

Ruhla beden, hekimle hasta, bilimle sanat arasındaki köprü: Holistik Tıp

Doç. Dr. Şafak Nakajima

İstanbul'da doğdu. Lise eğitimini A.B.D.'de AFS bursu ile tamamlayıp, Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun oldu. İki yıl süreyle Çocuk Cerrahisi ihtisası yaptı. Daha sonra, Akdeniz Üniversitesi'nde Klinik Mikrobiyoloji ihtisası ve Japonya Osaka Üniversitesi'nde Viroloji doktorasını tamamladı. Kanada'da, doğal tıp alanının tümünü kapsayan dört yıllık bir eğitimle Institute NHC ve The British Institute of Homeopathy'den mezun oldu. Pekin Çin Tıbbi Üniversitesi'nde Geleneksel Çin Tıbbi ve akupunktur eğitimini takiben akupunktur uygulama yetkisi kazandı. İngiltere'de Tibet Meditasyonu, NLP ve Klinik Hipnoterapi eğitimini tamamladı. Halen 'Holistik Tıp' alanında serbest hekim olarak çalışmaktadır.

Doktorluk; çocukluk yılları otuz beş-kırk yıl geride kalanlarımızın zihninde, ateşler içinde yanan minik kızı, hasta yatağında muayene ettikten sonra, çantasından çıkardığı bir ilaç ya da yaptığı enjeksiyonla ölü-

mün karanlığından yaşamın kıyasına çekip çıkararak, sonra da aileyi teskin eden babacan bir figürle özdeşleşmişti. Doktorun, minik kızın başına dokunan eli bile, tek başına şifa vermeye yeter gibi görünürdü bize.

Ne MR raporları vardı ortada, ne de ileri laboratuvar analizleri. Sadece şefkatli bir doktor, bir dinleme aleti, rahatlatan

sözcükler ve bir de o mucizevi iğne ve tabletler. Adeta büyüdü bir durumdu bu...

Ben de o büyüdü peşine takılıp gidenlerdenim. Çok küçük yaşlardan beri, ateşler içinde yanan küçük çocukları, evlatları başucunda ağlaşan hasta anneleri hayata döndüren o doktorlardan olmayı düşledim. Kader, emek ve zaman bana bu imkânı verdi, ne mutlu!



(...) Hastaneler artık tanıtımlarını, sahip oldukları yeni cihazlarla yapıyorlardı. İlaç sanayi giderek geliyor, şık ambalajlı ilaçlar eczane raflarında dizilirken eczacının terazisi, havanı ve boy boy şişeleri, antikacı dükkânlarını süslemeye başlıyordu. Her şey çok teknik, çok göz alıcı ve bir o kadar da yabancıydı. Hekim ve hasta arasındaki dinleme aleti köprüsü, ne kadar direnebilirdi ki bu bilgisayarlı metal heyulalara!

O yıllardan bu günlere çok şey değişti. Ben de, pratisyen olarak zorunlu hizmet yılları, çocuk cerrahisi asistanlığı, bilimsel araştırmacılık gibi tıbbın hemen her alanında, üstelik dünyanın hemen her tarafında eğitim görür ve çalışırken, bu değişimin, hiçbir kültür ayrımı gözetmeksizin tüm kurumları ve insanları etkilediğini gözlemledim.

Önce, pek çok yeni tanı yöntemi ortaya çıktı. Çok hızlı, çok detaylı bilgiler veren bu yöntemler giderek biz doktorlarda, özenli hasta öyküsü almanın, dikkatli bir muayenenin, hasta ve yakınlarıyla güven ve şefkate dayalı ilişkiler kurmanın pek demode, pek ciddi bir zaman kaybı ve gereksizlik olduğu kanısını yaratmaya başladı. Üstelik hastalar da bu değişimden nasiplerini alıyorlardı. Dönemin en moda cihazlarıyla yapılan tetkiklerden istemeyen hekimlerin, hastaları tarafından “yeniliklerden bihaber ve yetersiz” olarak algılanmaları işten bile değildi.

Hastaneler artık tanıtımlarını, sahip oldukları yeni cihazlarla yapıyorlardı. İlaç sanayi giderek geliyor, şık ambalajlı ilaçlar eczane raflarında dizilirken eczacının terazisi, havanı ve boy boy şişeleri, antikacı dükkânlarını süslemeye başlıyordu. Her şey çok teknik, çok göz alıcı ve bir o kadar da yabancıydı. Uzay aracı kumanda odalarına benzeyen görüntüleme merkezlerinde, bırakın şefkatli bir elin rahatlatmasını, üşümeyi umabiliyordunuz en çok. Hekim ve hasta arasındaki dinleme aleti köprüsü, ne kadar direnebilirdi ki bu bilgisayarlı metal heyulalara!



Elbette dinleme aletinin yakalayamayacağı kalp üfürümlerini, akciğer kanseri bulgularını, beyin tümörlerini yakalayabilmek, insanlık ve tıp adına muhteşem gelişmelerdi. Elbette, daha önce ölümcül olan enfeksiyonları silip süpüren antibiyotikler, kanserli hastaları hayata döndüren kemoterapi ilaçları ve cerrahi teknikler, havai fişeklerle kutlanası buluşlardı.

Ama hem hastalar, hem de hekimlerin bir kısmı, tüm bunlara rağmen bir şeylerin eksik olduğunu, hatta bu eksikliğin, eskiden var olup da, zamanla yitip giden bir şey olduğunu sezinliyorlardı. O köprü müydü yoksa kopan, hasta ve hekim arasında? Ve zamanla insanlar, yeni arayışlara girdiler; o köprüyü tekrar kurabilmek için...

İşte “Holistik Tıp”, o köprünün adıdır. Hastayla hekim, ruhla beden, teknolojiyle doğa ve teknisyen hekimlikle şifacılık arasındaki o köprünün adı. Kırk yıl öncesinin düşlenen mesleğini, bugünün bilimsel gelişmeleriyle tanıştıran, buluşturan akıl ve gönül yoludur. Tıp bilim ve sanatının bileşkesidir. Şimdi, soru ve cevaplarla, holistik tıbbın ne olduğuna biraz daha yakından bakalım.

Holistik Tıp nedir?

“Holistik”, “tümü kapsayan, bütüncül” anlamına gelen bir sözcüktür. Tıp sözcüğüyle birlikte kullanıldığında ise, “arzulanan düzeyde bir sağlıklılık durumu için, fiziksel, duygusal, sosyal ve manevi boyutların tümünün dikkate alındığı bir model”i tanımlar.

Düşünce ve duygularımız, nörolojik sistem ve dolaşım sistemi aracılığıyla bedenimizi doğrudan etkiler. Aynı yolla, bedensel sağlık da beyne gönderdiği sinyallerle duygu ve ruh durumumuzu şekillendirir. Milyarlar ve milyarlarca nörotransmitter, peptid, hormon gibi kimyasal molekül, beyni bedene, bedeni beyne bağlar. Yani, beyin ve beden birbirinden bağımsız çalışan organ ve sistemler değildir. Holistik Tıp bu nedenle, kullandığı metotlarla, tüm sistemi birlikte ele alır.

Hekimlerin yemin ederek mesleğe başladığı Hipokrat, “İçimizdeki doğal iyi-

leşme gücü, şifa için en önemli kaynaktır” der. Holistik hekimin görevi, dışarıdan tedavi edici bir madde vermeden önce, bu iyileşme gücünü harekete geçirmektir.

Tedavide, bilimsel dayanağa sahip ve yan etkisiz geleneksel doğal tedavi modellerine de yer verir. Hastaya zarar vermemek en temel ilkedir. Hastanın eğitilmesi ve tedavi sürecinde sorumluluk alması, holistik tıbbın ana ilkelerindedir.

Holistik Tıp, modern tıbbın alternatifi midir?

Holistik Tıp, modern tıbbın tanı ve tedavi yöntemlerinin yanı sıra etkin ve bilimsel doğal yöntemlere de yer veren bir tıp yaklaşımıdır. Amaç, sağlık sorunlarının çözümünde öncelikle, en az yan etkili ve doğal yöntemleri kullanmak ve sadece hastalık bulgularını geçici bir süreyle gidermek yerine sorunların kökenine inerek tedavi etmektir. Dolayısıyla, Holistik Tıp, modern tıbbın alternatifi değil, onu da içeren daha köklü bir sağlık modelidir.

Doğal tedavilerin hangileri Holistik Tıp kapsamındadır?

Bilimsel süzgeçten geçmiş her iyileşme metodu, Holistik tedavinin parçası haline gelebilir. Burada önemli olan, ruh-beden bütünlüğünün, tedavinin odak noktası olarak kalmasıdır. Koroner arter sorunu olan bir hasta, damar genişletme operasyonlarının yanı sıra, ruhsal rahatlama yoluyla kan basıncını düşürmek, yangısal süreçleri kontrol altına almak için gevşeme egzersizleri ve meditasyondan yararlanabilir. Akupunktur yardımıyla da, nörotransmitter dengesi sağlanıp maksimum iyileşme potansiyeline ulaşılabilir.

Doğal yöntemlerden, benim özellikle başarılı bulduğum ve uyguladıklarım arasında, hipnoterapi, meditasyon, aktif imgelem, Japon psiko-ruhsal gelişim teknikleri, nefes eğitimi, Geleneksel Çin tıbbi ve akupunktur, homeopati ve fitoterapi (bitkisel tıp) bulunmaktadır. Bu yöntemlerin ortak özellikleri, hepsinin, bilimsel araştırmalara konu olmuş ve etkinliklerinin gösterilmiş olmasıdır. Bu arada, doğal metotlarla ilgili bilimsel



verilerin sayısının henüz çok sınırlı olduğuna dikkat çekmek isterim.

Hangi hastalıklar Holistik Tıp tarafından tedavi edilebilir?

Kalp-damar hastalıkları, ülser, kolit, artiritler, nörolojik yıkım hastalıkları, migren, kadın hastalıklarının pek çoğu, menopoz bulguları, panik, anksiyete bozukluğu, depresyon, kanser gibi hemen tüm hastalıkların tedavisinde Holistik Tıp etkilidir. Ayrıca, genel ruh-beden sağlığı takip ve korunmasında da çok işlevseldir. Kişinin sağlık düzeyi ne olursa olsun, yaşam kalitesi üzerinde olumlu etki yapar.

Holistik Tıp konusunda yasal düzenlemeler nelerdir?

ABD'de Holistik Tıp Odası, 1978 yılında kurulmuştur (American Holistic Medical Association). Amacı, Holistik tedavilerin çerçevesini çizmek, belirli bir disiplinin içinde öğrenilir ve uygulanır olduğunu güvence altına almak ve sistemi tanıtip yaygınlaştırmaktır. Günümüzde dünyanın pek çok ülkesinde Holistik Tıp oda ve birlikleri açılmaktadır.

Doğal tedavi yöntemlerinin bilimsel değerlendirme kapsamına alınmasında en önemli adım, 1991 yılında Amerikan Ulusal Sağlık Enstitüsü tarafından atılmış, şimdi çok geniş bir bütçeye sahip olan ve doğal tıp konusunda sayısız bilimsel çalışmayı kontrol ve finanse eden Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Ulusal Merkezi açılmıştır.

Avrupa ve Amerika'nın en iyi üniversitelerinde Holistik Tıp departmanları açılmakta, en gelişmiş hastanelerinde uygulanmaktadır. Amerikan halkının yarısından fazlası, Holistik sağlık hizmetlerinden yararlanmaktadır.

Ülkemizdeyse, henüz yalnızca akupunktur konusunda yasal düzenlemeler yapılmıştır.

Holistik doktorun diğer doktorlardan farkı nedir?

Holistik doktor, standart tıp eğitiminin yanı sıra, bilimsel etkinliği gösterilmiş, ciddi doğal tıp yöntemleri konusunda da eğitim almış olan hekimidir.

Dünyanın pek çok dilinde, örneğin Japoncada, doktor anlamına gelen "sen-sei" sözcüğünün açılımı, "öğretmen" demektir. Tarih boyunca hekim, bireylerin ve toplumların olumlu yönde değişimlerinde, önderlik eden bir öğretmen olmuştur.

Oysa günümüzde, hasta ve hekim arasındaki dayanışma kopmuş; hekimler, hastalarına, "arızası giderilmesi gereken birer makine" gibi yaklaşan teknisyenlere dönüşmüştür. Holistik Tıp bu yaklaşımın yerine, çok daha insancıl ve etik bir ilişki kurulmasını amaçlar. Hasta ve hekim, ast-üst ilişkisi yerine, eşit ve dayanışmacı bir işbirliği kurar. Holistik tedavide, kullanılan yöntemler kadar terapistin kişiliği de büyük önem taşır.

İyi bir Holistik hekimin yetişmesi, çok daha uzun süreli bir eğitim, yatırım ve emek ister. Günümüz tıp eğitimi henüz bunu sağlamaktan uzaktır. Bu nedenle, dünyada halen, kendi olağanüstü gayret ve emekleriyle yetişmiş çok az sayıda gerçek Holistik hekim vardır.

Holistik Tıp, ruh sağlığı konusunda nasıl bir yaklaşım içindedir?

Doğumla başlayıp ölümle biten yaşam yolculuğu, modern zamanlarda oldukça zorlu bir serüvene dönüşmektedir. Teknolojik gelişmeler, bir yandan yaşamı kolaylaştırırken diğer yandan bildiğimiz tüm değer ve anlam kalelerini yıkmaktadır. Aidiyet, tek ruh olma duyguları, dünyayı değiştirme ve daha özgür, daha eşit ve daha coşkulu bir yer haline getirme umutlarımız giderek azalmakta ve yalnızlaşmaktayız.

İnsanlar sıklıkla, sevmedikleri, neye ya-

Holistik Tıp, modern tıbbın tanı ve tedavi yöntemlerinin yanı sıra etkin ve bilimsel doğal yöntemlere de yer veren bir tıp yaklaşımıdır. Amaç, hastalık bulgularını geçici bir süreyle gidermek yerine sorunların kökenine inerek tedavi etmektir. Dolayısıyla, Holistik Tıp, modern tıbbın alternatifi değil, onu da içeren daha köklü bir sağlık modelidir.

radığını bilmedikleri işlerde çalışarak ömür tüketiyorlar. İntiharlar, boşanmalar artıyor. Yaşadığımızı hissetmek için, daha çok tüketmenin dışında, yapabileceğimiz pek bir şey olmadığına inanırız. Giderek güçsüz ve çaresiz hissediyoruz kendimizi. Yorgun ruhlar, hasta bedenlere dönüşüyor. Mutsuzlaşıyoruz.

Dünya Sağlık Örgütü, 2020 yılı itibarıyla, dünya genelinde kalp-damar hastalıklarından sonra gelen en önemli ikinci hastalığın depresyon olacağını bildiriyor.

Bilimsel veriler, mutsuzluğun sadece bir duygu durumu değil, aynı zamanda ciddi bir sağlık sorunu olduğunu ortaya koyuyor. Harvard Üniversitesi'nde yapılan araştırmalar, bedensel yakınmalarla doktora başvuran hastaların yüzde 85'inde, altta yatan sorunun ruhsal sınırlar olduğunu gösteriyor. İşte bazı bulgular:

Mutsuz insanların kanlarında, stres hormonları olan kortisol, adrenalin ve noradrenalin düzeyleri yükseliyor. Bu durum Tip 2 diyabet (şeker hastalığı), kalp hastalığı ve yüksek tansiyona yol açıyor. Yara iyileşmeleri gecikiyor. Vücudun savunma sistemi zayıf düşünce insanlar, enfeksiyonlara, alerjik akciğer ve cilt hastalıklarına, eklem romatizmasına ve kansere daha açık hale geliyorlar.

Mutsuzluk ayrıca, sigara, alkol, uyuşturucu, yeme bozuklukları gibi kötü yaşam alışkanlıklarına da yol açarak sağlığımızı bozuyor.

Mutsuzluğumuza çare olarak bize ilaçlar öneriliyor. Bu ilaçların çoğu reçetesiz satılıyor, misafirliklerde ikram ediliyor. Oysa kullanıcıda zihinsel durgunluk yaratan, onları, sadece mutsuzluğu de-

ğil, mutluluğu da hissedemeyen robotlara dönüştüren, pek çok organın fonksiyonunu bozan antidepressanların kullanımında çok titiz olmak gerekiyor.

İnsanların sorunlarının olması gayet normal olduğu gibi, her duygusal sıkıntı da hastalık olmadığını unutmamak gerekli. Hızla değişen hastalıklı bir dünyada yaşamaya ve anlam bulmaya çalışan insanların kendilerini kötü hissetmelerinden daha normal ne olabilir?

Ünlü psikiyatrist Prof. Dr. Thomas Szasz'ın dediği gibi: "(...) akıl hastalığı fikri bugün esas olarak, kişisel ve toplumsal ilişkilerdeki sorunları gözden saklamak için kullanılmaktadır."

Duygu-mantık çatışmaları, ekonomik zorluklar, sevilen birinin kaybı, ilişki sorunları, amaç ve değer krizleri, meslek kaygıları, yaş dönümü bunalımları (ergenlik, ileri yaş) gibi durumlarda karşılaştığımızda doğru çözüm, ilaç kullanmak yerine, bize, yaşadığımız durum hakkında doğru bilgiler kazandıracak ve sıkıntımızı şefkatle paylaşabilecek bir kaynağa ulaşmaktır.

Eğer şanslıysak, bu kaynak yakınımızda bir akraba ya da dost olabilir. Ama çoğu kez, yakınlarımızın bizimle ilgili konularda taraflı olmaları veya bizi sistemli olarak dinleyecek zamandan yoksun olmaları nedeniyle bu tür bir seçenek mümkün değildir.

Dünyanın baş döndüren hızı ve ruhumuzun karmaşasıyla tek başına mücadele edememek, akıl hastası olduğumuz anlamına gelmez. Eğitilmiş, deneyimli, bilge, hoşgörülü, kendi yaşamında anlam ve bütünlük oluşturabilmiş bir rehberle birlikte, yaşamı daha anlamlı kılmak, ruh-beden sağlığını düzeltmek için çaba sarf etmek, ancak gerçekten akli başında insanların yapacağı bir davranıştır. Holistik hekim, bu rehberliği sunar.

Holistik Ruh Sağlığı, bir psikiyatrik tedavi modeli değildir. İnsanın, beynindeki organik bir bozukluğa bağlı olarak zihinsel ve bedensel hastalıklara yakalanma olasılığının yaklaşık yüzde 3 olduğunu ve bu nedenle ilaçlarla tedavi edilmesinin çoğu olguda bilimsel bir dayanağı bulunmadığını göz önünde tutar.

Bireyin, duygu, düşünce ve inanç haritasını, yaşadığı çevreyi, ekonomik koşullarının onu ittiği çıkmazları öncelikle ele alır. Ruhsal ve kişisel gelişim, insanın felsefi ve bilimsel eğitim yoluyla, kendisini tanıma ve gerçekleştirme ve böylece, sağlıklı ve doyumsuz bir yaşam sürdürmesi hedeflenir.

Holistik Tıp sadece, hastanın kendisine ve etrafına zarar verme olasılığının söz

konusu olduğu veya zaman alıcı bir ruhsal gelişim programının beklenemeyeceği acil durumlarda psikiyatrik muayene ve ilaç kullanımını destekler. Bu tür durumlarda, mesleğinde donanımlı bir psikiyatri uzmanıyla iş birliği yapılır.

Ruh sağlığının beden sağlığından ayrılması ve hekim olmayan kişiler tarafından tedavi edilmesi yanlıştır. Bazı vitamin-mineral eksiklikleri, kronik nörolojik bozukluklar veya kanser gibi doku yıkımına yol açan hastalıklar da ruhsal sağlığı bozabilir. Tıp eğitimi almamış kişiler tarafından bu hastalıkların tanınmaması, ölümcül sonuçlar yaratabilir.

Holistik hekim, ruhsal yakınmalarla başvuran her hastanın fiziksel sağlığını da çok özenli bir muayeneyle değerlendirir. Tedavisini düzenler. Gerekli durumlarda hasta, başka uzmanlık alanlarına yönlendirilir.

Holistik Ruh Sağlığı programı, hekimin hastaya uyguladığı ve çok kısa sürede onu sorunlarından kurtaracak bir sihirli formüller yumağı değildir. Hasta ve hekim, bu programda birlikte çalışır. Hasta, kendi iç dünyasını tanımak ve düzenlemek için, hekimin rehberliğinde çaba gösterir.

Galileo'nun dediği gibi: "Gerçekte kimse, kimseye hiçbir şey öğretemez. Siz ona yalnızca içindekileri bulmasında yardımcı olabilirsiniz."

Hiçbir olumlu ve gerçek değişimin, gerekli zaman ayrılmadan ve emek sarf edilmeden oluşamayacağını dikkate alarak, tedavide çok kısa sürede sonuç beklentisine girilmemelidir.

Çalışmalar; paylaşım, tartışma, günlük tutma, kitap okuma, rüyaları değerlendirmeyi içerir. Hipnoterapi, meditasyon, derin gevşeme, nefes terapisi, akupunktur, homeopati ve bitkisel tıp, tek başına başvuru metotları değil, ruhsal gelişim sürecinde gerekli görülen zamanlarda uygulanan yardımcı yöntemlerdir.

Doğal tedavi yöntemlerini kullanan, hekim olan ve olmayan çok sayıda insan var. Bunlara güvenebilir miyiz?

Modern tıp eğitiminin tarihesinin, sadece birkaç yüz yıllık bir geçmişi olduğunu göz önüne aldığımızda, binlerce yıldır insan sağlığında kullanılan yöntemlerin hepsinin, tıp fakültesi mezunları tarafından keşfedilip uygulandığını söylemek elbette mümkün değildir. Şifalı otlarla tedaviden akupunktura, meditatasyondan modern tıptaki ilaçlara kadar sayısız yöntem, insanların doğayı ve insan bedenini yakından ve dikkatle gözlemlemeleri sonucu geliştirilmiştir.

Bugün de, halk tababeti adını verdiği-miz, dedelerimiz ve nenelerimizin sahip olduğu, nesilden nesile aktarılan son derece değerli bir gözlem ve bilgi birikimi mevcuttur. Bundan yararlanmak gerekir. Batı'da, halk tababetinin yanı sıra, hayvanların hangi bitkilerden yararlandıklarını gözleyerek yeni ilaçlar keşfeden bilim adamları, dünyanın en saygın üniversitelerinin etnobotanik departmanlarında çalışmaktadır.

Burada hassas nokta şudur: Günümüz teknolojisi, bize hastalıkların nedenleri ve tedavileri konusunda, çok önemli bilgilere ulaşma imkânı vermektedir. Bu bilgiler sayesinde, sadece gözleme dayalı geleneksel yöntemlerle sınırlı kalmamız bir zorunluluk olmaktan çıkmıştır.

Öte yandan, sadece teknolojiyle sınırlı kalmak da, gözlemin getirdiği çok önemli ve kişiye özgü hastalık özelliklerinin atlanmasına yol açmaktadır. Bu durumda en doğrusu, tedavi eden kişinin, hem modern tıp hem de geleneksel doğal tanı ve tedavi bilgilerine, güçlü bir biçimde hâkim olmasıdır.

Modern tıp tanı ve tedavi yöntemlerini bilmeyen birisi, tümöre bağlı bir baş ağrısını veya epilepsiyi otlarla tedavi etmeye kalkışabilir. Çoğu kez en çaresiz hastaların başvurduğu doğal şifa alanında, insanlar maddi ve manevi istismara son derece açık durumdadır. Hiçbir bilimsel temeli olmayan, yüzde yüz iyileşme iddiasıyla astronomik fiyatlara satılan ot karışımları veya sözde şifacılık uygulamaları, çaresiz hastaların o dönemde en çok ihtiyaç duydukları iki olgu olan zaman ve parayı, onlardan acımasızca çalmaktadır.

Tüm bu bilgiler kapsamında söylenebilecek yegâne şey, hastaların mutlaka, bilimsel ve etik bir tıbbi hizmet sunan, yeterli eğitime sahip uzmanlardan yardım almaları gerektiği olacaktır.

Holistik Tıp tedavisinde başarı şansı nedir?

Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı, sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, insanın, ruh, beden, akıl ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlamaktadır. Holistik Tıp, tüm bu alanlarda bilinçlenme ve tedavi amacını güder.

Holistik Tıp, mevcut modern ve geleneksel tedavi seçeneklerini bir arada kullanması nedeniyle, tedavide başarı şansını çok ciddi biçimde artırır ve her koşulda hastaların yaşam kalitesini yükseltir.