

Kardiyovasküler Hastalıklarda Müzik ile Terapi

Neslihan Karamızrak¹

¹ İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Piyano Bölümü, İstanbul, Türkiye



ÖZET

Kalp ve damar hastalıkları dünyada en yaygın hastalıklardandır ve kardiyovasküler hastalıklar en yaygın ölüm sebeplerinden olmayı sürdürmektedir. Kalp yetersizliği problemleri hızla büyümektedir, nedenlerin en önemlisi koroner arter hastalığıdır. Hipertansiyon kardiyovasküler hastalıklardaki çekinceli durumları arttırmak yanında ek kardiyovasküler hastalıklara da risk zemini hazırlamaktadır. Bazı obstrüktif uyku apnesi hastalarında önemli derecede pulmoner hipertansiyon da görülebilmektedir. Kardiyak rehabilitasyondaki standart programların yanında müzik ile terapi sayesinde tamamlayıcı tıp desteği alan hastalarda depresyon ve anksiyetenin azaldığı gözlemlenmiştir. Müzik sağlığımız üzerinde hem psikolojik hem de fizyolojik güçlü bir etki sağlamaktadır. Müzik, hastaların fiziksel, duygusal, bilişsel, sosyal ihtiyaçlarını karşılamada terapötik ilişki içinde sistematik şekilde müzik terapisti tarafından kullanılır. Yapılan araştırmalarda müzik terapinin hastaların duygusal durumunu düzenleyen serotonin, dopamin, adrenalin, testosteron gibi hormonları olumlu etkilediği; kan basıncı, solunum ritmi gibi fizyolojik işlevleri düzenlediği; beyindeki oksijen ve kanlanmanın dengesini sağladığı; anksiyete düzeyini, ağrı seviyesini ve analjezik kullanım miktarını azalttığı; uyku bozukluklarındaki olumlu etkisi gözlemlenmiştir. Bu makalede kardiyovasküler hastalıklarda müzik ile terapinin fizyolojik, psikolojik, davranışsal durumlara etkileri vurgulanmaya çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kardiyovasküler; müzik terapi; hipertansiyon; ağrı; stres ve koroner kalp hastalıkları; anksiyete; uyku bozuklukları; psikoloji ve sağlık; tamamlayıcı tıp; şifa; kardiyak rehabilitasyon

Music Therapy in Cardiovascular Diseases

ABSTRACT

Cardiovascular diseases are one of the most common diseases worldwide and are still one of the most common reasons for mortalities. Cardiac insufficiency problems are rapidly growing and the reason for this is coronary artery disease. While high blood pressure increases risky positions, it also sets a risk ground for additional cardiovascular diseases. There can be pulmonary high blood pressure in some patients with obstructive sleep apnea. Decreased depression and anxiety was observed in patients taking music therapy along with medicine support, in addition to standard programs of cardiac rehabilitation. Music has strong effects on our health, both psychologically and physiologically. Music is systematically administered by a music therapist in a therapeutic relation to meet physical, emotional, cognitive, and social needs. In an investigation, it has been observed that music therapy affected hormones, such as serotonin, dopamine, adrenaline, testosterone, positively regulating emotional status of patients; regulated physiological functions, such as blood pressure and respiratory rhythm; established oxygen balance and bleeding of the brain; decreased anxiety levels, pain levels and amount of analgesic administration; and had a positive effect on sleep disorders. In this article, the effects of music therapy on physiological, psychological, and behavioral circumstances within the process of cardiovascular diseases have been mentioned.

Key Words: Cardiovascular; music therapy; hypertension; pain; stress and coronary heart diseases; anxiety; sleep disorders; psychology and health; complementary medicine; healing; cardiac rehabilitation

GİRİŞ

Müzik ile terapi, hastayı ihtiyaçları doğrultusunda beden-zihin-ruh bütünselliği içerisinde ele alan, kanıta dayalı olarak tedavi sürecini kolaylaştıran, hastanın sıkıntılarını gidermeye yönelik yolda, terapötik ilişki içinde müziğin tüm yönlerinin ve araçlarının bir sistem dahilinde profesyoneller tarafından kullanıldığı uzmanlık dalıdır. Eski çağlardan beri tedavi yöntemlerinin içinde yer alarak olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Türk-İslam medeniyetinde de müzikle tedavi merkezleri kurulmuş ve hastalara ilaç tedavilerinin yanında müzikle de tedavi yapılmıştır. Depresyon stres hormonları düzeyini yükselterek kalp hızında artışa neden olur, solunum hızları ve oksijen gereksinimleri dengesi bozulur ve kalp krizi riski artar. Ayrıca uyku durumunda da düzensizlikler ve ağrı algısında rahatsızlıklar yaratmaktadır. Yapılan araştırmalarda müziğin sinir ve endokrin sisteminde olumlu etkileri yaratarak beden-zihin-ruh üzerindeki dengeyi sağladığı gözlemlenmiştir. Bu derlemede kısaca Türk-

Makale Atfı: Karamızrak N. Kardiyovasküler hastalıklarda müzik ile terapi. Koşuyolu Heart J 2019;22(2):120-5.

Yazışma Adresi

Neslihan Karamızrak

E-posta: blue_747@hotmail.com

Geliş Tarihi: 06.06.2019

Kabul Tarihi: 28.06.2019

© Telif Hakkı 2019 Koşuyolu Heart Journal. Metnine www.kosuyoluheartjournal.com web adresinden ulaşılabilir.

İslam medeniyetlerindeki müzikle tedavi merkezleri, psikoloji ve sağlık ilişkisi, müzik ile terapinin stres, depresyon, koroner hastalıklar, hipertansiyon, ağrı, uyku bozukluklarının kardiyak fizyoloji sürecine etkisi, ameliyat öncesi ve sonrasındaki ruhsal ve fiziksel tepkilere etkisi, kardiyak rehabilitasyon ve müzik ile terapi konuları yer almaktadır.

TÜRK-İSLAM MEDENİYETİNDE MÜZİKLE TEDAVİ MERKEZLERİ

Selçuklu Türkleri, İslam aleminin pek çok kentinde Bimarhaneler, maristanlar ve darüşşüfalar kurmuşlardır⁽¹⁾.

Musiki ile tedavi İslam aleminde öteden beri bilinen bir husustur.

707 senesinden 1616 senesine kadar Emevi, Abbasi, Selçuklu, Memluklu; İlhanlı, Timur, Akkoyunlu ve Osmanlı Devirlerinde Hindistan'dan İspanya'ya kadar uzanan sahada kurulan Türk-İslam hastaneleri, hastalıkların tedavisinde bugünkü anlamıyla ilk klinik müesseseler olarak dünya hastaneciliğinin gelişmesine öncülük ettikleri söylenebilir.

Nureddin Hastanesi (1154-Şam) dünyanın ve Türklerin en eski Tıp Fakültesi, Fatih Darüşşifası (1470-İstanbul), Edirne Darüşşifası (1484), Yıldırım Bayezid Hastanesi (1390-94, Bursa)

Yukarıda adı geçen hastanelerden başka Sivas İzzeddin Keykavus Darüşşifası (1217-1218), Divriği'de Turan Melik Şifahanesi (1228), Kayseri'de 1204'de Gıyaseddin Keyhusrev ile kız kardeşi Gevher Nesibe Hatun'un yan yana yaptırdıkları tıp medresesi hastane kompleksi, Selçuklular'ın son döneminde Amasya'da kurulan Amasya Darüşşifası (1309), Süleymaniye Külliyesinde Şifahane ve tıp medresesi (1550-1557), Atik Valide Hastanesi (1538-1587, İstanbul)⁽²⁾.

Bunlar ve adını sayamadığımız tıp merkezlerinde IX. yüzyıldan XVIII. yüzyıla kadar yaklaşık 900 yıl Türk hekimler tarafından müzikle tedavi, birçok farklı hastalıklara uygulanmış⁽³⁾.

PSİKOLOJİ ve SAĞLIK İLİŞKİSİ

Psikoloji ve fizyoloji arasındaki etkileşim değerlendirilmesi örneğin; stres yaşantısı değerlendirme, baş etme ve sosyal destek ile ilgilidir. Stres fizyolojik değişikliklere yol açar; bu da hastalığı tetikleyebilir ya da arttırabilir. Ağrı algısı kaygı ile şiddetlenebilir ve dikkati dağıtma ile azalabilir. Stresi azaltmak başka bir kalp krizi ihtimalini azaltabilir⁽⁴⁾.

MÜZİĞİN TERAPİ FAKTÖRÜ

Müzik gerçek ruh halini yükseltip doruk noktasına getirebildiği gibi, onu silip giderebilmektedir. Dolayısıyla müzik, kişinin bunalımlarını, kaygılarını, çağın gerilimlerini yansıtabilir ya da kişinin kaygılarının giderilmesinde sağaltma işlevini görebilir. İşte müziğin bu özellikleri terapi faktörü olmaktadır.

Müzikle terapi, insanın karşılaştığı çeşitli psikolojik güçlükler, somatik (bedensel), psikosomatik (ruhsal ve bedensel sorunlarla ve nörotik hastalıklarla duyuşsal bir yaklaşımla ilgilenir⁽¹⁾.

STRES HASTALIĞA NASIL YOL AÇAR?

Fizyolojik, davranışsal ve psikolojik faktörlerin uzun süreli etkileşiminden dolayı stresin hastalıklara yol açtığı ileri sürülmektedir.

Stres hem katekolamin üretimi yoluyla sempatik sistem aktivasyonunda (örn. kalp atışı, terleme ve kan basıncı) hem de kortisol üretimi yoluyla hipotalamus-hipofiz bezi-adrenokortikal (HHA) aktivasyonu ile vücutta değişikliklere yol açmaktadır. Bu değişiklikler ise sağlık ve hastalıkların ortaya çıkışını direkt olarak etkilemektedir⁽⁴⁾.

MÜZİĞİN TEDAVİ EDİCİ GÜCÜ

Ritm ve tonun doğru oranlarda ayarlanmasıyla, kişinin hastalıklardan kurtulma şansı da yükselir.

Müziği tedavi amacıyla kullanabilmemiz için, vücudun ve ruhun ne istediğini çok iyi bilmemiz gerekir. Örneğin vücutta hangi maddenin azaldığını veya hastalık anındaki zihinsel durumu dikkatlice takip etmek önemlidir.

Aslında bedenimizde ortaya çıkan hastalık, zihnimizde yarattığımız bu hastalığın bir gölgesidir. Bu gölge ya da yansımayı yok edebilecek tek güç ise müziktir⁽⁶⁾.

STRES ve KORONER KALP HASTALIĞI

İnsan ister bedensel, ister psikolojik bir tehdit karşısında kalsın, buna sonuç olarak kalp-damar sistemiyle cevap verir. Bu sırada bedeninin bütün temposu değişir. Nabız hızlanır, kan basıncı yükselir, eller serinler, kan beden yüzeyinden içeri çekilir vb.

1628'de W. Harvey, her tür duygunun kalbe uzanan etkileri olduğunu yazmıştır. 18.yy.'da yaşayan İngiliz hekimlerden Heberden, Parry ve Hunter da duyuşsal hayatın angina pectoris'i etkilediğini fark etmişlerdir⁽⁷⁾.

KALP HASTALIKLARININ NEDEN OLDUĞU STRES ve DEPRESYON

Bireylerin kalp hastası olduklarını öğrendiklerinde strese girdikleri kesindir. Hastalığın etkilerinden korkmak, olası maddi ve yaşam tarzı değişiklikleri konusunda kaygılanmak, ölüm korkusu ya da başkalarına muhtaç olmaktan korkmak da çok can sıkıcıdır.

Hastaların bir kalp krizinden ya da kalp ameliyatından sonra depresyona girmeleri çok sık rastlanan bir şeydir. Ruh halinde değişiklikler, enerji kaybı, iştahsızlık ve uyku düzeninde bozukluklar depresyonun en sık rastlanan semptomlarıdır. Bazı olgularda semptomlar, özellikle de bir kalp ameliyatı ya da kalp krizinden sonraki 30 ile 120 gün arasında değişebilen süre içinde daha şiddetli olabilir.

Duygular gerçekten de hastalıkları etkiler mi?

Stres ve öfkenin, hastalık ortaya çıktıktan sonra da hastalığın ilerlemesine yol açtığı belirlenmiştir. Bu konuda yapılan değişik çalışmalar koroner arter hastalarında stres döneminde

anjina semptomları gösterdiklerini ve bu dönemlerde kalp krizi geçirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu kanıtlamıştır. Aynı şekilde, konjestif kalp yetmezliği olanların stresli dönemlerdeki semptomlarında ciddi derecede artış görülmektedir.

Depresyonla, hem koroner hastalığının, hem de konjestif kalp yetmezliğinin arasında yakın bir ilişki olduğu düşünülmektedir⁽⁸⁾.

Açık kalp ameliyatı geçiren hastaların iyileşmesi çoğu kez, hayatlarının kaynağı olan kalpleri tarafından kendilerini terk edilmiş hissetmeleri, bu nedenle de duygusal bakımdan ve bedenen kolay incinebilir olarak kalmaları yüzünden engellenmektedir⁽⁹⁾.

STRESLE MÜCADELEDE MÜZİĞİN ETKİLERİ

Eğer stres kronikleşirse vücuttaki tüm sistemlerin çalışmasını da etkileyebilir.

Müziğin, hastanın subjektif sağlık durumunu da düzelttiği ve hipertansif (yüksek tansiyon) bir hasta için çok önemli olan iç dengesini düzenleyerek hastanın kendine olan güvenini de arttırdığı söylenebilir.

Hastalık, psikolojik stres şeklinde karşımıza çıkar. İşte bu evrelerde müziğin devreye girmesi, stresin ortaya çıkardığı sonuçları azaltmada yararlı olur.

Müzik, beynin serotonin düzeyine etki ederek azalmanın neden olduğu “affectif” agresyon (saldırgan duygu) artışının yol açtığı depresyonu ortadan kaldırabilir⁽¹⁾.

KORONER CERRAHİ OPERASYONU SONRASI HİPERTANSİYON

Hipertansiyonun baskılanmış duygulara karşı bir tepki, bir uyum ve savunma mekanizması olduğu kabul edilmektedir. Kan basıncı yüksek olan kişilerde kalp yetmezliği, serebrovasküler hastalık, periferik arter hastalığı, renal yetmezlik ve artrial fibrilasyon için risk faktörü olduğu birçok çalışmayla gösterilmiştir⁽¹⁰⁾.

Hipertansiyon görülen olguların yarısından fazlasında sol ana koroner arter obstrüksiyonu vardır. Bu komplikasyon kalp yetmezliğini, çeşitli aritmileri ve öldürücü kanamaları davet edebilir⁽¹¹⁾.

MÜZİĞİN ETKİSİ

Müzik kalp atışını, nabız ve kan basıncını etkiler. İnsan kalbi sese ve müziğe göre ayarlanmıştır. Nabız, müzikle ilgili frekans, tempo ve yükseklik gibi niteliklere karşı gelir ve sesin ritmine ayak uydurmak için hızlanır ya da yavaşlar. Nefes alış-veriş hızı gibi, daha düşük bir kalp atışı daha az fiziksel gerilim ve stres yaratır, bedenin kendi kendini iyileştirmesine yardımcı olur. Müzik doğal bir kalp atış düzenleyicisidir.

Yaşayan her şey gibi müziğin de bir nabızı vardır. Müziğin nabızı dinleyenin nabzını belirler⁽⁵⁾.

MÜZİĞE FİZİKSEL TEPKİLER

Müziğin başlangıçtaki etkisinin fiziksel olması nedeni ile müziksel vurumlar karşısındaki fizyolojik cevapları ölçebilmekte veya miktarını tayin edebilmekteyiz.

Almanya’da 1880 yılında Rus doktor Dogiel tarafından yapılan uygulamada, duyu organlarının uyarımı sırasında kan dolaşımının değişimi incelendi.

Dogiel uygulama yapılacak birey için Cosso’nun pletizmoğraf (venografi, toplardamar grafisi) denilen cihazını kullandı. Çıkan sesin yüksekliğine, şiddetine, perdesine ve aynı zamanda çalgının çeşidine göre kan dolaşımında değişiklikler görüldü⁽¹⁾.

Bazı bilimsel aletlerin kardiyak ve solunum sistemi faaliyetleri ölçülmesinden beri bazı fizikçiler solunum sistemi veya kalp üzerindeki seçilmiş müziğin etkilerini araştırmakta başarılı olmuşlardır. Douglas Ellis ve Gilbert Brighthouse müzik tarafından üretilen kalp atım oranlarında değişiklikler hususunda çeşitli deneyler yürütmüşlerdir⁽¹⁾.

AĞRI NEDİR?

Acı; ağrı, korku, tedirginlik, stres, sevilen bir kişinin yitilmesi ve diğer psikolojik durumlara karşı beynin verdiği bir yanıttır. Kişinin fiziksel ve psikolojik bütünlüğünün, benliğinin tehdit altında olmasına bağlıdır. Bu anlamda ağrı da bir acıdır.

Ağrılı hastada ağrıdan kaçma, kurtulma, bağırma, ağlama biçiminde seyreden, ağrının uzun bir döneme yayılması yani kronikleşmesi ile psikolojik dengeyi de etkileyen, hastada tedirginliğe, umutsuzluğa ve depresyona yol açan duysal boyutudur⁽¹²⁾.

Korku, yalnızlık, uykusuzluk, üzüntü, depresyon gibi durumlar ağrı eşliğini düşürür. Endişe, korku ve stres, çaresizlik, uykusuzluk, iştah kaybı ve hareketsizliğe; bu da ağrı eşliğinin düşmesine yol açar.

Ağrının yanı sıra öfke, depresyon, bürokratik engeller, sosyal ilişkilerde azalma ya da tümüyle kaybolma, arkadaşların artık eskisi kadar aramaması, iş ve prestij kaybı, kronik yorgunluk, çaresizlik, tedirginlik, ağrı korkusunun gittikçe artması, ailevi kaygılar, ölüm korkusu ve maddi sorunlar ağrıyı daha da artırır⁽¹²⁾.

Stres

Ağrı vücutta stres yanıtı adını verdiğimiz kimyasal, elektiriksel değişikliklere yol açtığı gibi insanın düşünce biçimini de değiştirir ve başlı başına bir hastalık haline gelir. Strese bağlı olarak kan basıncı yükselir, oksijen tüketimi artar, immün sistem harekete geçer. Ancak stresin devam etmesi halinde başta hipotalamus olmak üzere beyin hücreleri yani nöronlara aşırı yüklenme başlar. İmmün sistem zayıflar, başka hastalıklar baş gösterir. Kalp, böbrek ve diğer organların hastalıkları için risk faktörü oluşturur.

AĞRI TEDAVİSİNDE MÜZİK

Ağrı yönetiminde müzik dinleme, anestetik ve analjezik ilaçların etkisini artırır, anestezi olmadan ağrıya karşı duyar-sızlaşmayı sağlar, ağrıyı azaltır ya da kontrol eder, ağrıya iliş-kili kaygıyı düşürür⁽¹³⁾.

Ağrı, kişinin duygulanımını olumsuz etkilemekte, uyku kalitesini bozmakta, fiziksel işlev bozukluğuna da neden ola-rak yaşam kalitesini düşürmektedir. Bazı hastalarda ağrı kesici ilaçların kullanılmasına rağmen ağrıda kayda değer bir rahatla-ma sağlanamamaktadır. Bu noktada müzikle tedavi, ağrı hafif-letilmesinde önemli bir tedavi modalitesi olarak görülmüş ve birçok ağrı tipinde deneysel olarak kullanılmıştır.

2006 yılında yayımlanan bir meta-analizde ağrı tedavisin-de müziğin kullanıldığı toplam 51 bilimsel araştırma saptan-mış, bu çalışmalarda toplam 1867 hastada ağrıyı azaltmak için müzik kullanılmıştır. Bu analize göre müzik, ağrı şiddetini ve hastanın ihtiyaç duyduğu ağrı kesici miktarını azaltmaktadır. Ağrı tedavisinde müziğin kullanılması, güvenilirlikli ve ucuz oluşunun yanı sıra yan etkisinin olmaması gibi avantajlara sa-hiptir. Ağrı şiddetindeki azalma bakımından incelendiğinde 0 ile 10 arasında değerlendirmenin yapıldığı bir ölçekte müzik tedavisi uygulananlarda, uygulanmayanlara göre ortalama 0.4 birimlik bir azalma bildirilmiştir. Ameliyat sonrası ağrılarda, ağrı şiddetindeki ortalama azalma 0.9 birime kadar çıkmak-tadır. Ayrıca ameliyat sonrasında ağrı kesici olarak kullanılan morfin dozundaki ihtiyacı ilk 24 saat içinde yüzde 30-50 ora-nında azaltmaktadır. Bu çalışma, ameliyat geçiren hastalarda ağrı kesicilere ihtiyacın, müzik uygulamasıyla azaltılabileceği yönünde önemli kanıtlar sunmaktadır⁽³⁾.

AMELİYAT OLACAK OLAN KİŞİLERİN RUHSAL DURUMU

Operasyon uygulanacak hastalarda genelde iki gün önce-den anksiyete başlar. Korku, çaresizlik, endişe hisleriyle bera-ber anksiyete operasyon odasında daha da artar⁽¹⁵⁾.

Ameliyat olacak olan kişiler genellikle ambivalan duygular içindedirler. Bir taraftan kendilerini rahatsız eden hastalıkların-dan kurtulma umudu, diğer taraftan bedeni üzerindeki kontro-lünün kaybı, ölme korkusu, anestezi korkusu, doku kaybı kor-kusu yaşanmaktadır.

Cerrahi girişimin söz konusu olduğunun hastaya bildiril-mesi dahi kişinin kendini bir fiziksel tehdit altında hissetmesine neden olabilmektedir⁽¹⁴⁾.

AMELİYATTAN SONRA ORTAYA ÇIKABİLECEK RUHSAL DURUMLAR

Daha önce psikiyatri hastalığı olmayan kişilerde ortaya çı-kan ilk ruhsal tepki delirium olmaktadır.

Duygusal labilite, halüsinasyon ve ilüzyonlar, impulsif ve saldırgan davranışlar görülür. Delirium herhangi bir nedenle

hastanede yatan hastalarda %10, yoğun bakım hastalarında %30 oranında gözlenmektedir.

Ameliyat sonrası hastalarda görülen diğer psikiyatrik so-runları anksiyete bozuklukları, depresyon, somatizasyon ve psikotik tablolar olarak görebiliriz⁽¹⁴⁾.

MÜZİĞİN ETKİSİ

Müzikle gevşemede müzik dinleme stres ve gerginliği azal-tır, karşı şartlandırma kaygısını azaltır, bedenin gevşemesine yar-dım eder, değişik bilinç durumlarına girmeye olanak sağlar⁽¹³⁾.

Merkezi Almanya'da bulunan Uluslararası Tıpta Müzik Kullanma Birliği'nin idari müdürü olan Doç. Dr. Ralph Spintge müziğin ameliyattan önceki, ameliyat sırasındaki ve ameliyat sonrasında etkilerini yaklaşık 97.000 hasta üzerinde araştırdı. Hastaların yüzde 97'si nekahat döneminde müziğin gevşeme-lerine yardımcı olduğunu bildirdi. Pek çoğu da buna ek olarak ameliyattan önce daha az narkoza ihtiyaç duyduklarını söyledi. Ameliyattan günlerce önce müzik dinlemek ve bu müzikleri yoğun bakım odasında tekrar duymak hastaların ameliyat son-rası sıkıntılarını azaltıyordu⁽⁵⁾.

Perioperatif dönem olarak adlandırılan girişimden hemen öncesini ve sonrasını kapsayan dönem hasta için sadece fizik-sel anlamda travmatik değil aynı zamanda psikolojik açıdan da travmatiktir.

Perioperatif dönemde farmakolojik olmayan bir girişim-le hastanın rahatlatılması başta anestezi olmak üzere herkesi rahatlatacaktır. Bu amaçla yapılan bir çalışmada Lepage ve ar-kadaşları, 50 hastayı iki gruba ayırarak, perioperatif dönemde müzik dinletilen grupta hastanın gereksinim duyduğu seda-tif ilaç miktarının daha az olduğunu göstermişlerdir⁽³⁾. Mü-zik terapi koroner arter baypas greft cerrahisinde preoperatif ve postoperatif dönemlerdeki stresli durumlarda (fizyolojik, psikolojik, metanolik) hastanın dikkatini negatif uyarılardan uzaklaştırarak, anksiyetesini azaltır. Emosyonel durumun dengelenmesiyle, kardiyovasküler ve solunumsal aktivite de düzenlenir. Genel anestezi altında koroner arter baypas veya aort kapak replasmanı uygulanan hastaları içeren bir çalışmada posteoperatif müzik tedavisi ile strese yanıt olarak artan serum kortizol düzeylerinde azalma izlenmiştir⁽¹⁶⁾.

Byers ve Smith (1997) kardiyak cerrahi geçirmiş post-operatif 1. gündeki hastalara 30 dakika müzik dinlettiklerinde hastalara uygulanan müzik terapi sonunda hastaların kan basın-cı ve nabız hızı değerlerinin azaldığını saptamışlardır⁽¹⁷⁾.

Davis ve Cunningham (1985) koroner yoğun bakım ünite-sinde yatmakta olan hastalara 37 dakika klasik müzik dinletti-ğinde müziğin hastaların anksiyetesini azalttığı saptanmıştır⁽¹⁸⁾.

Guzetta (1989)'nın yaptığı çalışmada; müziğin hastaların anksiyetesini azalttığı ve gevşemeyi sağladığı saptanmıştır⁽¹⁸⁾.

Sullivan (1991) tarafından koroner ve cerrahi yoğun bakım ünitelerinde yatmakta olan hastalarda yaptığı çalışmada; has-

talara klasik müzik dinletirilmiş ve kan basıncı, nabız hızı, arteriyel kan basıncı değerlerinin müzik terapiden sonra azaldığı saptanmıştır⁽¹⁸⁾.

White (1992) koroner yoğun bakım ünitesinde çalışma yaparak; klasik müziğin hastaların anksiyetesini azalttığını, solunum sayısının ve nabız hızının müzik terapiden sonra azaldığını bulmuştur⁽¹⁸⁾.

Twiss ve arkadaşları (2006) kardiyovasküler cerrahi geçirmiş 65 yaş ve üstü hastalara operasyon sırasında ve sonrasında kendi seçtikleri müzikler dinletirilmiş ve ortalama değerler alınarak yapılan sonuçlarda, müzik terapi uygulanan hastaların anksiyete puanlarının uygulanmayan hastalardan daha düşük olduğu, müzik terapi uygulanmayan grubun entübasyona bağlı kalma süresinin ortalama olarak daha uzun olduğu saptanmıştır⁽¹⁹⁾.

Ölüm tehdidi “zihinsel yaralara” sebep olmaktadır. Müzik güzel duygular oluşturarak ve dikkati olumsuz duygulardan uzak tutarak ruhsal bir dezenfektan etkisi göstermektedir⁽²⁰⁾.

UYKU SIRASINDA FİZYOLOJİK SÜREÇLER

Kardiyak Fizyoloji

NREM uykuda kalp hızı, inspiriyumda venöz dönüşü normal hale getirmek için, artar. Ekspirasyon sırasında kalp hızında belirgin olarak düşme vardır. Kardiyak ritimdeki bu değişiklik, kalp sağlığının belirteci olarak kabul edilir. REM uykusu sırasında kalp hızında taşikardi ve bradikardi epizodları olur. Fazik REM uykusunda, sempatik aktivitenin artmasına bağlı, kalp hızında belirgin artış olur, bu durum belirgin kardiyak aritmilere neden olur.

Obstrüktif uyku apnesinde kardiyovasküler gevşemenin uyku ile ilgili aşaması karışıktır. Hipoksemi, hiperkapni, artan sempatik aktivite ve apneik olaylar esnasında intratorasik basınçta gelişen dramatik dalgalanmalar, hem akut hem de kronik kardiyovasküler yan etkilere sebep olabilmektedir⁽²¹⁾.

UYKU SORUNLARINDA MÜZİĞİN ETKİSİ

Uyku sorunları müzikle giderilebilir⁽⁵⁾. Uyku homojen bir süreç değildir. Uykuda meydana gelen nefes durmaları hem derin uykuya dalmayı zorlaştırarak uykunun beyin için dinlendirici bölümünün kalitesini bozar hem de kandaki oksijen düzeyinin düşmesine neden olarak ikincil hastalıklara neden olan çeşitli fizyopatolojik süreçleri tetikler. Bu hastalarda uyku halini açmak ve beyni uyarmak için standart tedaviye ek olarak müzik tedavisi kullanılabilir. Uyku bozuklukları içinde müzikle tedavinin kullanılabilirliği bakımında en uygun grup uykuya dalma ve uykuyu sürdürme zorluğuyla şekillenen insomnia (uykusuzluk) grubudur. Müzik, çeşitli çalışmalarda sempatik sinir aktivitesini ve endişeyi azaltmıştır.

Bu çalışmalarda göze çarpan ortak özellikler, müzik tedavisi alan kişilerin daha rahat uykuya daldıklarını ifade etmeleri-

dir. Hastalar müzik dinlemenin uyku sıkıntılarını olumlu yönde etkilediğini bildirmişlerdir. Yavaş tempolu (45-65 vuru/dakika) sedatif müzik gevşeme oluşturmada, nöroendokrin sistem aktivitesini, kalp hızını ve kan basıncını azaltmaktadır⁽³⁾.

Depresyonda uyku-uyanıklılık döngüsünün bozulduğunu çok sık görürüz. Bunun kortizol adlı stres hormonunun artmasına bağlı olduğu düşünülmektedir. Müziğin, özellikle stres esnasında artan kortizol seviyesini düşürdüğünü doğrulayan çalışmalar vardır. Hem kortizolün düşmesi, hem müziğin teskin edici ve gevşetici etkisi uykuya dalmayı ve kaliteli uyumayı kolaylaştırmaktadır⁽²⁰⁾.

KARDİYAK REHABİLİTASYON ve MÜZİK TERAPİ

Kardiyak rehabilitasyon programları hastalığın meydana getirdiği fizyolojik ve psikolojik etkileri azaltmak, kardiyak semptomları kontrol altına almak, ateroskleroz sürecini stabilize etmek veya geri dönüşü sağlamak, hastalığa bağlı ani mortallite ve re-enfarkt riskini azaltmak, hastaların iş uğraş ve psikososyal durumlarını geliştirmek amacı ile tasarlanmıştır⁽¹⁰⁾.

Müzik terapi; psikolojik, zihinsel ve fizyolojik sağlığın yeniden kazanılması, korunması, geliştirilmesi ve davranışsal, gelişimsel, fiziksel ve sosyal becerilerin uygun hale getirilmesi, rehabilitasyonu ve sürdürülmesi için müziğin terapötik bir amaçla kullanılmasıdır (Boxill)⁽¹³⁾.

Müzik, otonom sistemin uyarılması ve sakinleştirilmesi için kullanılabilir. Müzik dinlemek nabız, kan basıncı, solunum, beyin faaliyetleri, kas gerilimi, hormon salgılaması, bağırsıklık, galvanik deri tepkisi, sıcaklık, nörolojik işlevler gibi vücut yapıları ve işlevlerini doğrudan etkileyebilir. Dahası, vücudun bu yapıları ve işlevleri doğrudan etkilenirken psikolojik durum ve süreçlerde de değişiklikler oluşabilir⁽¹³⁾.

SONUÇ

Müziği iştiriz, dinleriz ve bilinç düzeyinde fark etmediğimiz anlamlandıramadığımız bir duygunun içine gireriz. Çok etkilendiğimiz bir müzik dinlerken bundan daha fazlası olur, müziği bedensel olarak duyarız. Sözlerin olmadığı en erken dönemler ait algısal düzeylere gerileriz⁽²²⁾.

Tıbbi müzik terapi, beden, akıl ve ruh anlamında kişiyi bir bütün olarak ele alır. Müzik dinlemek, fiziksel bir deneyimdir.

Müziğin içinde barındırdığı titreşimler ve sesler, temas ettiği herkesin vücudunun tüm kısımlarına işler. Kulaktan girip işleneceği ve bütün sinir sistemine dağıtılacağı beyine kadar gitmekle kalmaz, ayrıca diğer duylardan ve deriden bütün kemiklere, dokulara, iç organlara ve kaslara da dağılır. Titreşim ve seslerin fiziksel özellikleri (örn. frekans, genlik) ve bu özelliklerin zamana göre nasıl düzenlendikleri, vücudun vereceği tepkiyi belirler⁽¹³⁾.

Kardiyak rehabilitasyon (KR), kardiyovasküler risk azaltımını optimize etmeyi, sağlıklı davranışlara adaptasyonu ve

uyumu kolaylaştırmayı, engelliliği azaltmayı ve aktif bir yaşam tarzını teşvik etmeyi amaçlayan kalp hastalığı yönetiminin önemli bir parçasıdır⁽¹⁰⁾.

Dünyanın özünde müzik vardır ve bütün hayat türleri buna tepki verir. Müzik iyileşme sürecinde güçlü bir hızlandırıcı görevi görebilir⁽⁵⁾.

Tamamlayıcı Tıp, geleneksel ve günümüz batı tıbbıyla birlikte, onun etkisini azaltmadan, hastanın durumunu iyileştirmek üzere kullanılır⁽²³⁾.

Müzik terapi; önerilen müziğin eğitilmiş terapistler tarafından doğru bir şekilde kullanıldığı bir tamamlayıcı tıp tekniğidir. Programlar, hastaların fiziksel, duygusal, entelektüel ve toplumsal zorlukları aşmalarına yardım edecek şekilde tasarlanmıştır (Free Dictionary)⁽¹³⁾.

Müzik terapi; (ritim, armoni, melodi, tını, dinamikler vb.) gibi müzik öğelerinin (görüşme esnasındaki) bireysel olarak belirlenen etkileşim amaçları için merkezi olarak kullanıldığı bir rehabilitasyon ve tedavi türüdür. Müzik terapi hem diğer terapi türleri ile birlikte hem de tek başına temel tedavi olarak uygulanabilir. Müzik terapi vasıtasıyla hem fiziksel hem de zihinsel rahatsızlıklar pozitif sonuçlar elde edecek şekilde tedavi edilebilir (Fin Müzik Terapi Derneği, 2009)⁽¹³⁾.

Müzik terapi; ses ve müziğin terapi ve şifa amacıyla bilinçli bir şekilde kullanılmasıdır (Hesser)⁽¹³⁾.

Günümüzde her konuda olduğu gibi kardiyak kaynaklı hastalıkların tedavisinde ve rehabilitasyonunda klasik tedavilerle beraber tedavi etkinliğinin artması, hasta konforu ve sağlığının iyileştirilmesi amacıyla Tamamlayıcı Tıp (TAT) uygulamaları kullanımı hekimler arasında artmaktadır⁽²³⁾.

KAYNAKLAR

1. Altınöççek H. Müzikle Tedavi. İstanbul: Kitabevi Yayınları, 2016;3,72,92-5,129-31.
2. Ak AŞ. Avrupa ve Türk İslam Medeniyetinde Müzikle Tedavi, Tarihi, Gelişimi ve Uygulamaları. Konya: Öz Eğitim Basım Yayım Dağıtım,1997:109,151,166.
3. Öztürk L, Erseven H, Atik MF. Makamdan Şifaya. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2009:17,87-9,90,96.
4. Ogden J. Sağlık Psikolojisi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2016:9,310,314.
5. Campell D. Mozart Etkisi. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık, 2002:87,103-4,255,271,308,341.
6. Khan IS. Müzik. İstanbul: Arıtan Yayınevi, 1994:150,155.
7. Baltaz Z, Baltaz A. Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2013:142,146.
8. Cicala R. Kalp Hastalıkları Kaynak Kitap. Ankara: HYB Yayıncılık, 1999:181,214.
9. Öz M. Şifayı Yüreğinde Ara. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1999:25.
10. Harutoğlu H (ed). Kardiyak Rehabilitasyon. Ankara: Hipokrat Kitabevi, 2019:44,98,201,393.
11. Solak H, Solak MT, Görmüş N, Görmüş ZI. Koroner Arter Hastalıkları ve Cerrahisi. Ankara: Eflatun Basım Dağıtım Yayıncılık, 2010:235.
12. Erdine S. Ağrının Kitabı. İstanbul: Hayygrup Yayıncılık, 2012:49,69-70,79.
13. Bruscia EK. Müzik Terapiyi Tanımlamak. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2016:136,140-1,218, 316,320-1.
14. Kurt N. Ameliyat Öncesi Değerlendirme. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri, 2002:349,350.
15. Shafer A, Fish MP, Gregg KM, Seavello J, Kosek P. Preoperative anxiety and fear: A comparison of assessments by patients and anesthesia and surgery residents. Anesth Analg 1996;83:1285-91.
16. Nilsson U. The effect of music intervention in stress response to cardiac surgery in a randomized clinical trial. Heart Lung 2009;38:201-7.
17. Byers JF, Smyth KA. Effects of a music intervention on noise annoyance, heart rate, and blood pressure in cardiac surgery patients. Am J Crit Care 1997;6:183-91.
18. Biley S. Music therapy. J Adv Nurs 2000;44:120-7.
19. Allen K, Golden LH, Izz, JL, Ching MI, Forrest A, Niles CR, et al. Normalization of hypertensive responses during ambulatory surgical stress by perioperative music. Psychosom Med 2001;63:487-92.
20. Çoban A. Müzik Terapi. İstanbul: Timaş Yayınları, 2005:171-2,211-2.
21. Chiong-Lee LT (ed). Uyku Tıbbının Esasları. Ankara: Atlas Kitapçılık, 2012:12,95.
22. Psikanaliz Yazıları, Müzik ve Psikanaliz. İstanbul: Bağlam Yayıncılık, 2013:54.
23. Uzun M (ed). Kardiyak ve pulmoner rehabilitasyon. İstanbul: İstanbul Medikal Sağlık ve Yayıncılık, 2017:157-8.