

Stacy Kennedy, MPH, RD/LDN, CNSD
Dana Farber Kanser Enstitüsü
Zakim Bütünleştirici Tedaviler Merkezi
Brigham ve Kadın Hastanesi
44 Binney St
Oda D1215A
Boston, MA 02115
Tel: 617-632-3106
Faks: 617-632-4095
E-posta: slkennedy@partners.org

Farkındalık Temelli Sanat Terapisi (MBAT)

Psikososyal müdahaleler, özellikle destekleyici-ifade edici grup terapileri, kanser hastalarının sağlık durumu, yaşam kalitesi ve başa çıkma davranışlarında önemli iyileşmelerle ilişkilendirilmiştir.¹⁻³ Bu tür müdahalelerin faydaları, stres⁽⁴⁾ hastalıkla ilgili kendileri ve dış dünya hakkındaki olumsuz algılar,⁵ yetersiz başa çıkma stratejileri⁶ ve yetersiz sosyal destek gibi psikososyal faktörlerle ilişkili olduğu bilinen sağlık durumuna olan bazı olumsuz etkilerin karşılanması ve bunlardan korunma yeteneklerinden kaynaklanmaktadır.⁷ Kanser hastaları sıklıkla yüksek düzeyde stres ve karşılanmamış psikolojik ihtiyaçlar bildirmekte ve bu da destekleyici programların gerekliliğini vurgulamaktadır.⁸

MBAT, deneyimin destekleyici ve ifade edici yönlerini güçlendirmek ve kendiyi ve başkalarıyla daha derin bir içsel bağlantı kurmayı kolaylaştırmak için tasarlanmış çok yönlü bir boyut içeren standart grup yaklaşımının bir yeniliğidir. MBAT ile ilgili ön araştırmalar, bu müdahalenin kanser hastalarında sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin artması, psikolojik sıkıntı belirtilerinin azalması ve tıbbi belirtilerin azalması ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Şu anda, MBAT'ın bu değişkenler ve başa çıkma stratejileri gibi ikincil konular üzerindeki etkinliğini araştırmak için randomize, kontrollü bir çalışma yürütülmektedir. Bu proje, NIH hibesi ile finanse edilmektedir. MBAT müdahalesinin amaçları, her hastanın kanserin belirsizliği ile daha iyi yaşama kapasitesini desteklemek ve yaşanmış deneyimlere anlam kazandırarak ve kendine, başkalarına ve dünyaya olan bağı derinleştirerek iyi olma hissini artırmaktır. MBAT, 3 tamamlayıcı yöntemi birleştirir.

Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR)

MBSR, farkındalık meditasyonunda beceri eğitimi sağlayan bir müfredattır. ile niyet

Katılımcılar, beden ve zihinlerinin şu anki farkındalığını geliştirmek için, 4 meditasyon yaklaşımı kullanarak derin rahatlamayı nasıl sağlayacaklarını ve her anın farkındalığını nasıl kazanacaklarını öğrenirler: beden taraması rahatlaması, hafif hatha yoga/germe egzersizleri, rehberli oturma meditasyonu ve yürüyüş meditasyonu. Farkındalık uygulamasının temelleri arasında yargılamama, sabır, yeni başlayan zihni (her anın hayatın doluluğunu barındırması), kendine güven, çabalamama, kabullenme ve bırakma tutumu yer alır.⁹ MBSR'nin bakış açısıyla, kanserden kurtulularda sıklıkla bahsedilen "mücadele ruhu", değişen mevsimler boyunca zaman ve mekana kök salmış bir dağ veya çevresindeki her şeyi yansıtabilen, yüzeyinin altında her şeyi barındırabilen ve sakinleştirebilen geniş bir göl olarak anlaşılabilir. Farkındalık uygulamalarında, sağlam temelli, rahat bir dikkatin geliştirilmesi, otomatik tepkilerin azalmasını sağlar ve kişinin tepkileri ve davranışları konusunda daha fazla düşünceli olma ve seçim yapma imkanı verir. Farkındalık uygulaması, kanser hayatta kalma sürecinde uyumsuz olarak yararlı olduğu bildirilen olumlu kontrol duygusunu artırmak için kabul ve girişkenlik arasında denge sağlar.⁽¹⁰⁾

Çeşitli hastalarda farkındalık müfredatının terapötik faydalarını gösteren bir dizi çalışma yapılmıştır.

MBSR programında, hem heterojen hem de homojen hasta gruplarına (kronik ağrı, anksiyete bozuklukları, fibromiyalji, kanser) uygulanan sonuç araştırmaları, bu müdahalenin kronik hastalıklarla ilişkili fiziksel ve psikolojik semptomların kendi kendine yönetiminde etkili olduğunu göstermektedir.¹¹⁻¹³ Prostat kanseri olan 10 erkeğin eşleriyle birlikte MBSR müdahalesi ve düşük doymuş yağ, yüksek lifli, bitki bazlı bir diyet uyguladığı küçük bir çalışma, PSA artış oranında önemli bir azalma olduğunu göstermiştir.¹⁴

MBAT tedavi müdahalesinin temel amaçlarından biri, farkındalık uygulamaları yoluyla stresi azaltmaktır. Stresin kanser hastalığının seyri üzerindeki olumsuz etkileri iyi bilinmektedir^(4,6) ve zihinsel ve fiziksel stresle ilişkili semptomların azaltılması genellikle kanser tedavisinin birincil hedefidir^(15,16). Fiziksel rahatlığı sağlama kapasitesinin artması-canlılığı destekler ve kişinin enerji rezervlerini daha verimli kullanma ve yönlendirme yeteneğini artırır; bu, özellikle kronik veya yaşamı tehdit eden hastalığı olan kişiler için yararlı bir sonuçtur.

Sanat Terapisi

Sanat terapisi, bilinçli ve bilinçsiz deneyimlerin keşfedilmesini, ayırt edilmesini ve entegre edilmesini sözsüz bir şekilde destekleyen ifade edici bir terapötik yöntemdir. Sanat terapisinde, bilinenlerin yanı sıra belirsiz veya muğlak olanlara da yaratıcı bir şekilde şekil vermek için yapılandırılmış ve yapılandırılmamış fırsatlar vardır.¹⁷

Katılımcıların sanat eserleri, duygusal ifadenin birer aracı olarak işlev görür ve anlamı kalıcı bir kayıta somutlaştırır. Sanat yapma faaliyeti, canlandırıcı ve katılımı teşvik eden fiziksel bir faaliyettir.¹⁸Malzeme seçimi, kendini keşfetme ve zevk alma fırsatı sunar. MBAT müdahalesinde, belirli sanat terapisi görevleri, farkındalığı teşvik etmek, öğrenmeyi pekiştirmek ve farkındalık uygulamasından yola çıkarak kendini anlamayı artırmak için tasarlanmıştır. Ön meditasyon ve son meditasyon sanat yapımı, durum değişikliğinin objektif olarak gözlemlenmesini sağlar ve sanat görevleri, hastalık deneyimi veya kanser teşhisinden önceki dönemle ilgili stresle ilişkili sorunların keşfedilmesini destekler.

Destekleyici Grup

MBAT Müdahalesinin Yönü

Bu özellik, sosyal izolasyonu azaltır ve bağlılığı güçlendirir.¹⁹ Bazı kanser türlerinin cinsiyete özgü doğası göz önüne alındığında, MBAT grupları cinsiyete göre ayrılmıştır. Cinsiyete göre ayrılmış destek gruplarının değeri, erkek ve kadınların kanser tanısı ve tedavisine farklı tepkiler vermesi konusunda giderek artan sayıda literatürde yansıtılmaktadır. MBAT grubunun büyüklüğü (7-11), bu yapılandırılmış program için hem samimiyeti hem de dikkat odaklı bir öğrenme ortamını kolaylaştırır. Ayrıca, grubun odak noktasının tanıya özgü olmasını önlemek için, gruplar farklı kanser tanıları ve evreleri olan heterojen bir hasta grubundan oluşur. Deneyimi genel olarak ve hastalık seyri içinde normalleştirmek, MBAT grup deneyiminin önemli bir yararlarıdır. Grubun güvenliği, katılımcıların güvenli bir kişilerarası dünyada davranış değişikliklerini keşfetmelerine de olanak tanır.

Özetle, MBAT, kanserli erkek ve kadınların psikososyal ihtiyaçlarını en üst düzeyde karşılamak için tasarlanmış çok modlu bir müdahaledir. Farkındalık uygulamaları, şimdiki anın gözlemlenmesini ve farkındalığını teşvik eder. O anın ifadesi, sanat yapımı yoluyla gerçekleştirilir. Deneyim, grup terapisi yapısı içinde katılımcılar arasında sözlü olarak işlenir. MBAT müdahalesi, katılımcılara hastalık deneyimlerini olduğu gibi kabul etme veya belirli yönleri ve olaylarla ilişkilerini değiştirme seçeneğine sahip oldukları bilinciyle kontrol hissi kazandırır. Bu hedef, yönlendirilmiş gözlem (farkındalık uygulamaları) ve içsel düşünce ve duyguların yaratıcı ifadesi (sanat terapisi) yoluyla öz farkındalığı öğrenerek ve sözlü ve sözsüz bağ kurma ve sosyal destek (grup terapisi) yoluyla öz kabulü artırarak gerçekleştirilir.

Bu vaka çalışmasında, anlatılan hastanın MBAT için iyi bir aday olmasının birkaç nedeni vardır. İlk olarak, MBAT müdahalesi erkekler tarafından yüksek puan almış ve olumlu karşılanmıştır. Müdahaleye katılan erkeklerin büyük bir kısmı

Bu müdahaleyi alan erkeklerin büyük bir kısmı prostat kanseri hastasıydı. Ön gözlemlerimiz, MBAT müdahalesinin geleneksel destek grubundan erkekler için daha uygun olabileceğini göstermektedir, çünkü MBAT daha odaklanmış bir yapıya sahiptir ve görev odaklı bir bileşeni vardır. Erkekleri psikososyal müdahalelere kaydolmaya ve katılmaya ikna etmek tarihsel olarak zor bir görev olmuştur. MBAT programının cazibesi, erkeklere sosyal izolasyonu azaltacak ve kendileriyle ve başkalarıyla olan bağlarını güçlendirecek bir deneyim sunmasıdır.

Bu vakada MBAT'yi özellikle uygun bir tedavi haline getiren bir diğer husus, hastanın muzdarip olduğu eşlik eden rahatsızlıklardır: ülseratif rahatsızlık ve hipertansiyon. Programdaki stres azaltma uygulamalarının, stres ve sempatik aktivasyonla ilişkili tıbbi semptomlar üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğini güçlü bir şekilde gösteren veriler bulunmaktadır.⁽¹¹⁻¹³⁾ Farkındalık egzersizleri hastanın parasempatik sinir sistemini harekete geçirme kapasitesini güçlendirmek için evde de uygulanmaktadır. Bu, kan basıncının kendi kendine düzenlenmesinde değerli bir yardımcı olabilir.

MBAT programındaki aktivite odaklılık, özellikle aktif dinlenme, hafif yoga ve verilen ev ödevleri, erkek katılımcılar için özellikle çekici görünüyor. Bu hasta, hayatı boyunca çeşitli aktif ilgi alanlarına sahip olmuş ve yeni şeyler öğrenmekten keyif alıyor gibi görünüyor. Hastayı genel sağlığı ve özellikle diyet ve egzersizle ilgili özbakım konusunda daha fazla farkındalık kazanmaya teşvik etmek, bu hastanın genel iyileşmesini desteklemek için özerklik duygusunu ve sağlığını artırmasına yardımcı olabilir.

Konunun güçlü yönlerinden yola çıkarak, gözlem becerisi (inşaat müfettişi), keskin gözü (atıcı) ve elleriyle çalışma becerisi (marangoz, fayansçı) olduğu görülmektedir; bu özellikleri, kendi şartlarına göre ifade edici bir şekilde sanat malzemeleriyle çalışmasını destekleyecektir. Erkekler MBAT grubunun bir üyesi olarak, 48 yıllık aile yapısında derin bir yankı uyandıran hastalığıyla ilgili bazı kayıp ve korku sorunlarını sözlü ve/veya sözsüz olarak işleyebilir.