

Sağlık Alanında ve Hemşirelikte Kahkaha Terapisinin Kullanılması

Elif Üner¹

Özet

Kahkaha, genellikle sevinç veya eğlenceyi ifade eden, sıkça kendiliğinden gelen bir tepki olan ve genellikle yüksek sesle gülme şeklinde kendini gösteren doğal bir davranıştır. Bilim dünyasında, kahkahanın olumlu etkileri ve uygulamaları üzerine yapılan araştırmalar uzun bir geçmişe sahiptir. Kahkaha terapisi veya gülme yogası olarak da bilinen bir terapi türü, pozitif duygusal tepkileri bilinçli olarak teşvik eder. Bu terapi, fiziksel egzersizler, göz teması kurma, çocuksu oyunlar ve ritmik el çırpma gibi çeşitli aktiviteleri içerir. Kahkaha terapisi seansları, genellikle haftada en az iki kez olmak üzere, 20-30 dakikalık sürelerle en az sekiz hafta boyunca yapılır. İlk sekiz hafta sonrasında terapötik etkiyi değerlendirmek için bir değerlendirme yapılır. Kahkaha terapisinin temel amaçları çok yönlüdür. Kişilere yaşamın zorluklarıyla başa çıkmalarında yardımcı olmayı, stres seviyelerini azaltmayı, duygusal dengeyi yeniden sağlamayı ve genel ruh hali ve canlılığı yükseltmeyi hedefler. Özellikle düşük maliyetli ve yan etkileri neredeyse hiç olmayan evrensel bir tedavi yöntemi olarak kabul edilir. Kahkaha terapisinin sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki potansiyel faydaları dikkat çekicidir. Gülmenin insanların mutluluğunu, rahatlığını ve sosyal bağlarını artırabileceğine inanılırken, fiziksel sağlığı da olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Geleneksel gülme deneyimlerini modern terapötik yaklaşımla birleştirerek bu terapi türü, sağlığı ve genel yaşam kalitesini artırma potansiyeline sahiptir. Sonuç olarak, kahkaha terapisi, sağlık ve duygusal iyi olma üzerindeki etkisini ortaya koymak için kahkahanın doğal ve bulaşıcı gücünden faydalanır. Fiziksel, duygusal ve sosyal unsurların eşsiz bir birleşimi, bu terapinin, farklı geçmişlere sahip bireylerin tümünün sağlığını teşvik etme ve yaşam kalitesini artırma konusunda umut verici bir yaklaşım olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda çalışma, sağlık alanında ve hemşirelikte kahkaha terapisinin kullanılmasını açıklamak amacıyla hazırlanmıştır.

1 Muğla sıtkı koçman Üniversitesi, Fethiye sağlık bilimleri fakültesi, hemşirelik bölümü, halk sağlığı hemşireliği ABD, elifuner@mu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2546-7048>

Giriş

Gülme, insanlığın en temel ve evrensel davranışlarından biri olarak kabul edilir. Birçok kültürde, dil sınırlarını aşan bir ifade biçimi olarak kabul edilen gülme, insanlar arasında bağlar oluşturan, stresi azaltan ve ruh halini iyileştiren bir süreçtir (Ayisire et al., 2022). Ancak gülme, sadece hoş bir duygu ifadesi olmanın çok ötesindedir; fizyolojik ve psikolojik sağlık üzerinde derin etkilere sahip olduğu artan bir şekilde kabul edilmektedir (Garcia et al., 2023).

Gülmenin insan vücudu üzerindeki etkileri oldukça etkileyicidir. Kahkaha atarken vücut, kaslarını hareket ettirir, solunumu hızlandırır ve beynin kimyasal dengesini değiştirerek mutluluk hormonları olarak bilinen endorfinlerin salınımını artırabilir. Bu fizyolojik reaksiyonlar, insanların kendilerini daha iyi hissetmelerine ve pozitif bir ruh hali deneyimlemelerine katkı sağlar. Bu nedenle gülme, insan yaşam kalitesini artırabilecek doğal bir mutluluk kaynağı olarak kabul edilmektedir (Braniecka et al., 2022; Demir Doğan, 2020). Gülme ve kahkaha üzerine yapılan araştırmalar, uzun bir tarihsel geçmişe sahiptir ve çok çeşitli perspektiflerden ele alınmıştır. Bu çalışmalar, gülmenin evrimsel ve kültürel kökenlerini anlamak, insan davranışının karmaşıklığını keşfetmek ve duygusal sağlıkla fiziksel sağlık arasındaki bağlantıları incelemek için önemli bir temel oluşturur. Gülme, kişilerarası ilişkilerin temel bir bileşeni olarak kabul edilirken, grup bağlarını güçlendirmekte ve stresle başa çıkmada kritik bir rol oynamaktadır (Akimbekov & Razzaque, 2021).

Kahkaha terapisi ve gülmek, modern tıp ve psikoloji alanlarında daha fazla kabul görmeye başlamış ve insanların yaşam kalitesini artırmak için önemli bir araç olarak kullanılmıştır. Hemşireler tıbbi prosedürlere ek olarak hastaların duygusal ihtiyaçlarına ve genel yaşam kalitelerine de önem verirler (Bennett et al., 2020). Hemşirelik eğitimi sırasında, genellikle gülme veya şaka yapmanın profesyonellekle çeliştiği düşünülürdü. Ancak, insan sağlığı sadece fiziksel olarak iyileştirme süreci değildir. Ruhsal ve duygusal ihtiyaçlar da büyük önem taşır. Bu nedenle, hemşirelerin hastalarıyla kurdukları ilişkilerde mizahın yerine getirdiği rolü anlamaları ve değer vermeleri önemlidir (Tanaka, Tokuda & Ichihara, 2018). Mizah, hastaların stresini azaltabilir, ruh hallerini iyileştirebilir ve tedavi sürecine olumlu bir katkıda bulunabilir. Ancak mizahın kullanılması, hastaların duyarlılığına ve tercihlerine saygı göstererek dikkatli bir şekilde yapılmalıdır (Kfrerer et al., 2023).

Hemşireler, hastaların fiziksel ve duygusal iyiliklerine odaklanmanın yanı sıra, kahkaha terapisi gibi yöntemleri kullanarak hastaların ruh halini

yükseltebilirler. Gülen yüzlerin ve pozitif enerjinin sağlık bakımının önemli bir parçası olduğunu anlamak, hemşirelerin hastalarına daha kapsamlı bir bakım sunmalarına yardımcı olabilir (De Francisco ve ark., 2019). Kahkaha Terapisi, sağlık bakımının insan odaklı bir yaklaşımını teşvik eder ve hastaların iyileşme süreçlerine olumlu bir katkı sağlar. Hemşirelerin bu terapiyi kullanarak hastalarına umut ve neşe getirmesi, tedavi süreçlerini daha tatmin edici ve etkili hale getirebilir (Morishima et all., 2019). Bu bağlamda çalışma, sağlık alanında ve hemşirelikte kahkaha terapisinin kullanılmasını açıklamak amacıyla hazırlanmıştır.

Kahkaha Terapisi

Kahkaha, “yüksek sesle gülmek” anlamına gelirken, gülmenin kelime anlamı kişinin hoşuna giden veya garip bulunduğu olaylar veya durumlar karşısında sesli bir biçimde duygusunu ifade etmesidir (Akimbekov & Razzaque, 2021). Bu doğal davranış, insanların içsel duygusal durumlarını ve düşüncelerini yansıtan bir özelliğe sahiptir. Gülme sadece bir duygu ifadesi olmakla kalmaz, aynı zamanda fizyolojik etkilere de sahip bir davranıştır. Gülme esnasında vücut, kaslarını kullanır, solunumu hızlandırır ve beyin kimyasındaki değişikliklerle birlikte endorfinlerin salınımını artırabilir. Bu nedenle gülme, insanların kendilerini daha iyi hissetmelerine ve pozitif bir ruh hali deneyimlemelerine katkıda bulunabilir. (Sung-Ho ve ark., 2019). Kahkaha ve gülme üzerine yapılan araştırmalar, uzun bir tarihe dayanmaktadır ve çok çeşitli açılardan ele alınmıştır. Bu araştırmalar nesiller arası, sosyolojik ve fizyolojik perspektifler içermiştir. Gülmenin evrimsel ve kültürel kökenlerini anlamak, insan davranışının karmaşıklığını anlamak için önemlidir. Ayrıca gülme, kişilerarası ilişkilerde, grup bağlarını güçlendirmede ve streste başa çıkmada da önemli bir rol oynar ((Demir Doğan, 2020).

Bilim dünyasında, mizahın olumlu etkileri ve kullanımı konusundaki ilk bilimsel çalışmalar, 1964 yılında Stanford Üniversitesi'nde Dr. William Fry tarafından başlatıldı. Dr. Fry'nin çalışmaları, mizahın insan sağlığı üzerindeki potansiyel faydalarına odaklandı ve bu alandaki önemli bir kilometre taşı oldu. Araştırmaları, mizahın kan basıncı ve kardiyovasküler sistem üzerinde olumlu etkilere sahip olabileceğini göstererek mizahın sağlık açısından önemini ortaya koydu. Ancak mizahın iyileştirici etkileri aslında çok daha eski bir geçmişe sahiptir (Patra & Kumar, 2019). Örneğin, 14. yüzyılda Fransız cerrah Henri de Mondeville, hastaların ameliyat sırasındaki acılarını hafifletmek ve iyileşmelerine yardımcı olmak için mizahı terapi olarak kullanmıştır. Bu erken örnekle, mizahın tıbbi bir uygulama olarak kullanımının tarihini gözler önüne sermektedir. Mondeville, hastalarının moralini yükselterek ve streslerini azaltarak daha hızlı bir iyileşme sürecine

yardımcı olmanın önemini anlamıştır. Bu nedenle, mizah terapisi ve gülmek, modern tıp ve psikoloji alanlarında daha fazla kabul görmeye başlamış ve insanların yaşam kalitesini artırmak için önemli bir araç olarak kullanılmıştır (Van Der Wal & Kok, 2019).

Daha yakın dönemde, Dr. Lee Berk ve ekibi, mizahın fizyolojik etkilerini inceleyerek, kahkahanın vücut üzerindeki olumlu etkilerini derinlemesine araştırdılar. Yaptıkları çalışmalar sonucunda, kahkahanın hipotalamus-hipofiz-adrenal eksenini, kortizol ve katekolamin düzeyleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu tespit ettiler. Bu bulgular, mizahın insan vücudu üzerindeki etkilerinin sadece psikolojik değil, fizyolojik bir boyutta da olduğunu gösterdi. Kahkahanın, stres hormonu kortizolün seviyelerini azaltarak ve mutluluk hormonu olarak bilinen endorfinlerin üretimini teşvik ederek, kişinin genel sağlığını iyileştirebileceğini gösterdi. Ayrıca, mizahın adaptif bağışıklık sistemi üzerinde de olumlu etkileri olduğu tespit edildi (Amici, 2019). Kahkaha, bağışıklık sisteminin bileşenlerini artırarak vücudun doğal ağrı kesicileri olan endorfinlerin üretimini teşvik ettiği saptandı. Bu, hastaların daha hızlı iyileşmelerine ve daha iyi bir ruh hali deneyimlemelerine katkı sağlayabilir. Bu mizahi etkiler, hastane ortamlarında da uygulanmıştır. Örneğin, profesyonel palyaçolar hastanelerde performans sergileyerek hastaların moralini yükseltmiş ve hastane çevresini daha sıcak ve eğlenceli hale getirmişlerdir. Bu tür yaklaşımların, tedavi süreçlerini olumlu bir şekilde etkileyebileceği ve hastaların daha hızlı iyileşmelerine yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Braniecka et al., 2022). Dr. Miller ve meslektaşları tarafından yürütülen başka bir araştırma ise mizahın kan damarlarının sağlıklı işlevi ile ilişkilendirildiğini ortaya koymuştur. Araştırma, gülmenin endotelin vazodilatasyonunu artırarak kan akışını iyileştirdiğini göstermiştir. Bu, mizahın kardiyovasküler sağlığa olan olumlu etkilerini vurgulamaktadır (Bressington et al., 2018).

Kahkaha Terapisi, gülmeyi teşvik eden ve insanları eğlenceli aktivitelerle bir araya getiren benzersiz bir terapötik yaklaşımdır. Bu terapi, gülmeyi hayatlarının önemli bir parçası haline getirmeyi amaçlayan kişilere yardımcı olur. Adından da anlaşılacağı gibi, kahkaha terapisi gülerken yaşanan olumlu etkileri vurgular ve komedi veya mizah unsuru olmadan bile insanların gülmeye yeteneğini geliştirmeyi amaçlar (Fusetti et al., 2022). Kahkaha terapisi, gülmeyi teşvik etmek için özel olarak tasarlanmış birçok fiziksel egzersizi içerir. Bu egzersizler, katılımcıların bedenlerini hareket ettirmelerini ve stresi azaltmalarını sağlar. Bu terapi, genellikle bir grup içinde gerçekleştirilir ve katılımcıların arasında göz teması kurmayı, çocuksu oyunlar oynamayı içeren simülasyonlarla başlar. Bu simülasyonlar, kısa sürede katılımcılar arasında bulaşıcı kahkahalara dönüşebilir, bu da grubun enerjisini yükseltir ve kişiler

arasındaki bağları güçlendirir. Kahkaha terapisi seansları, genellikle bir fiziksel egzersizle başlar. Katılımcılardan, ellerini yavaşça yukarı kaldırırken derin bir nefes almaları istenir. Bu nefes alma süreci, nefesi 4-5 saniye kadar tutarak devam eder ve ardından kollar yavaşça başlangıç pozisyonuna indirilirken nefes ritmik bir şekilde verilir. Bu nefes egzersizi, vücudu rahatlatır, stresi azaltır ve katılımcıların enerjisini artırır. Bu aşamanın yaklaşık 10 dakika sürebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Kahkaha terapisi, fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu düşünülen benzersiz bir terapötik yaklaşım sunar. Bu terapi, katılımcıları gülmeye teşvik ederek stresi azaltır, ruh halini yükseltir ve genel yaşam kalitesini artırabilir. Ayrıca, grup içindeki dayanışma ve pozitif enerji, katılımcıların terapötik deneyimini daha da zenginleştirir (Armat et al., 2022; Hirosaki et al., 2023).

İkinci aşama, yaklaşık 10 dakika boyunca ellerini birbirine paralel tutarak alkışlama egzersiziyle başlar. Katılımcılar daha sonra ellerini 1-2, 1-2-3 ritminde alkışlarlar ve “Ho-Ho, Ha-Ha-Ha” şarkısını söyleyerek el çırpma egzersizine geçerler. Bu basit ritmik aktiviteler, katılımcıların enerji seviyelerini artırmak için parmakların ve avuç içlerinin temasıyla akupunktur noktalarını uyarabilir. Ardından, çocuksu oyunları simüle eden kahkahalar spontan kahkahalara dönüştürülür. Bu aşamada, kahkaha ve nefes egzersizleri arasına dans ve şarkı da eklenir (De Francisco et al., 2019). Katılımcılara, kahkaha terapisinin keyifli tarafını deneyimlemeleri için bir dizi eğlenceli aktivite sunulur. Bu aktiviteler sırasında katılımcılar gülmeye ve eğlenceyi yaşayarak streslerini azaltır ve enerjilerini yükseltirler. Son aşamada, koşulsuz kahkahalar yaratmak için farklı senaryolar kullanılır. Örneğin, “Beyin İpi Kahkahası” adlı bir egzersizde, katılımcılardan hayal ettikleri bir ipi beyinlerinin içinden geçirdiklerini ve bir liderin komutu üzerine hem beyinlerini temizlemek hem de gülmek için bu ipi kullanmaları istenir. Bu tür egzersizler genellikle dört kez tekrarlanır. Katılımcıların geri bildirimleri, sonraki oturumların iyileştirilmesinde büyük bir rol oynar (Tanaka, Tokuda & Ichihara, 2018).

Kahkaha terapisinin her bir oturumu, en az 30 dakika ve maksimum 2 saat gerçekleştirilir. Bu oturumların haftada en az iki kez tekrarlanması önerilir ve en az 8 hafta boyunca uygulanmalıdır. Terapötik etkinin bireysel düzeyde değerlendirilmesi için ilk 8 hafta sonrasında bir değerlendirme yapılmalıdır. Kahkaha terapisi, bireysel veya grup terapötik seansları içeren modern bir yaklaşımdır ve geleneksel gülmeye deneyimlerinin sağladığı olumlu fizyolojik ve psikolojik sağlık sonuçlarını birleştirir. Bu terapi, düşük maliyetli ve yan etkisi olmayan evrensel bir tedavi yöntemidir ve katılımcılara hem eğlenceli bir deneyim sunar hem de ruh hali, stres düzeyleri ve genel yaşam kalitesini iyileştirmelerine yardımcı olabilir (Morishima et al., 2019).

Kahkaha Terapisinin Fizyolojik ve Psikolojik Sağlığa Katkısı

Günümüzün hızlı tempolu dünyasında, insanlar sık sık stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla karşı karşıya kalabilirler. Bu tür sorunlar, genellikle kişinin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler ve uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Kahkaha, sadece ruhsal bir deneyim değil, aynı zamanda fizyolojik bir tepki olarak da önemlidir. Bu nedenle, sağlığı desteklemek ve iyileştirmek için çeşitli terapi ve yöntemler geliştirilmiştir. Bu yöntemlerden biri de “Kahkaha Terapisi” olarak bilinir ve sağlığa olumlu katkıları vardır (Namazinia et al., 2023; Stiwi & Rosendahl, 2022).

Stresin Azaltılması: Bu etkilerden biri, stresin ve stres hormonu olarak bilinen kortizolün azaltılmasıdır. Stres, insan sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sahip bir faktördür ve özellikle kalp sağlığı üzerinde olumsuz bir etkiye yol açabilir. İşte bu noktada, kahkaha terapisi'nin önemi ortaya çıkar. Gülme sırasında vücut, mutluluk hormonları olarak bilinen endorfin ve serotonin gibi kimyasal maddeleri salgılar. Bu hormonlar, stresi azaltır, zihinsel rahatlama sağlar ve genel bir rahatlama hissi yaratır. Kortizol, vücutta stres tepkisini düzenleyen bir hormondur ve uzun süreli yüksek düzeylerde kalması sağlık sorunlarına yol açabilir. Kahkaha terapisi, gülmeyi teşvik ederek kortizolün azaltılmasına katkıda bulunur. Bu, kişilerin stresle daha iyi başa çıkmalarına ve ruhsal dengeyi yeniden sağlamalarına yardımcı olabilir (Ko, Lee & Park, 2022; Meier et al., 2021).

Bağışıklık Sisteminin Güçlendirilmesi: Bağışıklık sistemi, vücudu enfeksiyonlara, bakterilere ve diğer zararlı etkenlere karşı koruyan karmaşık bir savunma mekanizmasıdır. Bu sistemin etkinliği, bağışıklık hücrelerinin ve antikorların düzgün çalışmasına bağlıdır. Gülme sırasında vücut, bağışıklık hücrelerinin aktivitesini artırır ve antikor üretimini teşvik eder. Bu da vücudun enfeksiyonlarla savaşma yeteneğini artırır ve hastalıklara karşı daha dirençli olmasını sağlar. Endorfinler, sadece kişinin kendini daha iyi hissetmesine neden olmakla kalmaz, aynı zamanda bağışıklık sisteminin aktivitesini de artırır. Bağışıklık hücreleri, endorfinlerin etkisi altında daha hızlı hareket ederler ve enfeksiyonlarla mücadelede daha etkili hale gelirler (Cho & Oh, 2011; Sousa et al., 2019).

Kan Basıncının Düşürülmesi: Gülme sırasında, vücut otomatik olarak gevşer. Kaslar rahatlar, nefes alma derinleşir ve genel bir sakinlik ve huzur hissi oluşur. Bu gevşeme tepkisi, kan damarlarının genişlemesine yol açar. Kan damarlarının genişlemesi, kan akışının artmasına ve bu da kalbin daha fazla oksijen ve besin maddesi almasını sağlar. Aynı zamanda, artan kan dolaşımı, arterlerin esnekliğini artırır ve kanın daha verimli bir şekilde pompalanmasını destekler. Bu süreç, kalp kasının daha sağlıklı olmasını ve

daha iyi bir kalp fonksiyonunu teşvik eder. Düzenli olarak Kahkaha Terapisi gibi gülme odaklı yaklaşımların kullanılması, kan basıncının düşmesine katkıda bulunabilir. Düşük kan basıncı, kalp hastalığı ve hipertansiyon gibi sağlık sorunlarına karşı koruyucu bir etki sağlayabilir. Hipertansiyon, yüksek kan basıncı olarak bilinir ve uzun vadede ciddi komplikasyonlara yol açabilir. Bu nedenle, kan basıncının düşürülmesi, kalp sağlığını koruma ve genel sağlığı destekleme açısından önemlidir (Yoshikawa et al., 2018).

Solunum Sisteminin İyileştirilmesi: Gülme, solunum sistemini olumlu yönde etkileyen önemli bir fizyolojik tepkidir. Gülme sırasında, bir dizi olumlu solunum değişikliği meydana gelir ve bu değişiklikler solunum sisteminin daha verimli çalışmasını sağlar. İlk olarak, gülme sırasında daha fazla oksijen alınır. Gülme, diyaframın ritmik olarak kasılmasına yol açar, bu da akciğerlere daha fazla hava girmesine neden olur. Daha fazla oksijen alımı, vücut hücrelerinin ihtiyaç duyduğu oksijeni daha etkili bir şekilde karşılamalarına yardımcı olur. Bu, genel enerji seviyelerini artırır ve kişinin daha uyanık hissetmesini sağlar. Karbondioksit, vücutta atılması gereken bir atık üründür ve aşırı miktarda birikmesi solunum sorunlarına yol açabilir. Gülme, karbondioksitin daha hızlı bir şekilde vücuttan uzaklaştırılmasına yardımcı olur. Bu da solunum sisteminin daha etkili bir şekilde çalışmasını sağlar. Gülme, solunum sorunlarını hafifletebilir. Özellikle öksürük ve nefes darlığı gibi semptomları hafifletebilir. Bu, gülme terapilerinin bazı kronik solunum rahatsızlıklarına sahip bireyler için olumlu sonuçlar doğurabileceği anlamına gelir. Bu nedenle, gülme ve gülme tabanlı terapiler, solunum sağlığını desteklemek ve iyileştirmek isteyen bireyler için etkili bir seçenek olabilir (Jang, Oh, & Jeon, 2022; Lebowitz et al., 2011).

Kasların Gevşemesi: Kahkaha terapisi, kasların gevşemesine yardımcı olan etkili bir yaklaşımdır. Gülme sırasında, vücuttaki stres ve gerilim azalır ve kaslar rahatlar. Bu, bir dizi olumlu fizyolojik değişikliği tetikler ve kasların daha sağlıklı ve esnek olmasına katkı sağlayabilir. Gülme, vücuttaki stres hormonlarının düşmesini destekler. Stres hormonları, kasların kasılmasına ve gerginleşmesine neden olan etkenlerden biridir. Gülme, bu hormonların azalmasına yol açar ve bu da kasların gevşemesine katkıda bulunur. Kaslar, gerginliklerini bıraktıklarında daha iyi bir kan akışına sahip olurlar ve bu da kasların daha iyi beslenmesini sağlar. Bu, özellikle kronik kas ağrısı veya gerilimi yaşayan bireyler için faydalı olabilir. Kahkaha terapisi, kas gerginliğini azaltmanın yanı sıra kasların daha esnek olmasını teşvik edebilir. Gülme sırasında, birçok farklı kas grubu kullanılır ve bu kaslar hareket ederken esneklik kazanır. Düzenli olarak gülme pratiği yapmak, kişinin kaslarını daha esnek ve sağlıklı tutmasına yardımcı olabilir. Bu nedenle,

düzenli olarak gülme pratiği yapmak, kas sağlığını ve genel yaşam kalitesini artırabilir (Gonot-Schoupinsky & Garip, 2018).

Ağrının Hafifletilmesi: Gülmenin ağrıyı hafifletme konusundaki etkisi oldukça etkileyicidir ve doğal bir analjezik etkiye sahiptir. Gülme sırasında, vücut endorfin olarak adlandırılan doğal ağrı kesicileri salgılar. Endorfinler, vücudun ağrıya karşı doğal bir yanıtıdır ve ağrıyı hafifletirken kişinin genel olarak daha iyi hissetmesini sağlar. Gülme sırasında artan endorfin üretimi, baş ağrısı, kas ağrısı, migren ve diğer ağrı türleri ile mücadelede etkili olabilir. Endorfinler, ağrının şiddetini azaltabilir ve kişinin ağrıya olan hassasiyetini azaltabilir. Bu, özellikle kronik ağrıya sahip bireyler için önemlidir. Çünkü düzenli gülme, ağrının etkilerini hafifletebilir ve yaşam kalitesini artırabilir. Aynı zamanda, gergin kaslar ve vücutta biriken stres, baş ağrılarına, boyun ağrılarına ve sırt ağrılarına yol açabilir. Gülme, bu gerginlikleri hafifletebilir ve kişinin rahatlamasına yardımcı olabilir (Moon, Journ & Lee, 2022).

Daha İyi Kaliteli Uyku: Kahkaha terapisi, daha iyi bir uyku kalitesi sağlamaya yardımcı olabilecek etkili bir yöntemdir. Gülme, fizyolojik ve psikolojik olarak bir dizi olumlu değişikliğe neden olur ve bu değişiklikler, daha dinlendirici bir uyku deneyimi elde etmeye katkı sağlar. Stres, sık sık uyku problemlerinin bir nedenidir. Gülme sırasında vücut, stres hormonlarının azalmasını destekler ve bu da zihinsel rahatlamaya sağlar. Stresin azalması, zihni sakinleştirir ve uykuya dalma sürecini kolaylaştırır. Gülme sonrası kişi genellikle daha sakin ve huzurlu hisseder, bu da daha derin bir uykuya yardımcı olabilir. Düzenli olarak gülme pratiği yapmak, kişinin daha rahatlamış bir zihinle uyumasına ve uyanılmasına katkı sağlar (Özer & Ateş, 2021).

Sosyal Bağların Güçlenmesi: Sosyal bağlar, insanların yaşamlarının vazgeçilmez bir parçasıdır. İnsanlar, aileleri, arkadaşları, iş arkadaşları ve topluluklarıyla kurdukları ilişkiler aracılığıyla kendilerini daha bağlı, daha desteklenmiş ve daha mutlu hissederler. Bu nedenle, sosyal bağların güçlendirilmesi, duygusal ve psikolojik sağlığımız için önemlidir. Kahkaha terapisi, insanları bir araya getirerek gülmeyi paylaşmalarını sağlar. Bu, insanların birbirleriyle bağ kurmasına ve duygusal bağlarını güçlendirmesine olanak tanır. Kahkaha, insanları olumlu bir deneyim etrafında bir araya getirir ve bu deneyim paylaşıldıkça güçlenir. Grup içindeki gülen kişiler arasında bir bağ ve dayanışma duygusu oluşabilir. Ayrıca, kahkaha terapisi, yalnızlık hissini azaltmada etkili olabilir. Bir grup içinde gülmek, insanları yalnızlık duygusundan uzaklaştırabilir. Paylaşılan gülme deneyimi, insanların birbirlerine daha yakın hissetmelerini sağlayabilir ve yalnızlık hissini hafifletebilir (Quintero et al., 2015).

Hemşirelik ve Kahkaha Terapisi

Hemşirelik, insan sağlığını korumak ve iyileştirmek amacıyla büyük bir sorumluluk taşıyan saygın bir meslektir. Hemşireler, hastaların tıbbi ihtiyaçlarını karşılamak, tedavi süreçlerini yönlendirmek ve hastaların fiziksel refahını gözetmek gibi önemli görevleri üstlenirler. Ancak bu görevler sadece tıbbi prosedürlerle sınırlı değildir. Hemşireler, aynı zamanda hastaların duygusal ihtiyaçlarına ve genel yaşam kalitelerine de önem verirler. Hemşirelik mesleği tarihsel olarak, hemşirelerin hasta bakımında otoriter, ciddi ve mesafeli bir tutum sergilemeleri gerektiği düşüncesine dayanmıştır. Bu yaklaşım, sağlık profesyonelleri arasında öğretilen ve kabul gören bir norm haline gelmiştir. Hemşirelik eğitimi sırasında, genellikle gülme veya şaka yapmanın profesyonellekle çeliştiği düşünülürdü. Ancak, insan sağlığı sadece fiziksel olarak iyileştirme süreci değildir. Ruhsal ve duygusal ihtiyaçlar da büyük önem taşır (Tanaka, Tokuda & Ichihara, 2018; Schmidt & McArthur, 2018).

Mizah, insanların yaşamın eğlenceli ve pozitif yanlarını görmelerine yardımcı olan bir yetenektir. Mizah, düşünce ve kültürel değerleri espriler ve takılmalar yoluyla ifade edebilme yeteneği olarak tanımlanabilir. Mizah, günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır ve insan davranışının önemli bir yönünü oluşturur. Bu nedenle, hemşirelerin hastalarıyla kurdukları ilişkilerde mizahın yerine getirdiği rolü anlamaları ve değer vermeleri önemlidir. Mizah, hastaların stresini azaltabilir, ruh hallerini iyileştirebilir ve tedavi sürecine olumlu bir katkıda bulunabilir. Tabii ki, mizahın kullanılması, hastaların duyarlılığına ve tercihlerine saygı göstererek dikkatli bir şekilde yapılmalıdır (Kfrerer et al., 2023).

Son yıllarda önemli bir hemşirelik girişimi olarak kabul edilen mizah, hastaların iyileşmesine katkıda bulunmak için kullanılmaktadır. Ancak hemşirelik eğitimi süreçlerinde hala mizahın önemine yeterince vurgu yapılmamakta ve hemşirelik öğrencilerine ve profesyonellere bu konuda eğitim verilmemektedir. Ancak yapılan araştırmalar, hemşirelerin mizahi bir yaklaşım sergilemelerinin hastalarla kurulan güven ilişkisini geliştirmeye yardımcı olduğunu, ağrıyı azalttığını, ölüm korkusu ve stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığını göstermektedir (De Francisco ve ark., 2019). Bu araştırmalar, hemşirelerin hasta bakımında mizahı kullanmanın faydalı olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Dolayısıyla hemşireler, mizahın içerisinde bulunduğu kahkaha terapisi yöntemini, kendi sağlıklarını korumak ve geliştirmek için de kullanabilirler. Ancak, kahkaha terapisinin meslek gruplarına ve bu grupların iş yaşamlarına etkilerini inceleyen deneysel çalışmalar sınırlıdır. Özellikle, hemşirelerin tükenmişlik ve stres seviyelerini azaltma konusunda kahkaha

terapisinin etkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Hemşirelik öğrencileri ile yapılan çalışmalar da kahkaha terapisi seanslarının stres, kişisel refah, genel sağlık durumu ve kaygı düzeyleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Lee & Lee, 2020; Yazdani ve ark., 2014).

Hemşireler, hastaların fiziksel ve duygusal iyiliklerine odaklanmanın yanı sıra, kahkaha terapisi gibi yöntemleri kullanarak hastaların ruh halini yükseltebilirler. Gülen yüzlerin ve pozitif enerjinin sağlık bakımının önemli bir parçası olduğunu anlamak, hemşirelerin hastalarına daha kapsamlı bir bakım sunmalarına yardımcı olabilir. Kahkaha Terapisi, sağlık bakımının insan odaklı bir yaklaşımını teşvik eder ve hastaların iyileşme süreçlerine olumlu bir katkı sağlar. Hemşirelerin bu terapiyi kullanarak hastalarına umut ve neşe getirmesi, tedavi süreçlerini daha tatmin edici ve etkili hale getirebilir (Lynes, Kavar, & Valdez, 2019).

Sonuç

Sonuç olarak; kahkaha terapisi, koşulsuz kahkaha ve nefes tekniklerinin birleştiği, farmakolojik olmayan, non-invaziv bir terapi yöntemidir. Bu terapi yöntemi sağlık alanında olumlu fizyolojik, psikolojik ve sosyal etkilere sahiptir. Kahkaha terapisi, sağlık alanında birçok farklı amaçla kullanılmaktadır. Özellikle hemşirelik alanında, kahkaha terapisine olan ilgi artmaktadır ve bakım verilen bireyler üzerinde olumlu etkileri olduğu gözlenmektedir. Bu nedenle, hemşirelik bakımı uygulamalarında bireyler için olumlu etkisi olan bu yaklaşımın, hemşirelik eğitim programlarına entegre edilmesi önerilmektedir. Özellikle sağlık hizmetlerinin sunumunda en fazla etkileşimde bulunan hemşirelerin, kahkaha terapisi eğitimini lisans müfredatı içinde almalarının önemli olduğuna inanılmaktadır. Bu şekilde, çalışma yılları boyunca bu yaklaşımı bakım uygulamalarına dahil ederek bireylere daha fazla olumlu katkı sağlayabilirler.

Kaynakça

- Akimbekov, N. S., & Razzaque, M. S. (2021). Laughter therapy: A humor-induced hormonal intervention to reduce stress and anxiety. *Current research in physiology*, 4, 135–138. <https://doi.org/10.1016/j.crphys.2021.04.002>.
- Amici P. (2019). The Humor in Therapy: the Healing Power of Laughter. *Psychiatria Danubina*, 31(Suppl 3), 503–508.
- Armat, M. R., Emami Zeydi, A., Mokarami, H., Nakhband, A., & Hojjat, S. K. (2022). The impact of laughter yoga on depression and anxiety among retired women: a randomized controlled clinical trial. *Journal of women & aging*, 34(1), 31–42. <https://doi.org/10.1080/08952841.2020.1774225>.
- Ayisire, O. E., Babalola, F., Aladum, B., Oyeleye-Adegbite, O. C., Urhi, A., Kilanko, A., Agbor, C., Adaralegbe, N., Kaur, G., Eze-Njoku, C., Soomro, F., Eche, V. C., Popoola, H. A., & Anugwom, G. O. (2022). A Comprehensive Review on the Effects of Humor in Patients With Depression. *Cureus*, 14(9), e29263. <https://doi.org/10.7759/cureus.29263>
- Bennett, P. N., Hussein, W. F., Reiterman, M., Yu, J., & Schiller, B. (2020). The effects of laughter therapy on depression symptoms in patients undergoing center hemodialysis: A pragmatic randomized controlled trial. *Hemodialysis international. International Symposium on Home Hemodialysis*, 24(4), 541–549. <https://doi.org/10.1111/hdi.12870>
- Braniecka, A., Wołkowicz, I., Orylska, A., Antosik-Wójcińska, A. Z., Chrzczonowicz-Stepień, A., & Bolek, E. (2022). Differential effects of stress-related and stress-unrelated humor in remitted depression. *Scientific reports*, 12(1), 7946. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-11515-y>.
- Braniecka, A., Wołkowicz, I., Orylska, A., Antosik-Wójcińska, A. Z., Chrzczonowicz-Stepień, A., & Bolek, E. (2022). Differential effects of stress-related and stress-unrelated humor in remitted depression. *Scientific reports*, 12(1), 7946. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-11515-y>
- Bressington, D., Yu, C., Wong, W., Ng, T. C., & Chien, W. T. (2018). The effects of group-based Laughter Yoga interventions on mental health in adults: A systematic review. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 25(8), 517–527. <https://doi.org/10.1111/jpm.12491>.
- Cho, E. A., & Oh, H. E. (2011). *Journal of Korean Academy of Nursing*, 41(3), 285–293. <https://doi.org/10.4040/jkan.2011.41.3.285>.
- De Francisco S, Torres C, DE Andrés S, Millet A, Ricart MT, Hernandez-Martinez-Esparza E, Abades M, Trujols J (2019). Effectiveness of integrative laughter therapy to reduce anxiety, improve self-esteem and increase happiness: A naturalistic study. *Int J Environ Res Public Health* 16(21): 1410-20

- Demir Doğan M. (2020). The Effect of Laughter Therapy on Anxiety: A Meta-analysis. *Holistic nursing practice*, 34(1), 35–39. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000363>.
- Fusetti, V., Re, L., Pigni, A., Tallarita, A., Cilluffo, S., Caraceni, A. T., & Lusignani, M. (2022). Clown therapy for procedural pain in children: a systematic review and meta-analysis. *European journal of pediatrics*, 181(6), 2215–2225. <https://doi.org/10.1007/s00431-022-04440-9>.
- Garcia, J. T., DuBose, L., Arunachalam, P., Hairrell, A. S., Milman, R. M., & Carpenter, R. O. (2023). The Effects of Humor in Clinical Settings on Medical Trainees and the Implications for Medical Educators: A Scoping Review. *Medical science educator*, 33(2), 611–622. <https://doi.org/10.1007/s40670-023-01769-0>
- Gonot-Schoupinsky, F. N., & Garip, G. (2018). Laughter and humour interventions for well-being in older adults: A systematic review and intervention classification. *Complementary therapies in medicine*, 38, 85–91. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.04.009>.
- Hirosaki, M., Ohira, T., Wu, Y., Eguchi, E., Shirai, K., Imano, H., Funakubo, N., Nishizawa, H., Katakami, N., Shimomura, I., & Iso, H. (2023). Laughter yoga as an enjoyable therapeutic approach for glycemic control in individuals with type 2 diabetes: A randomized controlled trial. *Frontiers in endocrinology*, 14, 1148468. <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1148468>.
- Jang, K. S., Oh, J. E., & Jeon, G. S. (2022). Effects of Simulated Laughter Therapy Using a Breathing Exercise: A Study on Hospitalized Pulmonary Tuberculosis Patients. *International journal of environmental research and public health*, 19(16), 10191. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610191>.
- Kfrerer, M. L., Rudman, D. L., Aitken Schermer, J., Wedlake, M., Murphy, M., & Marshall, C. A. (2023). Humor in rehabilitation professions: a scoping review. *Disability and rehabilitation*, 45(5), 911–926. <https://doi.org/10.1080/09638288.2022.2048909>
- Ko, Y., Lee, E. S., & Park, S. (2022). Effects of laughter therapy on the stress response of married immigrant women in South Korea: A randomized controlled trial. *Health care for women international*, 43(5), 518–531. <https://doi.org/10.1080/07399332.2021.1963968>.
- Lebowitz, K. R., Suh, S., Diaz, P. T., & Emery, C. F. (2011). Effects of humor and laughter on psychological functioning, quality of life, health status, and pulmonary functioning among patients with chronic obstructive pulmonary disease: a preliminary investigation. *Heart & lung : the journal of critical care*, 40(4), 310–319. <https://doi.org/10.1016/j.hrtlng.2010.07.010>.

- Lee JS, Lee SK (2020). The effects of laughter therapy for the relief of employment-stress in Korean student nurses by assessing psychological stress salivary cortisol and subjective happiness. *Osong Public Health and Research Perspectives* 11(1): 44-52.
- Lynes, L., Kawar, L., & Valdez, R. M. (2019). Can laughter yoga provide stress relief for clinical nurses?. *Nursing Management*, 50(6), 30–37. <https://doi.org/10.1097/01.NUMA.0000558481.00191.78>.
- Meier, M., Wirz, L., Dickinson, P., & Pruessner, J. C. (2021). Laughter yoga reduces the cortisol response to acute stress in healthy individuals. *Stress (Amsterdam, Netherlands)*, 24(1), 44–52. <https://doi.org/10.1080/10253890.2020.1766018>.
- Moon, H., Journ, S., & Lee, S. (2022). Effect of Laughter Therapy on Mood Disturbances, Pain, and Burnout in Terminally Ill Cancer Patients and Family Caregivers. *Cancer nursing*, 10.1097/NCC.0000000000001162. Advance online publication. <https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000001162>.
- Morishima T, Miyashiro I, Inoue N, Kitasaka M, Akazawa T, Higeno A, Ido A, Sato A, Ohira T, Sakon M, Matsuura N (2019). Effects of laughter therapy on quality of life in patients with cancer: An open-label, randomized controlled trial. *PLoS One* 14(6): e0219065.
- Namazinia, M., Mazlum, S. R., Mohajer, S., & Lopez, V. (2023). Effects of laughter yoga on health-related quality of life in cancer patients undergoing chemotherapy: a randomized clinical trial. *BMC complementary medicine and therapies*, 23(1), 192. <https://doi.org/10.1186/s12906-023-04028-2>.
- Özer, Z., & Ateş, S. (2021). Effects of laughter yoga on hemodialysis patients' plasma-beta endorphin levels, pain levels and sleep quality: A randomized controlled trial. *Complementary therapies in clinical practice*, 43, 101382. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101382>.
- Patra, S., Kumar, A. (2019). Laughter therapy decreases depression among in senior citizens residing in old age homes. *Medical & Clinical Research*, 4(1):1-2.
- Quintero, Á., Henao, M. E., Villamil, M. M., & León, J. (2015). Cambios en la depresión y el sentimiento de soledad después de la terapia de la risa en adultos mayores internados [Changes in depression and loneliness after laughter therapy in institutionalized elders]. *Biomedica : revista del Instituto Nacional de Salud*, 35(1), 90–100. <https://doi.org/10.1590/S0120-41572015000100012>.
- Schmidt, B. J., & McArthur, E. C. (2018). Professional nursing values: A concept analysis. *Nursing forum*, 53(1), 69–75. <https://doi.org/10.1111/nuf.12211>.

- Sousa, L. M. M., Marques-Vieira, C. M. A., Antunes, A. V., Frade, M. F. G., Severino, S. P. S., & Valentim, O. S. (2019). Humor intervention in the nurse-patient interaction. *Revista brasileira de enfermagem*, 72(4), 1078–1085. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0609>.
- Stiwi, K., & Rosendahl, J. (2022). Efficacy of laughter-inducing interventions in patients with somatic or mental health problems: A systematic review and meta-analysis of randomized-controlled trials. *Complementary therapies in clinical practice*, 47, 101552. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101552>
- Sung-Ho, H., Hyeon-Cheol, J., Ji-Won, H. (2019). Effect of laughter therapy on healthy life: a meta-analysis. *Journal of the Korea Convergence Society*, 10(9):291-299.
- Tanaka, A., Tokuda, N., & Ichihara, K. (2018). Psychological and physiological effects of laughter yoga sessions in Japan: A pilot study. *Nursing & health sciences*, 20(3), 304–312. <https://doi.org/10.1111/nhs.12562>.
- Van Der Wal, C. N., & Kok, R. N. (2019). Laughter-inducing therapies: Systematic review and meta-analysis. *Social science & medicine (1982)*, 232, 473–488. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.02.018>.
- Yazdani M, Esmacilzadeh M, Pahlavanzadeh S, Khaledi F (2014). The effect of laughter yoga on general health among nursing students. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* 19(1): 36-40.
- Yoshikawa, Y., Ohmaki, E., Kawahata, H., Maekawa, Y., Ogihara, T., Morishita, R., & Aoki, M. (2018). Beneficial effect of laughter therapy on physiological and psychological function in elders. *Nursing open*, 6(1), 93–99. <https://doi.org/10.1002/nop2.190>.