



Yeni Makale! Sanae Kishimoto'nun Çalışması

Özşefkatli Farkındalık Eğitimi Atopik Dermatit [Egzama] Şiddetini Azaltırken; Yaşam Kalitesini Artırıyor"

Atopik dermatit (genellikle egzama olarak adlandırılır) bir cilt sorunu olsa da, bu fiziksel bozukluk kişinin ruh halinden de etkilenebilir:

Ulusal Egzama Derneği'ne göre kronik inflamatuvar cilt hastalığı, stres seviyelerine ve zayıf duygusal sağlığa bağlı olarak kötüleşebilir.

Bu bağlantıdan yararlanan yakın tarihli bir çalışma, farkındalık ve öz-şefkat içeren psikolojik müdahalelerin kaşınma gibi atopik dermatit semptomlarını azalttığını, insanların uygun cilt bakımlarını sürdürmelerine yardımcı olduğunu ve günlük sağlıklarını önemli ölçüde iyileştirdiğini ortaya koydu.

JAMA Dermatology dergisi 10 Mayıs'ta yayınlanan çalışma için; Kishimoto ve arkadaşları Japonya'da orta ila şiddetli egzamalı 107 yetişkin ile çalıştı. 51'i hiçbir psikolojik müdahale görmeyecek olan kontrol grubuna alınırken, kalan 56 kişi için ise özel bir psikolojik destek programı hazırlandı.

Bu 56 kişi;

- Sekiz hafta boyunca haftalık 90 dakikalık interaktif çevrimiçi oturumlar,
- İsteğe bağlı, beş buçuk saatlik sessiz bir meditasyon inzivası,
- İsteğe bağlı 120 dakikalık video konferans hızlandırma oturumu ile
- Her iki grup da olağan dermatolojik bakımlarını aldı.

Seanslar, meditasyonun yanı sıra kendine "akıllıca ve kibarca" nasıl bakılacağına dair konuşmalar ve alıştırmaları da içeriyordu. Öz-Şefkat üzerine bu odaklanma, araştırmanın benzersiz bir yönüydü.

"Mücadele ettiğimizi veya ıstırap çektiğimizi fark ederek [farkındalık pratiği yapmayı], bu mücadelelerin kusurlu insan yaşamının bir parçası olduğunu kendimize hatırlatmayı ve ardından 'Şu anda neye ihtiyacım var?' sorusuna [kendine şefkat göstermeyi] yanıtlamayı içerir."-Steven Hickman

Psikolojik ve davranışsal terapi almanın etkilerini ölçmek için, katılımcılardan Dermatoloji Yaşam Kalitesi İndeksi'ni (DLQI), fiziksel semptomların (kaşıntı ve ağrı gibi), duygusal etkilerini (utanma ve öz bilinç gibi) 0 ile 30 arasında bir puan üzerinden değerlendirmeleri istendi. Değerlendirmede yüksek puan, kişinin yaşam kalitesinin düşük olduğu anlamına geliyordu.

Buna göre;

-Psikolojik destek grubunda olanlar, ortalama DLQI puanı 14.75'te başladı. Ancak 13. haftada yarıdan fazla düşerek yaklaşık 6 puana kadar geriledi.

-Hiçbir deste almayanlar ise ortalama 12,75 puanla başladı ve 11 puanla sona erdi.

Kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, psikolojik ve davranışsal eğitim alanlar ayrıca kaşınmanın yoğunluğunda, kaşınma rahatsızlığında, kaygıda, depresyonda, utançta, benlik saygısında ve öz-şefkatte belirgin gelişmeler gösterdiler.

Stanford Health Care'de klinik dermatoloji profesörü olan Dr. Golara Honari için sonuçlar, egzama ile "zihin-vücut bağlantısının" önemini doğruluyor. Bulgular, psikolojik stresin cildi etkileyebileceğinin altını çizerken, aynı zamanda cilt durumunun da duygusal sıkıntıyı tetikleyebileceğini gösteriyor.

"Katılımcıları herhangi bir tıbbi tedaviye yönlendirmedik ancak kendilerine karşı nasıl nazik ve iyi davranılacağını öğrendiler"-Dr. Kishimoto

Sanae Kishimoto'nun önde gelen araştırması, farkındalığın ve Öz Şefkatin Atopik Dermatitli yetişkinlere yardımcı olduğunu göstermiştir.

Aşağıdaki Linkten Makalenin Orjinalini Okuyabilirsiniz.

<https://tinyurl.com/eczema-msc>