak için yalnızca üç (sağlıklı) ayınız olsaydı, nasıl yaşamak isterdiniz?

Sonuç

Sonuç olarak hemşirelerin mesleki yaşamlarında çok çeşitli sıkıntılı, zorlayıcı ve bazen travmatik durumlarla karşılaşmaları kaçınılmazdır. Zor çalışma koşullarında etkin bir şekilde yanıt verebilecek güvenli ve güvenilir bir sağlık bakım sisteminin kurulabilmesi için özellikle mesleki stres düzeyinin çok yüksek olduğu durumlarda ruhsal ve fiziksel açıdan hemşirelerin kendilerine özen göstermeleri oldukça elzemdir.

KAYNAKLAR

1. Clark, C. S. (2014). Stress, psychoneuroimmunology, and self-care: What every nurse needs to know. *Journal of Nursing and Care*, 3(2), 1-7. Vahedian-Azimi, A., Hajjesmaeli, M., Kangasniemi, M., Fornés-Vives, J., Hunsucker, R. L., Rahimibashar, F. et al. (2019). Effects of stress on critical care nurses: a national cross-sectional study. *Journal of Intensive Care Medicine*, 34(4), 311-322.
2. Jarden, R. J., Sandham, M., Siegert, R. J., & Koziol-McLain, J. (2020). Intensive care nurses' well-being: A systematic review. *Australian Critical Care*, 33(1), 106-111.
3. Ciurzynski, S. M., Harvey, M. E., & Ingersoll, G. L. (2015). Compassion satisfaction and compassion fatigue among critical care nurses. *Critical Care Nurse*, 35(4), 32-42. Kisorio, L. C., & Langley, G. C. (2016). Intensive care nurses' experiences of end-of-life care. *Intensive and Critical Care Nursing*, 33, 30-38. King, A., Thomas, P. (2013). Phenomenological study of ICU nurses' experiences caring for dying patients. *Western Journal of Nursing Research*, 35(10), 1292-1308.

4. Sacco, T. L., Ciurzynski, S. M., Harvey, M. E., & Ingersoll, G. L. (2015). Compassion satisfaction and compassion fatigue among critical care nurses. *Critical Care Nurse*, 35(4), 32-42.
5. Altınöz, U., & Demir, S. (2017). Intensive care nurses' perceptions of their work environment, psychological distress and the factors that affect them. *Journal of Psychiatric Nursing*, 8(2), 1-7.
6. Yu, F., Somerville, D., & King, A. (2019). Exploring the impact of 12-hour shifts on nurse fatigue in intensive care units. *Applied Nursing Research*, 50, 1-7.
7. Mahran, G. S., Taher, A. A., & Saleh, N. M. (2017). Challenges and work crisis facing critical care nurses. *Egyptian Nursing Journal*, 14(3), 235-241.
8. Friganović, A., Selič, P., & Ilić, B. (2019). Stress and burnout syndrome and their associations with coping and job satisfaction in critical care nurses: a literature review. *Psychiatria Danubina*, 31(suppl. 1), 21-31.
9. Albott, C. S., Wozniak, J. R., McGlinch, B. P., Wall, M. H., Gold, B. S., & Vinogradov, S. (2020). Battle buddies: Rapid deployment of a psychological resilience intervention for health care workers during the coronavirus disease 2019 pandemic. *Anesthesia and Analgesia*, 131(1), 43-54.
10. Lewis, S., Willis, K., Bismark, M., & Smallwood, N. (2022). A time for self-care? Frontline health workers' strategies for managing mental health during the COVID-19 pandemic. *SSM-Mental Health*, 2, 1-8.
11. Liu, Q., Luo, D., Haase, J. E., Guo, Q., Wang, X. Q., Liu, S. et al. (2020). The experiences of health-care providers during the COVID-19 crisis in China: a qualitative study. *The Lancet Global Health*, 8(6), e790-e798.
12. Mellins, C. A., Mayer, L. E., Glasofer, D. R., Devlin, M. J., Albano, A. M., Nash, S. S. et al. (2020). Supporting the well-being of health care providers during the COVID-19 pandemic: The CopeColumbia response. *General Hospital Psychiatry*, 67, 62-69.
13. Schreiber, M., Cates, D. S., Formanski, S., & King, M. (2019). Maximizing the resilience of healthcare workers in multi-hazard events: lessons from the 2014–2015 Ebola response in Africa. *Military Medicine*, 184(Supplement_1), 114-120.
14. Deliktas-Demirci, A., Oruc, M., & Kabukcuoglu, K. (2021). 'It was difficult, but our struggle to touch lives gave us strength': The experience of nurses working on COVID-19 wards. *Journal of Clinical Nursing*, 30(5-6), 732-741
15. Chen, H., Wang, Y., & Liu, Z. (2022). The experiences of frontline nurses in Wuhan: A qualitative analysis of nurse online diaries during the COVID-19 pandemic. *Journal of Clinical Nursing*, 31(17-18), 2465-2475.
16. Muz, G., & Erdoğan Yüce, G. (2021). Experiences of nurses caring for patients with COVID-19 in Turkey: A phenomenological enquiry. *Journal of Nursing Management*, 29(5), 1026-1035.
- Zhang, Y., Wei, L., Li, H., Pan, Y., Wang, J., Li, Q. et al. (2020). The psychological change process of frontline nurses caring for patients with COVID-19 during its outbreak. *Issues in Mental Health Nursing*, 41(6), 525-530.
17. Mo, Y., Deng, L., Zhang, L., Lang, Q., Liao, C., Wang, N., Qin, M., & Huang, H. (2020). Work stress among Chinese nurses to support Wuhan in fighting against COVID-19 epidemic. *Journal of Nursing Management*, 28(5), 1002-1009.
18. Neto, M. L. R., Almeida, H. G., Esmeraldo, J. D. A., Nobre, C. B., Pinheiro, W. R., de Oliveira, C. R. T. et al. (2020). When health professionals look death in the eye: the mental health of professionals who deal daily with the 2019 coronavirus outbreak. *Psychiatry Research*, 288, 1-3.

19. Montgomery, C. M., Humphreys, S., McCulloch, C., Docherty, A. B., Sturdy, S., & Pattison, N. (2021). Critical care work during COVID-19: a qualitative study of staff experiences in the UK. *BMJ Open*, 11(5), 1-10.
20. Søvold, L. E., Naslund, J. A., Kousoulis, A. A., Saxena, S., Qoronfleh, M. W., Grobler, C., & Münter, L. (2021). Prioritizing the mental health and well-being of healthcare workers: an urgent global public health priority. *Frontiers in Public Health*, 9, 1-12.
21. Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Wechsler, S. M., Fabretti, R. R., & Rocha, K. N. D. (2020). COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, 1-13.
22. Yılmaz, E. B. (2017). Resilience as a strategy for struggling against challenges related to the nursing profession. *Chinese Nursing Research*, 4(1), 9-13.
23. Cooper, A. L., Brown, J. A., Rees, C. S., & Leslie, G. D. (2020). Nurse resilience: A concept analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(4), 553-575.
24. Henshall, C., Davey, Z., & Jackson, D. (2020). Nursing resilience interventions—A way forward in challenging healthcare territories. *Journal of Clinical Nursing*, 29(19-20), 1-3.
25. Hegney, D.G., Rees, C. S., Eley, R., Osseiran-Moisson, R., & Francis, K. (2015). The contribution of individual psychological resilience in determining the professional quality of life of Australian nurses. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-8.
26. Atay, N., Sahin, G., & Buzlu, S. (2021). The relationship between psychological resilience and professional quality of life in nurses. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 59(6), 31-36.
27. Hofmeyer, A., Taylor, R., & Kennedy, K. (2020). Knowledge for nurses to better care for themselves so they can better care for others during the Covid-19 pandemic and beyond. *Nurse Education Today*, 94, 1-5.
28. Foster, K., Cuzzillo, C., & Furness, T. (2018). Strengthening mental health nurses' resilience through a workplace resilience programme: A qualitative inquiry. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 25(5-6), 338-348.
29. Black Dog Institute (2022). Self-care planning for healthcare workers COVID-19 mental health and wellbeing resources. 15.08.2023 tarihinde <https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2022/08/Self-care-planning-for-healthcare-workers-fact-sheet.pdf> adresinden erişildi.
30. Republic of Lebanon, Ministry of Health (2020) Self-Care Manual for Front-Line Workers. 15.08.2023 tarihinde <https://medbox.org/document/self-care-manual-for-front-line-workers#GO> adresinden erişildi.
31. Posluns, K., & Gall, T. L. (2020). Dear mental health practitioners, take care of yourselves: A literature review on self-care. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 42(1), 1-20.
32. Stoewen, D. L. (2017). Dimensions of wellness: Change your habits, change your life. *The Canadian Veterinary Journal*, 58(8), 861-862.
33. Linton, M., & Koonmen, J. (2020). Self-care as an ethical obligation for nurses. *Nursing Ethics*, 27(8), 1694-1702.
34. Wei, H., Kifner, H., Dawes, M. E., Wei, T. L., & Boyd, J. M. (2020). Self-care strategies to combat burnout among pediatric critical care nurses and physicians. *Critical Care Nurse*, 40(2), 44-53.

35. New South Wales Nurses' Association (2006). Stress management for nurses. 15.08.2023 tarihinde <https://www.health.nsw.gov.au/nursing/Publications/stress-mngt.pdf> adresinden erişildi.
36. Hefferon, K. Boniwell, I (2011). Positive psychology: theory, research and applications. USA: McGraw-Hill.
37. Lebel, G. (2013) Self help guide for stress management. 15.08.2023 tarihinde http://formations.ceams-carsm.ca/night_work/PDF/Self_help_guide_for_stress_management.pdf adresinden erişildi.
38. Margolis, S., & Lyubomirsky, S. (2018). Cognitive outlooks and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), Handbook of well-being. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
39. Holman, D., Johnson, S., & O'Connor, E. (2018). Stress management interventions: Improving subjective psychological well-being in the workplace. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), Handbook of well-being. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
40. Hanh, T.N. (2021). Farkındalığın Mucizesi: Düşüncelerimizle Bedenimizi Birleştirmenin Yolu (Çeviri: F. Gülfidan). İstanbul: İnkılap Kitabevi.
41. Atalay, Z. (2020). Mindfulness-bilinçli farkındalık: farkındalıkla anda kalabilme sanatı. İstanbul: İnkılap Kitabevi
42. Işık, R. Bilinçli farkındalık yaklaşımı ve uygulamaları eğitim kitapçığı. 15.08.2023 tarihinde <https://rayp.adalet.gov.tr/resimler/581/dosya/bilincli-farkindalik20-05-20214-39-pm.pdf> adresinden erişildi.
43. Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932.
44. Chow, P. I. (2018). Psychology therapies and interventions that raise subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), Handbook of well-being. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
45. Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., & Kim, M. Y. (2017). The secret to happiness: feeling good or feeling right?. *Journal of Experimental Psychology: General*, 146(10), 1448-1459.
46. Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and metaanalysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1-12.
47. Conversano, C., Ciacchini, R., Orrù, G., Di Giuseppe, M., Gemignani, A., & Poli, A. (2020). Mindfulness, compassion, and self-compassion among health care professionals: What's new? A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-21.
48. Horner, J. K., Piercy, B. S., Eure, L., and Woodard, E. K. (2014). A pilot study to evaluate mindfulness as a strategy to improve inpatient nurse and patient experiences. *Applied Nursing Research*, 27, 198-201.
49. Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M., & Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 873-879.
50. Germer, C.K. Neff, K. (2018). Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi: duygusal iyileşmeye giden yol. (Çev: F. Tarımtay-Altun). İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
51. Selvili-Çarmıklı, Z. (2019). Pembe fili düşünme. İstanbul: İnkılap Kitabevi

52. talay, Z. (2019). Şefkat-Zorlayıcı Duygu ve Durumlarla Yaşayabilme Sanatı. İstanbul: İnkılap Kitabevi
53. Gerace, A. (2022). Gentle gloves: the importance of self-compassion for mental health nurses during COVID-19. *International Journal of Mental Health Nursing*, 31(1), 3-7.
54. Delaney, M. C. (2018). Caring for the caregivers: Evaluation of the effect of an eight-week pilot mindful self-compassion (MSC) training program on nurses' compassion fatigue and resilience. *PloS ONE*, 13(11), 1-20.
55. Langley Group. 7 ways to apply positive psychology. 15.08.2023 tarihinde https://characterchallenge.org/uploads/documents/Apply_Positive_Psychology.pdf adresinden erişildi.
56. Fulmer, R. (2015). A history of happiness: the roots of positive psychology, insight, and clinical applications from 2005 to 2015. *Ideas and Research You Can Use: VISTAS 2015*
57. LeBon, T. (2014). *Achieve your potential with positive psychology*. US: The McGraw-Hill Companies
58. Black Dog Institute. Positive psychology. 15.08.2023 tarihinde <https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2022/06/Positive-psychology-fact-sheet.pdf> adresinden erişildi.
59. Stone, B. M., & Parks, A. C. (2018). Cultivating subjective well-being through positive psychological interventions. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
60. Sirgy, M. J. (2021). *The psychology of quality of life: wellbeing and positive mental health*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
61. O'Hanlon, B., Bertolino, B. (2012). *The therapist's notebook on positive psychology*. USA: Taylor and Francis Group
62. Frankl, V.E. (2019). *İnsanın anlam arayışı* (Çeviri: S. Budak). İstanbul: Okyanus yayınları.
63. Steger, M. F. (2018). Meaning and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.