



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License



COVID-19 Acil Servisine Başvuran Hastaların Koronavirüs Hastalığı ile Mücadelede Uyguladıkları Alternatif Ve Geleneksel Uygulamaları: Balıkesir İli Örneği

Alternative and Traditional Practices Implemented by Patients Applied to The COVID-19 Emergency Department in Fighting The Coronavirus Disease: The Example of Balıkesir Province

Sibel KARACA SİVRİKAYA¹ , Burcu DONAT^{2*} 

¹ Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Çağış Yerleşkesi, Balıkesir, Türkiye

² Susurluk Devlet Hastanesi Dahiliye Servisi, Balıkesir, Türkiye

Amaç: Covid-19 acil servisine başvuran hastaların koronavirüs hastalığıyla mücadelede uyguladıkları alternatif ve geleneksel uygulamalarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntemler: Tanımlayıcı tipte kesitsel olarak tasarlanan bu çalışmanın evrenini son bir yılda PCR testi yaptırmak için başvuran 16.575 kişi oluşturmuştur. Örneklem seçiminde Openepi programının kullanıldığı çalışma, 376 kişi ile 16 Mart-15 Aralık 2022 tarihleri arasında bir ilçe devlet hastanesi Covid-19 acil servisinde yüz yüze anket uygulanarak yürütülmüştür. Veriler frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Covid-19 pandemisi sürecinde hastalığa yakalanan bireyler ile yakalanmayanların kullandıkları alternatif ve geleneksel uygulamalar incelendiğinde her iki grupta da en az bir yöntemin tercih edildiği görülmüştür. Bu yöntemler arasında hastalıkla mücadele etmek için ihlamur, kekik, adaçayı (hastalığa yakalanan: %77,1; hastalığa yakalanmayanlar: %77,7) vb. bitkisel ürünlerin daha çok çay olarak tercih edildiği; hijyen uygulamalarından ise özellikle el/vücut hijyenine (hastalığa yakalanan: %40,1; hastalığa yakalanmayanlar: %43,6) dikkat edildiği; dini uygulamalar içerisinde en çok dua edildiği (hastalığa yakalanan: %54,7; hastalığa yakalanmayanlar: %50) ayrıca her iki grupta da rahatlatıcı uygulamalardan zihin-beden tekniklerinin (hastalığa yakalanan: %53,3; hastalığa yakalanmayanlar: %45,4) kullanıldığı görülmüştür. Koronavirüs hakkında bilgi edinmek amacıyla katılımcıların en çok kullandığı bilgi kaynakları sosyal medya ve internet (%32) olurken en çok danıştıkları sağlık personelleri hemşireler ve ebeler (%59,7) olduğu bulunmuştur.

Sonuç: Bireylerin koronavirüs hastalığı ile mücadele etmek için alternatif ve geleneksel uygulamalardan en az bir yöntemi tercih ettiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: COVID-19; Alternatif ve geleneksel uygulama; Koruyucu önlemler; Yetişkinler

Objective: It was aimed to examine the alternative and traditional practices of patients who applied to the Covid-19 emergency department in the fight against coronavirus disease.

Materials and Methods: The population of this descriptive cross-sectional study consisted of 16,575 people who applied for PCR testing in the last year. The study, in which the Openepi program was used for sample selection, was conducted with 376 people between March 16 and December 15, 2022 by applying a face-to-face questionnaire in the Covid-19 emergency department of a district state hospital. Data were analyzed using frequency, percentage, mean and standard deviation.

Findings: When the alternative and traditional practices used by individuals who contracted the disease and those who did not during the Covid-19 pandemic were examined, it was observed that at least one method was preferred in both groups. Among these methods, herbal products such as linden, thyme, sage (infected: 77.1%; not infected: 77.7%), etc. are mostly preferred as tea to fight the disease. Among hygiene practices, attention was paid especially to hand/body hygiene (infected: 40.1%; uninfected: 43.6%); among religious practices, prayer was the most preferred (infected: 54.7%; uninfected: 50%) and mind-body techniques (infected: 53.3%; uninfected: 45.4%) were used as relaxing practices in both groups. It was found that social media and the internet were the most commonly used sources of information (32%), while nurses and midwives (59.7%) were the most frequently consulted health personnel.

Results: It was observed that individuals preferred at least one method from alternative and traditional practices to combat coronavirus disease.

Keywords: COVID-19; Alternative and traditional practice; Protective measures; Adults

GİRİŞ

Milyonlarca insanı etkileyen ve insanların ölümüne sebep olan Covid-19, Çin'in Wuhan şehrinde 30 Aralık 2019 tarihinde ortaya çıkmış olup Çin Hükümeti tarafından dünyaya duyurulmuştur (Li et al., 2020; Sarman et al., 2020). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün 2022 yıl sonu verilerine göre; 641.915.931 kişinin Covid19'a yakalandığı, 6.622.760 kişinin ise; virüsten dolayı hayatını kaybettiği bildirilmiştir.

Salgınla mücadele kullanılan tedavilerin etkisizliği, koronavirüsün sürekli değişen varyantlarının olması nedeniyle zaman zaman pik yapan vaka ve ölüm sayıları bireyleri endişelendirmektedir. Covid-19 tedavisindeki bu belirsizlikler Türkiye'de sıklıkla kullanılan tamamlayıcı tedavi yöntemlerine başvuruları yaygınlaştırmıştır (Çelik et al., 2021).

DSÖ tamamlayıcı ve alternatif tıbbi, modern ve bilimsel tedaviler dışında kalan tedavi yaklaşımları olarak tanımlanmaktadır (Organization, 2000). DSÖ geleneksel tıbbi; "fiziksel ve ruhsal hastalıklardan korunma, bunlara tanı koyma, iyileştirme veya tedavi etmenin yanında sağlığın iyi sürdürülmesinde de kullanılan, farklı kültürlere özgü teori, inanç ve tecrübelerle dayalı, açıklaması yapılabilen veya yapılamayan bilgi, beceri ve uygulamalar bütünü" olarak tanımlamıştır (Organization, 2000). Bazı ülkelerde "tamamlayıcı tıp" ya da "alternatif tıp" terimleri geleneksel tıp teriminin yerine kullanılmaktadır (Mollahaliloğlu et al., 2015). "Alternatif tıp" genel olarak tıbbi tedavinin yerine kullanılan yöntemleri tanımlarken, "tamamlayıcı tıp" ise tıbbi tedavi ile kullanılan ya da tıbbi tedaviyi tamamlayan yöntemler (ağrıyı gidermede ilaç tedavisiyle birlikte hayal kurma, müzik dinleme ve gevşeme tekniklerinin kullanılması gibi) olarak tanımlanmaktadır (Çevik et al., 2016).

Sağlığın ruhsal, sosyal ve kültürel boyutları vardır ve bunlar sağlığın en az diğer boyutları kadar önemlidir. Sağlıkta olduğu gibi tıbbın da modern ve geleneksel/tamamlayıcı olmak üzere farklı boyutları vardır. Modern tıbbın yetersiz olduğu zamanlarda ya da modern tıbbı ek olarak kullanılan bu geleneksel yöntemler,

kişilerin inanç sistemlerine ve yaşadıkları topluma göre şekillenmektedir. Bireyler geleneksel uygulamaları yaptıklarında kendilerini psikolojik olarak rahatlamış hissederek. Bu geleneksel uygulamalara örnek olarak beslenme uygulamalarında; şifalı sular ve bitkiler, takviye edici gıdalar, rahatlayıcı hobi uygulamalarında ise yoga, egzersiz, müzik dinleme, dinsel uygulamalarda ise muska yaptırmak, dua etmek, adak adamak gibi uygulamalar verilebilir. Bu uygulamalar, bağışıklık sistemini güçlendirme, ilaçların yan etkilerini azaltma, hastalıktan korunma ve hastalığı kontrol altına alma gibi amaçlarla kullanılmaktadır (Aktaş, 2017; Solmaz & Altay, 2019).

Akut ve kronik birçok hastalığın tedavisinde hastalar, yaşadıkları hastalık belirtilerini hafifletmek veya tamamen iyileşmek amacıyla geleneksel yöntemleri kullanmaktadır (Özer & Ateş, 2021). Türkiye genelinde hastaların geleneksel yöntem kullanım oranının %25,2 ile %86.3 arasında olduğu bildirilmiştir (Doğan et al., 2012). Bu oran geleneksel uygulamaların kullanımının büyüklüğü hakkında önemli bir ipucu vermektedir. Bir baş etme yöntemi olan bu geleneksel uygulamaların günümüz trendi koronavirüsle mücadelede de kullanıldığı görülmektedir.

Bu çalışmayla pandemi döneminde bir ilçe devlet hastanesi Covid-19 acil servisine başvuran hastaların koronavirüs hastalığı ile mücadelede uyguladıkları alternatif ve geleneksel uygulamaların incelenmesi hedeflenmiştir.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Araştırma Tipi

Bu çalışma, tanımlayıcı tipte kesitsel bir çalışmadır.

Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Bu çalışma bir ilçe devlet hastanesi Covid-19 acil servisine başvuran hastalar üzerinde 16 Mart-15 Aralık 2022 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırma, PCR testi yaptırmak için acil servise müracaat eden, 18 yaşından büyük, fiziksel ve bilişsel sağlık düzeyleri araştırmada

uygulanması planlanan formları cevaplamaya uygun olan, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden bireyler üzerinde yapılmıştır.

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Bu araştırmanın evrenini, ilçe devlet hastanesinin Covid19 acil servisine son bir yıl içerisinde başvuran 16.575 hasta oluşturmaktadır. Araştırmanın örnek büyüklüğünü ise Openepi programı kullanılarak hesaplanmıştır. Bilinmeyen evrende %50 prevalans, %95 güven düzeyi, 1.0 desen etkisi ve %5 sapma göz önünde bulundurularak basit rastgele yöntemle 376 kişiye ulaşılmıştır.

Verilerin Toplanması

Acil servise başvurup PCR testi yapılan hastalardan anket formu yüz yüze görüşme yöntemiyle toplanmıştır. Verilerin toplanmasında araştırmacıların ilgili alanyazından yararlanarak oluşturduğu yaş, cinsiyet, yaşanan yer, ailenin gelir durumu ve genel sağlık durumları gibi sosyodemografik özellikleri içeren 13 soruluk soru formu ile koronavirüsle mücadelede kullandıkları alternatif ve uyguladıkları geleneksel yöntemlerin sorgulandığı 6 soruluk anket formu kullanılmıştır (Alasirt & Balçık, 2021; Arýkan et al., 2009). İşlemi biten hastalara çalışma hakkında bilgilendirme yapıldıktan sonra bilgilendirilmiş gönüllü onam formunu imzalayan gönüllü katılımcılara anketteki sorular sırasıyla sorulmuştur. Hastalarla mesafe korunarak ve maske, siperlik ve eldiven gibi uygun koruyucu ekipmanlar kullanılarak diğer bireylerden ayrı bir ortamda gerekli bilgiler toplanmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, SPSS 25 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programları kullanılarak analiz

edilmiştir. Değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler sayı (n) ve yüzde (%) değerleri ile sunulmuştur.

Araştırmanın Etik Yönü

Çalışmaya başlamadan önce araştırmanın yapılabilmesi için Balıkesir Üniversitesi Bilimsel Etik Kurulu'ndan (2022/1255965), saha çalışması için İl Sağlık Müdürlüğü'nden (2022/51829602), katılımcılardan ise onam alınmıştır.

BULGULAR

Çalışmada katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı incelendiğinde yaş ortalamasının $37,21 \pm 14,39$ olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların %65,2'si kadın, %58,8'i evli, %55,3'ü kamu çalışanı ve işçilerden, %25,8'inin ev hanımı/emekli/işsizlerden, %13,3'ü serbest meslek ve %5,6'sı da öğrencilerden oluşmaktadır. %51,9'u yükseköğretim ve üstü eğitim durumuna sahip, %53,2'si ekonomik durumunu gelirim giderime eşit olarak tanımlamakta, evde yaşadığı kişi sayısı ortalaması ise $3,05 \pm 1,19$ olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %74,7'si kentsel bölgede ikamet etmekte, %78,7'si çekirdek aile içerisinde yaşamakta, %57,4'ünün çocuğu var ve çocuk sahibi olanların %52,8'i ise 2 çocuğa sahiptir.

Çalışmaya katılanların genel sağlık durumu ile ilgili özellikleri incelendiğinde %33,5'i sigara kullanmakta ve bunların da %92,9'u 1 paket ve altı sigara kullanmakta, %28,7'si bir kronik hastalığa sahip, kronik hastalığı olan bireylerde ise en çok %27,7'si hipertansiyon, %16,2'si diyabet hastalığı, %14,9'u kalp hastalığı ve %14,9'u ise akciğer hastalığına sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1).

Tablo1. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ve genel sağlık durumu (n =376).

Değişkenler	n	%	n	%
Yaş ii	37,21 ±14,39		Çocuk sahibi olma	
Evde yaşayan kişi sayısı	3,05±1,19 ⁱⁱ		Var	216 57,4
Cinsiyet			Yok	160 42,6
Kadın	245	65,2	Çocuk sayısı (n=216)	
Erkek	131	34,8	1 Çocuk	66 30,6
Medeni durum			2 Çocuk	114 52,8
Evli	221	58,8	3 Çocuk ve üzeri	36 16,7
Bekar	155	41,2	Sigara kullanma durumu	
Meslek			Evet	126 33,5
Ev hanımı/İşsiz/Emekli	97	25,8	Hayır	250 66,5
Kamu çalışanı/İşçi	208	55,3	Sigara paket (n=126)	
Öğrenci	21	5,6	1 paket ve altı	117 92,9
Serbest Meslek	50	13,3	1.5 paket ve üstü	9 7,1
Eğitim durumu			Kronik hastalık durumu	
Okuryazar değil	5	1,3	Evet	108 28,7
İlkokul/Ortaokul	105	27,9	Hayır	268 71,3
Lise	71	18,9	Kronik hastalıklar (n=148)*	
Yükseköğretim ve üstü	195	51,9	Hipertansiyon	41 27,7
Ekonomik durum			Diyabet	24 16,2
Gelirim giderimden az	122	32,4	Kalp Hastalığı	22 14,9
Gelirim giderime eşit	200	53,2	Kas-İskelet Hastalığı	12 8,1
Gelirim giderimden fazla	54	14,4	Akeiğer Hastalığı	22 14,9
Yaşanılan yer			Tiroid Hastalığı	14 9,5
Kentsel	281	74,7	Psikiyatrik Hastalığı	7 4,7
Kırsal	95	25,3	Kanser	2 1,4
Yaşayan aile tipi			Nörolojik Hastalıklar	4 2,7
Çekirdek aile	296	78,7		
Geniş aile	22	5,9		
Diğer ⁱ	58	15,4		

*Çoklu cevaplama, ii : Ortalama±Standart Sapma, Diğerⁱ : Yalnız, kardeş, arkadaş

Araştırmaya katılanların %68,4'ünün COVID testini yaptırma amacının belirti ve bulgunun olması olarak tanımladığı görülmektedir. %35,4'ünün koronavirüs hastalığına yakalandığı, pandemi sürecinde koronavirüs ile ilgili bilgilenecek amacıyla %32,0'mın sosyal medya ve internet kullandığı tespit edilmiştir. Katılımcıların %59,7'sinin koronavirüsle mücadelede alternatif ve

geleneksel uygulama kullanma durumunda danıştığı sağlık personelinin hemşire ve ebelerin olduğu, sağlık personeline danışılmama sebepleri incelendiğinde %60,9'unun ihtiyaç duymadığını, %14,7'sinin bilgiye kendisinin ulaştığını ve %11,5'inin ise danışabileceğini bilmediğinden danışmadığı bulunmuştur (Tablo 2).

Tablo 2. Koronavirüs hastalığında hastalık yönetim süreci ve tıp dışı alternatif ve geleneksel uygulama kullanma durumu (n=376).

	n	%		n	%
Covid testi yaptırma amaçları			Alternatif ve geleneksel uygulama kullanma durumunda danışılan sağlık personeli(n=278) *		
Belirti/ Bulgunun olması	257	68,4	Hekim	104	37,4
Temaslı olmak/ Şüpheli duymak	101	26,9	Hemşire/ Ebe	166	59,7
Prosedür gereği	18	4,8	Diğer sağlık çalışanları	8	2,9
Koronavirüse yakalanma durumu			Sağlık personeline danışmama sebebi (n=156)		
Evet	133	35,4	İhtiyaç duymamak	95	60,9
Hayır	243	64,6	Sağlık personeli olmak	7	4,5
Pandemi sürecinde koronavirüs ile ilgili bilgilenebilmek amacıyla kullanılan kaynaklar(n=869) *			Sağlık personeline ulaşamamak	10	6,4
Sosyal medya/ İnternet	278	32,0	Bilgiye kendisinin ulaşması	23	14,7
Televizyon/ Gazete	256	29,5	Sağlık personeline güvenmemek	3	1,9
Sağlık Kuruluşları/ Sağlık Bakanlığı Açıklamaları	258	29,7	Danışabileceğini bilememek	18	11,5
Akraba/ Arkadaş/ Yakın Çevre	64	7,4			
Dini Liderler	8	0,9			
Bilimsel Araştırmalar	5	0,6			
Toplam				376	100,0

*Çoklu cevaplama

Araştırma grubundaki koronavirüse yakalanan ve koronavirüse yakalanmayan bireylerin kullandığı tıp dışı alternatif ve geleneksel uygulama durumu ve türleri incelendiğinde;

Koronavirüs hastalığına yakalananların %95,5'inin şifalı bitki kullandığı ve bunların arasında en çok %77,1 ile ıhlamur, kekik, zeytin yaprağı, defne, kantaron ve açlık otu gibi bitki çayları grubunun kullanıldığı, en az ise %11,1 ile zencefil, zerdeçal ve tarçın gibi baharat türevi grubunun kullanıldığı bulunmuştur. %33,1'inin şifalı su kullandığı ve kullananlara arasında en çok %72,7 ile kekik, ceviz, sumak karadut gibi bitki suları grubu kullanıldığı, en az %9,1 ile zezem kullanıldığı tespit edilmiştir. %99,2'sinin hijyen uygulamaları kullandığı ve kullananlar arasında en çok %40,1 ile el/vücut hijyeni grubunun olduğu, en az %8,1 ile sosyal mesafe olduğu bulunmuştur. Katılımcıların %66,2'sinin dini uygulama kullandığı ve kullananlar arasında en çok %54,7 ile dua etmek/ettirmek, en az %1,1 ile sadaka vermek bulunmuştur. %94,7'sinin rahatlatıcı uygulama kullandığı ve kullanılan yöntemler arasında en çok %53,3 ile zihin-beden teknikleri, en %5,3 ile vücut terapileri olmuştur (Tablo 3).

Koronavirüs hastalığına yakalanmayanların %90,1'mın şifalı bitki kullandığı ve bunların arasında en çok %77,7 ile ıhlamur, kekik, zeytin yaprağı, papatya, sinameki, melisa ve açlık otu gibi bitki çayları grubunun kullanıldığı, en az ise %5,6 ile zencefil, zerdeçal ve karanfil gibi baharat türevi grubunun kullanıldığı bulunmuştur. %25,5'unun şifalı su kullandığı ve kullananlara arasında en çok %66,1 ile adaçayı, ceviz kabuğu, sumak, kızılıçık, karadut gibi bitki suları grubu kullanıldığı, en az %14,5 ile mineralli/kaynak suları kullanıldığı tespit edilmiştir.

Koronavirüs hastalığına yakalanmayanların tamamının hijyen uygulamaları kullandığı ve kullananlar arasında en çok %43,6 ile el/vücut hijyeni grubunun olduğu, en az %6,2 ile ev/eşya hijyeni grubunun olduğu bulunmuştur. Katılımcıların % 69,5'ünün dini uygulama kullandığı ve kullananlar arasında en çok %59,0 ile dua etmek/ettirmek, en az %1,1 ile oruç tutmak bulunmuştur. %83,1'mın rahatlatıcı uygulama kullandığı ve kullanılan yöntemler arasında en çok %45,4 ile zihin-beden teknikleri, en az %3,7 ile vücut terapileri bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 3. Koronavirüse yakalanan ve yakalanmayanlarda tıp dışı alternatif ve geleneksel uygulama kullanma durumu ve türleri (n=376)

Yakalanan		Yakalanmayan	
Tıp dışı alternatif ve geleneksel uygulama kullanımı	n (%)	Tıp dışı alternatif ve geleneksel uygulama kullanımı	n (%)
Şifalı bitki kullanan	127 (95,5)	Şifalı bitki kullanan	219 (90,1)
Bitkisel çaylar* 111 (%77,1) (Kekik, Ihlamur, Adaçayı, Hibiskus, Zeytin yaprağı, Defne, Çam kozalağı, Yeşil çay, Nane-limon, Papatya, Açlık otu, Kantaron otu, Kuşburnu, Rezene, Siyah Çay) Yiyecek/Meyve-Sebze* 17 (%11,8) (Üzüm pekmezi, Portakal, Limon, Sarımsak, Ceviz) Baharat türevi* 16 (%11,1) (Zencefil, Zerdeçal, Tarçın)		Bitkisel çaylar* 181 (%77,7) (Kekik, Ihlamur, Adaçayı, Zeytin yaprağı, Sumak, Yeşil çay, Papatya, Açlık otu, Kuşburnu, Melissa, Sinemeki, Rezene) Yiyecek/Meyve-Sebze* 39 (%16,7) (Limon, Keçiboynuzu pekmezi, Sarımsak, Soğan, Mantar, Yulaf, Maydanoz, Kozalak Şurubu) Baharat türevi* 13 (%5,6) (Zencefil, Zerdeçal, Karanfil)	
Şifalı sular kullanan	44 (33,1)	Şifalı sular kullanan	62 (25,5)
Bitki suları* 32 (%72,7) (Kekik suyu, Ceviz suyu, Sirkeli su, Sumak suyu, Karadut suyu, Portakal suyu, Nane-Limon, Nar suyu, Sarımsaklı süt) Minerali/ Kaynak suları* 8 (%18,2) (Maden suyu, Doğal kaynak suyu) Zemzem* 4 (%9,1)		Bitki suları* 41 (%66,1) (Adaçayı, Ceviz kabuğu suyu, Sirkeli su, Sumak suyu, Karadut suyu, Portakal suyu, Nane-Limon, Nar suyu, Kızılılık suyu) Minerali/ Kaynak suları* 9 (%14,5) (Ca kaynaklı sular, Doğal kaynak suları) Zemzem* 12 (%19,4)	
Hijyen uygulamaları kullanan	132 (99,2)	Hijyen uygulamaları kullanan	243 (100,0)
El/ Vücut hijyeni* 69 (%40,1) (Duş almak, Sık kıyafet değiştirmek, El hijyeni) Ev/ Eşya hijyeni* 19 (%11,0) (Ev temizliği, tuvalet temizliği) Maske kullanmak* 36 (%20,9) Sosyal mesafe* 14 (%8,1) Temizlik ürünleri kullanmak* 34 (%19,8) (Dezenfektan, Sabun, Kolonya, Çamaşır suyu, Sirke)		El/ Vücut hijyeni* 147 (%43,6) (Eldiven kullanmak, Duş almak, kıyafet değiştirmek, Tuzlu su ile gargara yapmak, bireysel havlu kullanmak) Ev/ Eşya hijyeni* 21 (%6,2) (Ambalajları yıkamak) Maske kullanmak* 75 (%22,3) Sosyal mesafe* 29 (%8,6) (Toplu taşıma kullanmamak, Kalabalık ortamdan uzak durmak) Temizlik ürünleri kullanmak* 65 (%19,3) (Dezenfektan, Sabun, Kolonya, Çamaşır suyu, Sirke)	
Dini uygulamalar kullanan	88 (66,2)	Dini uygulamalar kullanan	169 (69,5)
Dua etmek/ ettirmek* 52 (%54,7) Namaz kılmak* 19 (%20,0) Kur'an okumak* 19 (%20,0) (Yasin suresi okumak, Şifa ayetleri okumak) Sadaka vermek* 1 (%1,1), Abdest almak* 4 (%4,2)		Dua etmek/ ettirmek* 105 (%59,0) (Zikir/Tesbih/Salavat çekmek) Namaz kılmak* 41 (%23,0), Kur'an okumak 21* (%11,8), Sadaka vermek* 3 (%1,7), Oruç tutmak* 2 (%1,1), Abdest almak* 6 (%3,4)	
Rahatlatıcı uygulama kullanan	126 (94,7)	Rahatlatıcı uygulama kullanan	202 (83,1)
Zihin/ Beden teknikleri* 80 (%53,3) (Yoga, Fitness, Pilates, Nefes egzersizleri, Meditasyon, Müzik dinlemek, Bisiklete binmek, Egzersiz/Spor/Yürüyüş, Gevşeme egzersizleri, İbadet etmek) Vücut terapileri* 8 (%5,3) (Masaj, Aromaterapi, Fitoterapi) Hobi/ Beceri edinmek* 17 (%11,3) (El işi yapmak, Örgü örmek, Hayvan beslemek, Bitki yetiştirmek, Dikiş dikmek) Boş zaman aktiviteleri* 45 (%30,0) (Oyun oynamak, Dizi/Film izlemek, Puzzle yapmak, Dinlenmek, Temizlik yapmak, Kitap okumak, Resim yapmak, Ders çalışmak, Çocuklarıyla ilgilenmek)		Zihin/ Beden teknikleri* 98 (%45,4) (Yoga, Meditasyon, Yüzmek, Bisiklet kullanmak, İbadet etmek, Futbol oynamak) Vücut terapileri* 8 (%3,7) (Aromaterapi, Masaj, Kupa tutmak) Hobi/ Beceri edinmek* 34 (%15,7) (El işi yapmak, Örgü örmek, Hayvan beslemek, Bitki yetiştirmek, Dikiş dikmek, Müzik aleti çalmak, Yeni tarif denemek) Boş zaman aktiviteleri* 76 (%35,2) (Oyun oynamak, Dizi/Film izlemek, Puzzle yapmak, Temizlik yapmak, Kitap okumak, Resim yapmak, Araştırma yapmak, Torun bakmak)	

*Çoklu cevaplama

TARTIŞMA

Hızla yayılarak tüm dünyayı etkisi altına alan bir pandemiye dönüşen Covid-19, bireyleri hastalıktan korunmak için yollar aramaya yöneltmiştir. Bu salgın hastalığın tedavisi henüz bulunmadığı için bireyler korunma noktasında geçmiş yaşantılarından yararlanmaya çalışmışlar ve böylece geçmişte uyguladıkları tedavi yöntemlerine yönelmişlerdir. Bireylerin uyguladıkları bu tedavi yöntemleri onların Covid-19'dan korunmasında veya Covid-19'a yakalananların ise daha hızlı bir iyileşme göstermesinde pozitif bir etkiye sahip olmuş olabilir.

Pandemi sürecinde yetişkin bireylerin koronavirüs hastalığından korunmak için uyguladıkları tıp dışı alternatif ve geleneksel uygulamaların neler olduğunu belirlemek amacıyla yapılan çalışmamız literatürle karşılaştırılmıştır.

Araştırmamızda koronavirüs hastalığına yakalananların tamamına yakınının şifalı bitki kullandığı görülmüştür. Üç kategoride incelediğimiz şifalı bitkilerin en çok kullanıldığı alan bitki çayları olmuştur. Çay olarak tüketilenler arasında ıhlamur, adaçayı, kekik, hibiskus, nane-limon, defne, zeytin yaprağı, sumak, papatya, açlık otu, kantaron, rezene, çam kozalağı, yeşil çay, siyah çay ve kuşburnu vardır. Kaplan yaptığı çalışmada çok kullanılan tıp dışı alternatif ve geleneksel uygulamalar arasında şifalı bitki tedavileri olduğunu belirtmiştir (Kaplan, 2020). Büyük ve ark.'nın yaptığı Covid-19 pandemi sürecinde ailelerin çocuklarının sağlıklarını korumak amacıyla başvurduğu geleneksel uygulamaları tespit ettikleri bir çalışmada ailelerin yarısının ıhlamur ve nane-limon kullandığı, bunlara ek olarak rezene, kuşburnu kullandığı tespit edilmiştir (Büyük et al.). Çalışmamızda hastalıkla mücadelede kullanılan bitkilerin çoğunun literatürde farklı birçok yararının olduğundan bahsedilmiştir. Koronavirüs pandemisinde ülkemizde kullanılan şifalı bitkilerin incelendiği çalışmaya göre kekik ve ladin türleri, meyan kökünün ve zeytin yaprağının hastalıkların önlenmesinde antiviral özelliklere sahip olduğu ve bağışıklığı güçlendirdiği tespit edilmiştir (Şekeroğlu & Gezici, 2020). Bir başka

çalışmaya göre ise yeşil çayın bağışıklık sistemi hücrelerinin aktif şekilde çalışmasına katkı sağladığı görülmektedir (Pae & Wu, 2013). Bitkisel ürünler modern tıbbın öncesinden beri hastalıklardan korunmak, bağışıklığı arttırmak için sıkça kullanılanlar arasında yerini almıştır ve almaya da devam etmektedir.

Hastalığa yakalanan bireylerin yarısından azı şifalı su kullandığını ve şifalı suların içerisinde de daha çok bitkilerin sularını kullandığını belirtmiştir. Bunlara; ceviz suyu, kekik suyu, karadut suyu, sarımsaklı süt ve sirkeli su örnek olarak gösterilebilir. Amerika'da yetişkinlerin kullandığı tanımlayıcı sağlık uygulamalarını belirlemeye yönelik yapılan bir çalışmada bireylerin (2012-NHIS) en çok kullandığı bitki suları arasında nane, zencefil, zerdeçal, sarı kantaron, sumak, papatya ve biberiye olduğu ve ayrıca taze meyve-sebze yemeye özen gösterdikleri ifade edilmiştir (Faldi et al., 2016). Bizim çalışmamızla benzer bitki suları kullanıldığı görülmektedir. Çalışmamızda özellikle sirkeli suyun hem içildiği hem de yaşanan alanların temizliğinde kullanıldığı tespit edilmiştir. Antik Yunan döneminde yaşamış ünlü filozof Hipokrat'ın M.Ö. 400'lü yıllarda yara iyileşmesi ve enfeksiyona iyi geldiğini ifade ettiği sirke günümüzde hala kullanılan ürünler arasında yerini almaktadır (Gökirmaklı et al., 2019). Unani Tıbbında kullanılan bitkilerin incelendiği bir çalışmaya göre ise koronavirüs hastalığında enfeksiyona karşı kullanılacak bitkiler arasında *Rhus coriaria* L. (Sumak), *Morus nigra* L. (Karadut), *Juglans regia* L. (Ceviz) ve *Rosa damascena* (Gül) sularının profilaktik gargara olarak kullanılması önerilmektedir (Nikhat & Fazil, 2020). Tüm bu verilere bakılarak geçmişten bu yana kullanılan bitkisel tedavilerin popülerliğini koruduğu görülmektedir.

Hastalığa yakalanan bireylerin tamamına yakınının hijyen uygulamalarından herhangi birini kullandığı görülmüştür. Pandemi süreciyle önemi artan el hijyeni bireylerin en çok kullandığı uygulama olmuştur. Bu dönemde halkın bilinçlendirilmesi ve yönlendirilmesi amacıyla birçok kamu spotu, reklam, broşür ve afiş ile el hijyeninin önemi vurgulanmıştır. El hijyeninden sonra en çok tercih edilen bir diğer uygulama ise maske kullanmak olmuştur. Sağlık Bakanlığı'nın maske-mesafe-hijyen kuralı ile

halkın bu konuda bilinçlenmesi ve maske takmayan vatandaşlara cezai işlemlerin uygulaması maskenin daha çok kullanılmasında etkili olmuş olabilir.

Hastalığa yakalanan bireylerin yarısından fazlasının dini uygulama kullanmış olduğu tespit edilmiştir. Bu uygulamalar arasında en çok dua etmek/ettirmek yönteminin kullanıldığı görülmüştür. Kaplan ve ark. hamilelerin Covid-19 korku seviyeleriyle kullandıkları koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının ilişkisini tespit etmeyi amaçladığı çalışmada hamilelerin %86,6'sının 'dua etmek' uygulamasını hastalıktan korunmak için yaptığını ifade etmiştir (Kaplan et al., 2022). Koronavirüs salgınına nasıl algıladıklarını ve baş etme yöntemlerinden hangilerini kullanmayı tercih ettiklerini belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada katılımcıların %85'i dua ettiklerini belirtmişlerdir (Kaplan et al., 2020). Nuralıyeva ve ark.'nın koronavirüse yakalanan kadınlarda bulaş sonrası kullanılan zihin-beden tekniklerinden dua etmeye başvurma oranlarının %56'dan %85'e yükseldiği bulunmuştur (Nuralıyeva et al., 2022). Karataş ve ark.'nın yaptığı bir çalışmaya göre kadınların tamamlayıcı ve geleneksel uygulama kullanma durumu erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur (Karataş et al., 2021). Bu veri göze alındığında diğer çalışmaların kadınlar üzerinde yapılmış olması bizim çalışmamıza göre bu oranın yüksek bulunmasına sebep olmuş olabilir. Özetle nesiller boyunca din faktörü insanların sağlığı üzerinde olumlu etkilere sahip olup özellikle onların mental sağlığına pozitif etki sağlamıştır.

Çalışmamızda hastalığa yakalanan bireylerin tamamına yakını rahatlatıcı uygulama kullanmıştır. Zihin-beden teknikleri grubunda en çok kullanılan uygulamalara egzersiz/spor/yürüyüş yapmak, nefes egzersizleri yapmak, pilates/fitness yapmak, müzik dinlemek, ibadet etmek, yoga ve meditasyon yapmak örnek olarak gösterilebilir. Karantina ve izolasyon süreci bireyler üzerinde gerginlik oluşturmakta ve ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. Brooks ve ark.'nın yaptığı çalışmaya göre karantina ve izolasyon süreci yaşayan kişiler, hastalar ve sağlık

çalışanlarında ruhsal bozukluk görülme sıklığında artışın olduğu bildirilmiştir (Brooks et al., 2020). Pandemi süreciyle birlikte ortaya çıkan izolasyon, karantina gibi uygulamalar bireylerin hayatlarında tekdüzeliğe neden olmuştur. Evlerine kapanan bireyler bu tekdüzelikten kurtularak yaşamlarına hareket katmak için evde kendi imkanlarıyla egzersiz, pilates, yoga ve meditasyon yapmışlar böylece hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını korumaya çalışmışlardır.

Çalışmamızda koronavirüs hastalığına yakalanmayanların büyük bir çoğunluğu hastalıktan korunmak için şifalı bitki kullanmaktadır. Şifalı bitkilerin en çok bitki çayı şeklinde tüketildiği görülmektedir. Bu bitkiler; kekik, ıhlamur, adaçayı, zeytin yaprağı, sumak, yeşil çay, papatya, açlık otu, kuşburnu, melisa, sinameki ve rezenedir. İstanbul'daki aktarlarda satılan bitkilerin incelendiği çalışmada pandemi sürecinin bitkisel ürünlere olan ilginin artmasına sebep olduğu ifade edilmiştir. Bunlar arasında en çok satılan ürünler çörek otu, zerdeçal, kekik ve ıhlamurdur (Akbaş & Bozlar, 2022). Adaçayı, melisa bitkisi, çörek otu, sarımsak, kuşburnu hastalıklara karşı kullanılabilecek antiviral özellikte bitkiler olarak adlandırılmıştır (Güçlü & Yüksel, 2017). Çalışmamızda gerek hastalığa yakalananlar gerekse hastalıktan korunmak isteyenlerin benzer türde bitkiler kullandığı görülmektedir.

Bizim çalışmamızda hastalıktan korunmak için katılımcıların beşte biri şifalı su kullandığı görülmektedir. Şifalı su olarak en çok bitki suları kullanılmıştır. Bunlara örnek olarak adaçayı, ceviz kabuğu suyu, sirkeli su, sumak suyu, karadut suyu, portakal suyu, nane-limon, nar suyu, kızılçık suyu gösterilebilir. Hemşirelik öğrencileri üzerinde yapılan Covid-19 riskinden korunmak amacıyla kullanılan geleneksel, koruyucu ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının belirlenmeye yönelik yapılan bir çalışmada katılımcıların neredeyse yarısı bağışıklığını güçlendirmek için bitki çayları (adaçayı, sumak, yeşil çay, kekik, nane) ve yeşil sebze-meyve (limon) tükettiklerini, virüsten korunmak için ise sarımsak-soğan yediklerinin ifade etmişlerdir (Işık & Can, 2021). Literatürdeki benzer bir çalışmaya göre ise C vitamini içeren bitkilerin Covid-19 hastalığından korunmak için

kullanılması önerilmektedir (Uçar et al., 2020). Çalışmanın yapıldığı ilin farklı bölgeler içinde yer alan coğrafi konumuyla birlikte bitki çeşitliliğinin fazla olması, çeşitli bitkilere ulaşımın kolaylaşmasına ve buna bağlı olarak bitkisel ürünlerin kullanılmasında artışa sebep olmuş olabilir.

Hastalığa yakalanan bireylerin aksine yakalanmayanların tamamı hijyen uygulaması kullanmıştır. Kullanılan hijyen uygulamalarının böylelikle hastalığa yakalanmayı önlemeye yardımcı olduğu söylenebilir.

Hastalığa yakalanmayan bireyler dini inançları doğrultusunda zemzem suyunu da şifalı su olarak hastalıktan korunmak için kullandıklarını ifade etmiştir. Zemzem suyu Müslümanlar için kutsal sayılan ve içildiğinde fayda görüleceği hadislerle müjdelenen bir içecektir (Ata, 2013). Ülke çoğunluğunun Müslümanlardan oluştuğu göz önüne alındığında zemzem suyunun kullanım oranının yüksek olması olası bir durumdur. Hastalığa yakalananlarda olduğu gibi yakalanmayanlarda da hastalıktan korunmak amacıyla en çok yapılan dini uygulama; dua etmek/ettirmektir. Dehghan ve ark.'nın yaptığı çalışmaya göre bireylerin kendisini rahatlatmak amacıyla gerçekleştirdiği dua etmek uygulamasının pandemi sürecinde %58 oranında artış gösterdiği gözlenmiştir (Dehghan et al., 2022).

Hastalığa yakalanmayanların tamamına yakınının rahatlatıcı uygulama kullandığı görülmüştür. Bunlar arasında en çok kullanılan grup zihin-beden teknikleri olmuştur. Çalışmamızda hastalığa yakalanmayan bireylerin çok azının hastalıklardan korunmak için masaj, aromaterapi ve kupa tutmak gibi vücut terapileri kullandıkları görülmüştür. Onkoloji alanında çalışan hemşirelerin, onkoloji hastaları ve hasta yakınlarının alternatif tedavi yöntemlerine karşı algılarının belirlenmeye çalışıldığı bir çalışmada masaj, kullanılan alternatif tedavi yöntemlerinden biri olmuştur (Toprak et al., 2019). Başka bir çalışmaya göre ise kupa çekmenin hücrelere olan kan akışını arttırarak doku yenilenmesinde etkili olduğu tespit edilmiştir (Baghdadi et al., 2015). Birçok hastalığın tedavisinde rahatlatıcı

uygulamaların ana tedavisine ek olarak kullanıldığı görülmektedir. Tüm çalışma gözden geçirildiğinde kişilerin hastalıktan korunarak kendi imkanları doğrultusunda tedavi olmak için başvurduğu alternatif ve geleneksel uygulamaların bireyin içinde bulunduğu toplumun coğrafi ve kültürel yapısı ile dinsel inanışlarından etkilendiği söylenebilir.

Katılımcıların pandemi sürecinde koronavirüs hakkında bilgi edinmek amacıyla en çok sosyal medya ve internet kullandığı tespit edilmiştir. Wang ve ark.'nın yaptığı çalışmada bilgilenmek amacıyla çoğunlukla internet ve sosyal medya kullanıldığını belirtmişlerdir (Wang et al., 2020). Sokağa çıkma yasaklarının uygulanması ve kişilerin evde daha çok vakit geçirmesi onların dış dünya ile iletişimlerini bu kanallarla kurmasına yol açmıştır. Bilgilenmek amacıyla en fazla danıştıkları sağlık personellerinin ise hemşireler ve ebeler olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni sağlık sisteminde bireye karşı bakım, eğitim, danışmanlık gibi pek çok rollerinin olduğu bilinen hemşire ve ebenin bireyle temasının ve birlikteliğinin daha fazla olmasından kaynaklanıyor olabilir. Literatür incelendiğinde; Büyük ve ark.'nın çalışmasına göre de sosyal platformlar, internet ve televizyonun bilgi kaynağı olarak kullanıldığı belirtilmiştir (Büyük et al.). İran'da koronavirüs hastalarında geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının kullanım yaygınlığını ve bununla ilişkili faktörleri araştırmak amacıyla yapılan bir çalışmada bireyler bilgi kaynağı olarak en çok aile ve arkadaşlarını kullanmaktadır (Parvizi et al., 2022). Kaplan ve ark. gebeler üzerinde yaptığı çalışmada bizim çalışmamızla benzer bilgi kaynağı olarak en çok sosyal medyanın kullanıldığını, farklı olarak ise bilgilenmek amacıyla en çok danışılan sağlık personelinin doktorlar olduğu ifade edilmiştir (Kaplan et al., 2022). Yine Ankara'da pandemi sürecinde bireylerin sağlıklı yaşam farkındalıklarının incelendiği bir çalışmada bilgi kaynağı olarak kitle iletişim araçları (Tv, gazete, radyo) ve sosyal medya en çok kullananlar arasındadır (Mansur & Ertaş, 2022). Özetle bireylerin bilgilenmek amacıyla başvurdukları kaynakların alanında uzman kişiler olması ve yararlanılacak bilgilerin bilimsel bir temel ile oluşması doğru ve güvenilir bilgiye ulaşılmasında büyük bir öneme sahiptir.

ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmanın sadece hastaneye test yaptırmak için başvuran hastalarda yapılması ve topluma genellenememesi çalışmamızın sınırlılıklarındandır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Covid-19 pandemisi sürecinde hastalığa yakalanan bireylerde ve yakalanmayanlarda kullanılan alternatif ve geleneksel uygulamalar incelendiğinde her iki grupta da en az bir yöntemin kullanıldığı görülmüştür. Bu yöntemler arasından geçmişten günümüze süregelen kullanılan bitkisel ürünlerin Covid-19 pandemisi sürecinde de aktif bir şekilde kullanıldığı söylenebilir. Katılımcıların tamamına yakınının el/vücut hijyenine önem verdikleri görülmüş olup bunda T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan maske-mesafe-hijyen vb. kural ve uyarıların etkisi olduğu düşünülmektedir. Her iki grupta da dini uygulama olarak en çok ‘dua etmek/ettirmek’ kullanılmış olup rahatlatıcı uygulamalarda ise en çok zihin-beden tekniklerinin kullanıldığı ifade edilmiştir. Pandemi sürecinde bireylerin bilgilenmek amacıyla sıklıkla sosyal medya ve interneti kullandıkları görülmüştür. Bu gibi teknolojik bilgi kaynaklarının doğru ve güvenilir şekilde bilgi aktarımında kullanılması için ilgili kurumlar tarafından denetiminin yapılmasına ihtiyaç vardır. En çok danışılan sağlık personelleri ise hemşire ve ebeler olmuştur. Bu nedenle hemşire ve ebelere danışmanlık ve eğitim rolleri hakkında daha fazla hizmet içi eğitim verilmelidir.

Covid-19 hastalığı ile mücadelede kullanılan alternatif ve geleneksel uygulamaların belirlendiği çalışmaların sayısının artırılması önerilmektedir.

Yazar Katkıları: S.K.S., fikir ve yönlendirmeye katkı bulunmuş, bunun dışında tüm yazarlar eşit katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması: Çalışmada herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek: Herhangi bir finansal destek kullanılmamıştır.

Etik Onay: Çalışmaya başlamadan önce araştırmanın yapılabilmesi için Balıkesir Üniversitesi Bilimsel Etik Kurulu’ndan (2022/1255965), saha çalışması için İl Sağlık Müdürlüğü’nden (2022/51829602), katılımcılardan ise onam alınmıştır.

KAYNAKLAR

- Akbaş, S., & Bozlar, M. A. (2022). İstanbul'daki Aktarlarda Çok Satılan Bitki Ve Bitkisel Ürünlerin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 10(2), 603-615.
- Aktaş, B. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin bütüncül tamamlayıcı ve alternatif tıba karşı tutumları.
- Alasirt, F. Y., & Balçık, P. Y. (2021). Geleneksel Ve Tamamlayıcı Tıba Yönelik Görüşlerin Değerlendirilmesi: Aile Sağlığı Merkezi Örneği. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 25(2), 409-428.
- Arykan, D., Sivrikaya, S. K., & Olgun, N. (2009). Complementary alternative medicine use in children with type 1 diabetes mellitus in Erzurum, Turkey. *Journal of clinical nursing*, 18(15), 2136-2144.
- Ata, M. M. (2013). Zemzem suyu ve özellikleri. *Ekev Akademi Dergisi*(56), 375-398.
- Baghdadi, H., Abdel-Aziz, N., Ahmed, N. S., Mahmoud, H. S., Barghash, A., Nasrat, A., Nabo, M. M. H., & El Sayed, S. M. (2015). Ameliorating role exerted by Al-Hijamah in autoimmune diseases: effect on serum autoantibodies and inflammatory mediators. *International journal of health sciences*, 9(2), 207.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.
- Büyük, E. T., Uzşen, H., Koyun, M., Lezgioglu, H., Sarı, T., & Çakır, Z. Ailelerin Covid-19 Pandemisi Sürecinde Çocuklarının Sağlığını Korumak Ve Geliştirmek İçin Başvurdıkları Geleneksel Tamamlayıcı Alternatif Tedavi Yöntemleri (GETAT). *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 99-112.
- Çelik, M. Y., Sungur, M., & Karasu, F. (2021). Çocuklarda uygulanan tamamlayıcı tedavi yöntemleri ve COVID-19. *YBH dergisi*, 2(1), 85-105.
- Çevik, K., Bolsoy, N., & Beler, M. (2016). Hemşirelerin tamamlayıcı ve alternatif tedaviye ilişkin bilgi ve görüşleri. *Uluslararası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 1-15.
- Dehghan, M., Ghanbari, A., Heidari, F. G., Mansur, F., & Ertaş, Ş. (2022). Covid-19 sürecinde Shahrbabaki, P. M., & Zakeri, M. A. (2022). Use of complementary and alternative medicine in general population during COVID-19 outbreak: A survey in Iran. *Journal of integrative medicine*, 20(1), 45-51.
- Doğan, B., Karabudak Abuaf, Ö., & Karabacak, E. (2012). Tamamlayıcı/Alternatif Tıp ve Dermatoloji. *Archives of the Turkish Dermatology & Venerology/Turkderm*, 46(2).
- Falci, L., Shi, Z., & Greenlee, H. (2016). Peer reviewed: multiple chronic conditions and use of complementary and alternative medicine among US adults: results from the 2012 National Health Interview Survey. *Preventing chronic disease*, 13.
- Gökirmakli, Ç., Guzel-Seydim, Z. B., & Budak, H. N. (2019). Sirkenin sağlık üzerine etkileri. *Gıda*, 44(6), 1042-1058.
- Güçlü, İ., & Yüksel, V. (2017). Fitoterapide antiviral bitkiler. *Deneyisel Tıp Araştırma Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 25-34.
- İşık, M. T., & Can, R. (2021). Bir grup hemşirelik öğrencisinin COVID-19 riskine yönelik koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 11(1), 94-103.
- Kaplan, H., Sevinç, K., & İşbilen, N. (2020). Doğal afetleri anlamlandırma ve başa çıkma: Covid-19 salgını üzerine bir araştırma. *Turkish Studies*, 15(4), 579-598.
- Kaplan, M. (2020). Covid-19: Küresel salgın sürecinde geleneksel ve tamamlayıcı tedavi uygulamaları. *Milli Folklor*, 16(127), 35-45.
- Kaplan, Ö., Kaplan, A., Çağlı, F., & Cetin, S. (2022). Gebelerin Covid-19 Korku Düzeyleri İle Kullandıkları Koruyucu, Geleneksel Ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Arasındaki İlişki. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 10(2), 590-602.
- Karataş, Y., Khan, Z., Bilen, Ç., Boz, A., Özagil, E. S. G., Abussuutoğlu, A. B., & Rahman, H. (2021). Traditional and complementary medicine use and beliefs during COVID-19 outbreak: a cross-sectional survey among the general population in Turkey. *Advances in Integrative Medicine*, 8(4), 261-266.
- Li, G., Fan, Y., Lai, Y., Han, T., Li, Z., Zhou, P., Pan, P., Wang, W., Hu, D., & Liu, X. (2020). Coronavirus infections and immune responses. *Journal of medical virology*, 92(4), 424-432.
- Mansur, F., & Ertaş, Ş. (2022). Covid-19 sürecinde

- bireylerin sağlıklı yaşam farkındalıklarının incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 43-64.
- Mollahaliloğlu, S., Uğurlu, F. G., Kalaycı, M. Z., & Öztaş, D. (2015). The new period in traditional and complementary medicine. *Ankara Medical Journal; Vol 15, No 2 (2015)*.
- Nikhat, S., & Fazil, M. (2020). Overview of Covid-19; its prevention and management in the light of Unani medicine. *Science of the total Environment*, 728, 138859.
- Nuralıyeva, Z., Solmaz, E., & Hacı, E. K. (2022). Covid-19 Bulaşına Maruz Kalan Kadınların Başvurdukları Tamamlayıcı ve Alternatif Yöntemlerin Belirlenmesi. *Bütünleyici ve Anadolu Tıbbi Dergisi*, 4(1), 3-14.
- Organization, W. H. (2000). *General guidelines for methodologies on research and evaluation of traditional medicine*.
- Özer, Z., & Ateş, S. (2021). Geleneksel Ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarının Gülen Yüzü: Kahkaha Yogasi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 24(1), 108-116.
- Pae, M., & Wu, D. (2013). Immunomodulating effects of epigallocatechin-3-gallate from green tea: mechanisms and applications. *Food & function*, 4(9), 1287-1303.
- Parvizi, M. M., Forouhari, S., Shahriarirad, R., Shahriarirad, S., Bradley, R. D., & Roosta, L. (2022). Prevalence and associated factors of complementary and integrative medicine use in patients afflicted with COVID-19. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 22(1), 251.
- Sarman, A., Tuncay, S., & Sarman, E. (2020). Review of Early Stage Effects of Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) In Pediatric Patients. *Hastane Öncesi Dergisi*, 5(2), 79-98.
- Solmaz, T., & Altay, B. (2019). Üniversite öğrencilerinin tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerini kullanma durumları. *Pamukkale Medical Journal*, 12(3), 387-393.
- Şekeroğlu, N., & Gezici, S. (2020). Koronavirüs pandemisi ve Türkiye'nin bazı şifalı bitkileri. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 25(Special Issue on COVID 19), 163-182.
- Toprak, F., Uysal, N., Şentürk Erenel, A., & Kutluturkan, S. (2019). Determination of practices and attitudes of oncology nurses, cancer patients and patient relatives about complementary-alternative medicine applications. *Gazi Medical Journal*, 30(3).
- Uçar, D., Tayfun, K., Müslümanoğlu, A. Y., & Kalaycı, M. Z. (2020). Coronavirus ve fitoterapi. *Bütünleyici ve Anadolu Tıbbi Dergisi*, 1(2), 49-57.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729.