



Duygu Durum Bozukluklarının Tedavisinde Aromaterapi Uygulamaları

Aromaterapy Applications in the Treatment of Mood Disorders

Merve Öz

Yeditepe Üniversitesi Koşuyolu Hastanesi

Yazışma Adresi / Correspondence:

Merve Öz

Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi, Tıbbi Biyokimya ABD, Konya

T: +90 544 694 97 78 E-mail: dyt.merveoz@hotmail.com

Geliş Tarihi / Received : 11.07.2020 Kabul Tarihi / Accepted : 20.09.2020

Geleneksel ve Tamamlayıcı Anadolu Tıbbı Dergisi 2020,2(3):42-50

Merve Öz <https://orcid.org/0000-0003-3290-2861>

Öz

Amaç Duygudurum bozuklukları geniş tanı aralığına sahiptir. Bu hastalıkların; yüksek prevalansları, morbidite ve mortalite riskleri ve ekonomik yükleri nedeniyle önemli halk sağlığı problemidir. Hastalıkların tedavisinde birçok farmakolojik ve psikoterapötik tedavi seçenekleri mevcuttur. Tedavide kullanılan ilaçlar hastalık semptomlarını rahatlatmakla birlikte yan etkilere neden olabilmektedir. Bazı hastalar, bu yan etkilerden kaçınmak amacıyla alternatif ve tamamlayıcı yöntemler araştırmaktadır. Bu yöntemlerden bir tanesi de aromaterapidir. Aromaterapi çeşitli bitkisel esansiyel yağlar ile müdahale yapılan bir uygulamadır. Bu makalenin amacı; anksiyete ve duyu durum bozukluklarının tedavisinde aroma terapi uygulamalarının etkisinin literatür çalışmalarından elde edilen veriler toplanarak derlenmesi ve bu verilerin ilişkilendirilmesidir. Bu bağlamda, Science Direct, Pubmed ve Google Scholar veri tabanları ve uluslararası dergilerden faydalanılarak yaklaşık 40 makale incelenmiş ve duyu durum bozukluklarının tedavisinde aroma terapi uygulamalarının etkisi üzerine yazılan yayınlar derlenmiştir. Yapılan çalışmaların birçoğunun sonucu olarak, aromaterapinin duyu durum bozukluklarının tedavisi üzerindeki olumlu etkisinden söz edilmiştir.

Anahtar kelimeler Aromaterapi, Duygu durum bozuklukları, Fitoterapi

Abstract

Aim Mood disorders include a broad range of disorders. These disorders are important public health problems due to their high prevalence, morbidity and mortality risks and economic burdens. Pharmacological and psychotherapeutic treatment options are available in the treatment of diseases. Drugs used in the treatment relieve the symptoms of the disease but can cause side effects. Some users are exploring alternative and complementary research to avoid these side effects. One of these methods is aromatherapy. Aromatherapy is a combination of various herbal essential oils. The purpose of this article is the collection and compilation of the data obtained from the literature studies on the treatment of anxiety and mood disorders the effects of aroma therapy applications In this context, about 40 articles have been examined by using Science Direct, Pubmed and Google Scholar databases and international journals and publications on the effects of aroma therapy applications on anxiety and depression have been compiled. As a result of many of the studies, it has been mentioned that the positive effect of aromatherapy on mood disorders.

Keywords Aroma Therapy, Mood disorders, Phytotherapy

Giriş

Depresyon, bireyin günlük yaşamında ve iş hayatında önemli bir işlev bozukluğuna neden olan biliş, davranış ve nörovegetatif sistemi etkileyen bir sendromdur. Bir birey depresyondan muzdarip olduğunda; depresif ruh hali, ilgi kaybı, iştahta önemli bir değişiklik, kilo kaybı/kazanımı, uykusuzluk/hipersomnia, enerji kaybı, negatif benlik kavramı, düşünme ve konsantre olma zorlukları ve tekrarlayan ölüm düşünceleri gibi semptomlar geliştirmektedir. Depresyonun 2020 yılına kadar dünya çapında ölüm ve yetersizliğin ikinci önde gelen nedeni olacağı, küresel hastalık araştırma çalışmasıyla bildirilmiştir. Depresyonun tedavisi ağırlıklı olarak trisiklik antidepressanlar, monoamin oksidaz inhibitörü ve selektif serotonin geri alım inhibitörünün kullanımı ile ilaç tedavisine dayanmaktadır. Hastaların yaklaşık üçte biri baş ağrısı, uykusuzluk ve bulantı gibi istenmeyen yan etkiler nedeniyle ilaç tedavisini sonlandırmaktadır.

Geleneksel yaklaşımların sınırlandırmaları göz önüne alındığında Tamamlayıcı ve Alternatif Tıbbın (CAM) kullanımı daha çok dikkat çekmiştir. CAM, bütünsel bir yaklaşımı kabul eder ve geleneksel tıpta belirli bir patojenik sürece odaklanmak yerine fiziksel, zihinsel ve ruhsal özelliklerine dikkat ederek kişinin “bütün” tedavisini incelemektedir. Amerika Birleşik Devletleri’ndeki bir çalışma, şiddetli depresyon geçiren katılımcıların %53,6’sının tedavi için CAM kullandığını bildirilmiştir. Aromaterapi, depresyon veya diğer stres ile ilgili hastalıkların yönetimi için dünya çapında yaygın olarak kullanılan bir CAM türüdür.¹

Aromaterapi, ismi koku ve terapi anlamına gelen aroma kelimesinden türemiştir.

Bu terapi; bir kişinin zihnini, bedenini ve ruhunu iyileştirmenin doğal bir yoludur.

Esansiyel yağlar terapötik, kozmetik, aromatik, koku ve ruhsal kullanımlarda önem kazanmıştır. Aromaterapide; çiçeklerden, yapraklardan, saplardan, meyvelerden ve kök-

lerden ekstrakte edilen ve reçinelerden damıtılmış yüksek konsantrasyonlu maddeler olarak bilinen; ana terapötik ajanlar olarak esansiyel yağlar kullanılmaktadır.² Uçucu yağ kan dolaşımına girdiğinde, moleküler veya kimyasal bileşenler ağız, vajina, anüs veya derinin dış kısmı tarafından emilmekte ve daha sonra Duygu durum bozukluklarının iyileştirilmesi gibi ölçülebilir olumlu psikolojik etkiler ortaya çıkarmaktadır.¹

Konu ile ilgili yapılan çalışmalar; lavanta, bergamot ve gül gibi uçucu yağların depresyonun hafifletilmesi üzerinde subjektif etkileri olduğunu göstermiştir. Bergamot, yase-min, lavanta, gül ve sardunya gibi esansiyel yağların antidepressan etkileri olduğu yapılan çalışmalarda öne sürmüştür.^{3,4} Yapılan çalışmalar; limon kokusunun sıçanlarda ve farelerde antidepressan etkisi olduğunu ileri sürmüştür.^{5,6,7,8} İnsan denekleri üzerinde yapılan aromaterapi araştırmalarında ise; papatya, lavanta, baharatlı elma, okaliptüs ve sardunya yağının verilmesinden sonra ruh halinin düzeldiği gösterilmiştir.^{9,10,3,1}

Duygu Durum Bozuklukları

Duygu durum bozuklukları; majör depresyon, distimi ve bipolar bozukluk gibi önemli halk sağlığı problemleridir.¹¹

Depresyon 2000 yıldan daha fazla zamandır hastalık durumu olarak tanımlanmıştır. Şu an da ise çağımızın en ciddi ve en geniş kapsamlı hastalıklarından biridir. Depresif ruh hali ve anhedonianın (önceden zevk alınan aktivitelere karşı belirgin bir şekilde ilgi ve zevk azalması) ikisinden birinin uzun süre varlığı depresyona işaret etmektedir. Ayrıca, ruh halindeki bu değişikliklere değersizlik eşlik edebilmektedir. Toplumda en yaygın psikiyatrik bozukluğun depresyon olduğu ve 50 yaş altı yetişkinleri etkileyen bir numaralı hastalık olduğu bildirilmektedir. Nüfusun %15’ini etkilemektedir.¹²

Çalışmalar da depresyonun monoamin eksikliği veya denge-sizlikten kaynaklanabileceği gösterilmiştir. Serotonin (5-HT) yolaklarının azalmış aktivitesinin, depresyon pa-

tofizyolojisinde rol oynadığı düşünülmektedir. Ek olarak, hipokampüste gamma aminobutirik asidin (GABA) azaldığı bulunmuş ve bu düşüş antidepresan ilaçlar tarafından tersine çevrilmiştir. Bir hayvan çalışmasında, bir esansiyel yağ türü olan limon yağının, prefrontal korteks ve striatumdaki 5-HT'nin metabolik dönüşümünü önemli ölçüde hızlandırdığı bulunmuştur. Bu, 5-HT fonksiyonunu artırarak depresif semptomları iyileştirmek için antidepresanlar olarak kullanılan SSRI'ların etkisine benzer etki yapmaktadır.

Son zamanlarda, depresyonu olan hastaların kokulara karşı duyarlılığının azaldığı bulunmuştur. Depresyon ile ilgili birçok çalışma amigdala, anterior singulat ve prefrontal korteks de dâhil olmak üzere çeşitli beyin bölgelerinde anormal bir aktivasyon göstermiştir.¹ Azalan koku duyarlılığı ve depresif semptomlar arasındaki ilişkinin, amigdala ve piriform korteks gibi primer koku işlemesine dayanan beyin yapılarının işlev bozukluğu ile ilişkili olduğu ileri sürülmüştür.^{13,14} Pause ve arkadaşlarının çalışmasında, 10 koku için hedonik dereceler değerlendirilmiştir. % 95 oranında sitral içeren turuncgiller, depresif denekler tarafından daha hoş olarak değerlendirilmiş ancak kontrol denekleri tarafından bu şekilde değerlendirilmemiştir.¹⁵ Birçok çalışma sitralin, antidepresan etkiler üreten esansiyel yağların önemli bir bileşeni olduğunu bildirmiştir. Aromaterapi kullanımının depresyonu iyileştirmeye olan etkisi, esansiyel yağlar tarafından uyarılmanın koku alma yollarındaki tıkanmayı azaltmaya yardımcı olabileceği hipotezine dayanmaktadır.¹

Bipolar bozukluk; düşük yaşam kalitesi, fonksiyonel bozukluk, sakatlık ve intihar veya komorbid fiziksel hastalıklar nedeniyle erken ölümlerle ilişkili hastalıktır. Bipolar hastalıkta aromaterapi tedavisi üzerine yapılan çalışmalar nadirdir. Aromaterapinin depresyon üzerine yararlı etkisinden bahseden birçok makale vardır. Dolayısıyla bipolar hastalığın, depresyon evresinde aroma terapi kullanılabilirliği.¹⁶

Aroma Terapi

Aromaterapi, bitkilerden ekstre edilen esansiyel yağların psikolojik ve fiziksel tedavide kullanılmasıdır. Kullanışlı eskilere dayanmaktadır. Aromatik bitki bazlı maddeler Çin'de tütsü formunda kullanılmaktadır. Mısırlılar mumyalamada, Romenler ise banyoda kullanılmaktadır. Aromaterapi terimi Fransız kimyacı Rene-Maurice Gattefosse tarafından icat edilmiştir. Birçok bitkinin aromatik özelliği vardır. Aromaterapi bitkilerin sindirilmesine değil, aromalarının çekilmesi esasına dayanır. Aromaterapi günümüzde masajla birlikte uygulanmaktadır. Masaj tamamlayıcı ve alternatif bir terapidir.¹⁷ Bu konudaki en önemli iddia ise anksiyeteyi azalttığıdır. Eğer masaj efektifse ve buna ilave zararlı esansiyel yağlar olmaksızın aromaterapi uygulanıyorsa çok efektif bir uygulama yöntemidir.¹⁸ Yapılan çalışmalarda masajın doğum ağrısını, stres hormonlarını, depresyon ve anksiyeteyi azalttığı, ebeveynler ve çocukları arasındaki interaktif ilişkiyi artırdığı doğrulanmıştır.^{19,20,21} Literatürde; aroma banyosunun krampları, ağrıyı ve rahatsızlığı azaltabileceği, perineal yara iyileşmesine yardımcı olabileceğini belirtmektedir. Aromaterapi masajı kokusuz taşıyıcı yağlar ile esansiyel yağların birlikte kullanılmasıyla uygulanmakta ve deri yolu ile vücuda nüfuz etmektedir.¹⁷ Aromaterapi, çiçeklerden, yapraklardan, saplardan, meyvelerden ve köklerden ekstrakte edilen ve reçinelerden damıtılmış yüksek konsantrasyonlu maddeler olarak bilinen ana terapötik ajanlar olarak esansiyel yağları kullanır. Esansiyel yağlar, karakteristik kokular üretebilen doymuş ve doymamış hidrokarbonlar, alkol, aldehitler, esterler, eterler, ketonlar, oksitler fenoller ve terpenlerin bir karışımıdır.

Bu yağlar, kanıtlanmış antibakteriyel, antibiyotik ve antiviral özelliklere sahiptir ve birçok uygulayıcı, hamilelikte, doğum sancılarında, alzheimer, kanser, kardiyovasküler ve diğer birçok hastalıkta faydalı olduğunu bildirmiştir.² Kokunun iki ana mekanizması vardır. Farmokolojik hipoteze göre; çeşitli aromaların modumuz, psikolojimiz ve davranışlarımız üzerine etkisi vardır. Bu da kokunun merkezi sinir sistemi ile etkileşimini sağlamaktadır. Psikolojik hipo-

tez; koku etkisini; duygusal öğrenmeyle, bilinçli katımla ve beklentiyle göstermektedir. Bu konudaki temel iddia şöyledir: kokular öğrenilmiş duygusal deneyimlerdir.¹⁸

Lavanta yatıştırıcı, duygusal anlamda sakinleştirici, antiseptik, analjezik, antispazmatik özelliklere sahiptir ve aynı zamanda da orta dereceli depresyon üzerinde etkili bir bitkidir. Lavanta, stres yönetiminde anksiyete ve insomniayı azaltmada yardımcıdır. Parasempatik sistemi, stimule edebilmektedir. Lavanta yağının hamileliğin erken dönemlerinde kullanılması tartışmalıdır. 36. haftadan önce kullanılmaması tavsiye edilmektedir. Saman nezlesi, astım, alerji durumlarında kullanılmaması tavsiye edilmektedir. Aslında bitkisel yağların; hamilelik, epilepsi, Beş yaşından küçük çocuklar ve hassas deriye sahip bireylerde kullanılmaması tavsiye edilmektedir.²²

Gül baş ağrısı, sinirsel gerginlik, çarpıntı, uykusuzluk, cilt iltihabı ve depresyon gibi durumlar üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Antidepresan etkisi ile ünlüdür. Sirkülasyona yardımcı olarak derin ve sakin solunumu teşvik etmektedir. Analjezik ve antianksiyolitik özelliklere sahiptir.²²

Sandal ağacı (sandalwood) aromasının rahatlatıcı etkisi vardır; depresyon, anksiyete ve insomnia tedavisinde kullanılmaktadır. Biberiye hafıza üzerine etkilidir. Mercan köşk (sweet marjoram) negatif duygusal durumu sakinleştirmektedir.¹⁸

Adaçayı, depresyon, anksiyete, yorgunlukta ve huzursuz çocuklarda etkilidir.¹⁸ Adaçayı (*Salvia sclarea* Linn.) Lamiaceae familyasına aittir. Tonik olarak rahim ve rahim ile ilişkili problemler için kullanıldığı için kadınlar için önemlidir ve aynı zamanda adet dönemlerini düzenlemekte, gerginliği ve kas kramplarını azaltıcı etki yapmaktadır. Sebüm üretimini kontrol etmeye yardımcı olmakta, bu nedenle akne, kırışıklıklar ve selülit kontrolü için hem kuru hem de yağlı ciltler için kullanılabilir.²

Myrtaceae familyasına ait Okaliptüs (*Okaliptüs globulus*

Labill (*E. globulus*)), uzun yaprak dökmeyen bir bitkidir. Yağları, nevralji, baş ağrısı ve hataketsizlik için sinir sistemi gibi çeşitli sistemleri düzenlemek ve etkinleştirmek için kullanılmıştır. Kızamık, grip, soğuk algınlığı ve suçiçeğine karşı bağışıklık sistemini güçlendirmektedir. Okaliptus yağı; anti-oksidan, anti-inflamatuar, anti-proliferatif ve antibakteriyel aktiviteler göstermiştir.

Aromaterapinin; kozmetik aromaterapi, masaj aromaterapisi, medikal aromateragi, psiko aromaterapi olmak üzere çeşitleri mevcuttur.

Kozmetik aromaterapi

Bu terapi de; cilt, vücut, yüz ve saç kozmetik ürünleri için bazı esansiyel yağları kullanılmaktadır. Bu ürünler temizleme, nemlendirme, kurutma ve tonik gibi çeşitli etkileri için kullanılmaktadır.

Masaj Aromaterapi

Masaj sırasında saf bitkisel yağda üzüm çekirdeği, badem veya jojoba yağı kullanımının harika etkileri olduğu gösterilmiştir.² Farklı esansiyel yağlar karıştırılarak masaj tekniği ile uygulanmaktadır. Masaj ve esansiyel yağların birlikte kullanımı sakinleştirici, ağrı, kas sertliği ve spazm azaltıcı etkiye sahiptir.²²

Medikal Aromaterapi

Modern aromaterapinin kurucusu Rene-Maurice Gattefosse, ameliyat sırasında hastalara masaj yapmak için esansiyel yağlar kullanmış ve böylece esansiyel yağların klinik olarak teşhis edilmiş tıbbi rahatsızlığı teşvik etme ve tedavi etme üzerindeki tıbbi aromaterapi bilgisi kullanılmıştır.

Psiko Aromaterapi

Bu tedavide yağların solunması, bir hastanın odasına infüzyon yoluyla yönlendirilmektedir. Aromaterapide, çiçek, kabuk, gövde, yaprak, kök, meyve vb. gibi farklı bitki kısımlarında esansiyel veya uçucu yağların bulunması nedeniyle, birçok bitkinin kullanıldığı bildirilmiştir.² Esansiyel yağların buharlaşması için diffüzör ve buhar cihazı kulla-

nılmaktadır. Havadaki moleküller kan dolaşımı tarafından hızlıca emilir ve burada etkilerini göstermektedir. Limbik sistem aromalar tarafından uyarıldığında nörokimyasallar salınarak ağrının azalmasına neden olmaktadır. Aynı zamanda sakinlik ve iyilik durumu oluşturmaktadır.²

Duygu Durum Bozuklukları Tedavisinde Aroma Terapi Uygulamaları Üzerine Yapılan Çalışmalar

Doğum sonrası depresyon, doğum yaptıktan sonra bir kadında orta ila şiddetli depresyon olarak tanımlanmaktadır. Genellikle kendileri için farmasötik ilaçlardan korkan veya emzirilen bebekleriyle ilgili endişeleri olan yeni anneler, semptomlarını tedavi etmek için tamamlayıcı alternatif tedaviler aramaktadır. Doğum sonrası depresyon yaşayan 28 kadın ile yapılan bir çalışmanın sonucunda anksiyete ve depresyon üzerine olumlu sonuçlar bulunmuştur. Ayrıca, aromaterapi masajının doğum sonrası annelerin fiziksel ve zihinsel durumlarını iyileştirmeleri ve anne-bebek etkileşimlerini kolaylaştırması için etkili bir girişim olabileceği çalışmanın sonucu olarak gösterilmiştir.²³ Bir başka çalışmada bütün vücuda uygulanan aromaterapi masajının doğum sonrası sağlıklı annelerde çeşitli ruh hali durumları üzerine etkisi araştırılmıştır. Aynı zamanda aromaterapi masajının annelerin bebeklerine karşı hissettikleri duygular üzerine etkilerine bakılmıştır. 20 ile 40 yaş arasında olmak, evli olmak, ciddi kronik bir rahatsızlığa sahip olamamak, primipar, normal vajinal doğum, neonatal muayenede anormal bir şey bulunmamış olması, Japon kökenli olmak gibi kriterlere uygun 36 anne çalışma için seçilmiştir. Aromaterapi masajı grubundaki 16 anneye doğum sonrası 2. günlerinde 30 dakikalık aromaterapi masajı yapılmış ve müdahaleden önce ve sonra anket doldurmaları istenmiştir. Kontrol grubundaki diğer 20 anneye ise standart doğum sonrası bakımı uygulanmıştır. Masaj yağı olarak 100 ml skualen içinde üç damla turunc ve yedi damla lavanta yağı kullanılmıştır. Sonuç olarak aromaterapi grubundaki annelerin annelik hüznü skorlarında iyileşme görülmüştür ve aromaterapi masajının postpartum dönemde; annelerin fiziksel, mental sağlığı ve anne-yenidoğan ilişkisini olumlu etkileyebileceği tespit

edilmiştir.¹⁷ Riskli postpartum kadınlarda aromaterapinin anksiyete ve depresyon üzerine etkisinin araştırıldığı bir çalışma postpartum döneminin 0-18. aylarında olan 13 kişi deney grubu; altı kişi inhalasyon, yedi kişi iki ele de dilüsyon uygulaması, 13 kişi kontrol grubu olmak üzere toplam 28 kadın üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada iki damla gül/lavanta karışımı 5 ml taşıyıcı losyon ile birleştirilerek %2'lik dilüsyon elde edilmiş ve kullanılmıştır. Deney grubuna yapılan müdahale dört hafta boyunca haftada iki kere ve 15 dakika süre ile gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubunda ise geleneksel medikal tedavilere devam edilmiş ve ihtiyaç halinde bireysel terapi ve destek gruplarına katılmaları sağlanmıştır. Çalışmanın sonucuna bakıldığında deney grubunun kontrol grubuna göre pozitif yönde gelişme gösterdiği aynı zamanda müdahalenin herhangi bir ters etki göstermediği gözlemlenmiştir.²³ Doğum sancısı ve doğum anneler için stresli bir aşamadır. Bu dönemlerde uyku ile ilgili rahatsızlıklar bildirilmiştir. Yetersiz uyku konsantrasyon bozukluğuna, günlük aktiviteleri gerçekleştirmede zorluğa ve sinirlilikte artışa neden olabilmektedir. Yetersiz uyku kalitesinin en önemli yan etkilerinden biri postpartum depresyona neden olmasıdır. Yapılan bir çalışmada, doğum sonrası dönemde aromaterapinin uyku kalitesi üzerine etkilerini değerlendirilmiştir. Bu çalışma, müdahale öncesinde ve sonrasında her iki gruptan da verilerin toplandığı randomize kontrollü bir klinik çalışmadır. Çalışma popülasyonu, yakın zamanda doğum yapmış ve Zanzan Tıp Bilimleri Üniversitesi'ne bağlı sağlık hizmeti sevk merkezleri tarafından kapsanan tüm kadınlardan oluşmuştur. İki müdahale grubunun ve kontrol grubunun karşılaştırılması sonucunda aromaterapinin, annelerin uyku kalitesi üzerindeki etkin olduğu gösterilmiştir. Aromayı solumak, uyku gecikmesi ve süresi dahil olmak üzere uyku kalitesinin bazı yönlerini etkilerken, diğer yönlerde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmamıştır.²⁴ Bu bulgular Chien ve arkadaşlarının lavanta esansiyel yağının uykusuzluk problemi olan orta yaşlı kadınların otonom sinir sistemi üzerindeki etkileri hakkındaki çalışmalarının sonuçlarıyla tutarlıdır. Müdahaleden sonra lavanta esansiyel yağı ile yapılan aromaterapi sonrası toplam uyku kalitesi

tesisi skoru azalmış, ancak kontrol grubunda uyku kalitesi skorunda değişiklik olmamıştır.²⁵ Field ve meslektaşları tarafından aromaterapinin bebeklerin stresi azaltma ve ağlamadaki etkilerini incelemek ve uykularını arttırmak amacıyla yapılan bir çalışmada lavanta yağı ile yapılan aromaterapi sonrası uyku kalitesinde gelişme olduğu bildirilmiştir.²⁶ Lee'nin aromaterapinin doğum sonrası dönemde annelerin uyku kalitesi ve yorgunluk düzeylerindeki etkilerine dayanan çalışmada solunan aromaterapinin uyku süresi, gece uyanma sıklığı ve uyku memnuniyeti üzerine etkisi olmamıştır.²⁷

Peri ve postmenopozal kadınlarda, depresif bozukluklar erkeklerden daha fazla görülmektedir. Menopoz sonrası ve yaşlı kadınlarda aromaterapinin psikolojik semptomların tedavisindeki etkisini değerlendirmek üzere yapılan Metaanaliz çalışmasında, aromaterapi masajının yaşlı ve menopozal kadınlarda kontrol grubuna göre psikolojik semptomları iyileştirdiği bildirilmiştir.²⁸ Yine Kim ve arkadaşları tarafından aromaterapinin orta yaşlı kadınlarda stres ve depresyonun psikolojik belirtileri üzerindeki etkisini değerlendirmek için bir meta-analiz yapılmıştır. Sonuç babkhanian ve ark. yaptığı sonuç ile tutarlı çıkmıştır.²⁹ Aromaterapi masajı; beynin frontal korteksindeki kan akışını artırarak, metabolik dengeye neden olan vücudun yumuşak dokularını uyararak ve hastaya ilgi ve sevgi ifade etme duygusunu artırarak, depresyonu hafifletebileceği söylenmiştir. Aromaterapi, menopoz dönemindeki kadınlar arasında psikolojik belirtiler iyileştirmede yararlı olabilmektedir.²⁸

Darulacezedeki kanser hastalarının nemli inhalasyon aracılığıyla lavanta esansiyel yağı aromaterapisi uygulanmasının etkilerini ölçmek için bir çalışma yapılmıştır. Çalışmaya dokuz erkek, sekiz kadın, toplam 17 terminal dönem kanser hastası alınmıştır. Katılımcılar; İngilizce konuşabilen, bilinci yerinde, evde bakılan hastalar arasından seçilmiştir. Hastalar bir haftalık periyotta üç farklı günde değerlendirilmişlerdir. İlk gün herhangi bir müdahalede bulunulmadan grup kendi halindeyken kıyaslama

yapabilmek için ölçümler yapılmıştır. İkinci gün, nemli havanın (50 cc su her hasta için) olası etkilerini görmek için bir müdahalede bulunulmuş, müdahale öncesi ve sonrası ölçümler yapılmıştır. Üçüncü gün ise, 60 dakikalık % 3'lük esansiyel lavanta yağı (3 damla esansiyel yağ, 5 cc su) inhalasyonu yapılmış, müdahaleden önce ve sonra yine ölçümler yapılmıştır. Rahatlık seviyesini yükseltmesi, ağrıyı azaltması, başetmeyi iyileştirmesi nedeniyle çalışmada lavanta yağı kullanılmıştır. Çalışmada iki sorunun cevabı aranmıştır: 1) Evde bakılan darülaceze hastalarında lavanta yağı aromaterapi uygulaması ile hayati belirteçlerinde, ağrı anksiyete sağlık ya da depresyon seviyelerinde herhangi bir iyileşme gözlemlenecek mi? 2) Evde bakılan darülaceze hastalarının aromaterapiye verdiği tepkilerle, kontrol gruplarına verdikleri tepkiler arasında fark var mı? Birinci sorunun cevabı olarak bütün katılımcılar; lavanta yağına nabızda ve kan basıncında düşüş, daha düşük ağrı skorları gibi pozitif yanıtlar vermiştir. Ancak skorlarda gözlemlenen iyileşme ılımlıdır ve ilk/son tedavi eşli t-testi sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. İkinci sorunun cevabı, istatistiksel olarak hiçbir grupta tedavi öncesi ve sonrası arasında belirgin bir fark gözlenmemiştir. Ancak lavanta yağı ve su müdahalelerinde beklenildiği gibi pozitif yönde bir takım değişimler olmuştur. Müdahale bulunulmayan günde ise ağrı ve anksiyete skorlarında herhangi bir iyileşme gözlemlenmemiştir.³⁰ Aromaterapi masajının psikolojik morbiditeyi ve endişeyi azaltıp azaltmadığını, kanser tanısı almış hastaların yaşam kalitesini artırıp artırmadığını araştırmak için bir gözden geçirme araştırması yapılmıştır. Çalışma öncesi ve sonrası kontrol edilen randomize kontrollü çalışmalar incelenmiştir. Çalışmanın sonunda, aromaterapinin psikolojik iyilik hali için kısa süreli etkili olduğu fakat anksiyete üzerine olumlu etkileri üzerine sınırlı kanıt bulunduğu bildirilmiştir.³¹

Acı ve ağrılar dünya çapında yaşlılarda sık görülen problemlerdir. Dört hafta boyunca uygun olacak olan aromaterapi programının; kronik ağrı, depresyon, anksiyete, stres seviyeleri üzerindeki etkinliğini belirlemek amacıyla bir çalışma yapılmıştır. 65 yaş üstü ve en az son üç aydır kronik

ağrısı mevcut 82 katılımcı çalışmaya alınmıştır. Katılımcıların 44'ü deney grubunda, 38'i kontrol grubunda bulunmaktadır. Çalışmada 10'a kadar olan ağrı skalası ve depresyon, anksiyete ve stres skalası kullanılmıştır. Aromaterapi uygulanan, müdahale grubunda; depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri belirgin şekilde azalmış ve aromaterapinin psikolojik sağlığın korunmasına yardımcı olabileceği çalışma sonunda gösterilmiştir. Deney grubunda; müdahale sonrasında, müdahale öncesine göre ağrı skorlarında azalma olsada sonuç istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır.³²

Depresyon ve/veya anksiyete şikâyeti bulunan otuz iki hasta, rastgele bir kontrol grubu ve bir aromaterapi test grubu olmak üzere iki gruba bölünmüştür. Test grubundaki kişiler, 12 haftalık bir süre boyunca her iki haftada bir seçilen uçucu yağların toplam dört damlası test grubundaki her kişi için 15 ml üzüm çekirdeği taşıyıcı yağda seyreltilmiştir. Kontrol grubuna yalnız üzüm çekirdeği yağı kullanılarak masaj yapılmıştır. Kontrol grubunda görülen faydalar hastanın kaygı veya depresyon algısındaki hafif bir azalma ile gösterilmiştir. Test grubu, kontrol grubuna kıyasla üç anketin sonuçlarında belirgin bir iyileşme göstermiştir. Bu çalışma, aromaterapinin bütünsel kullanımının, hafif depresif ya da endişeli olan hastalar üzerinde faydalı bir terapötik etkiye sahip olduğunu istatistiksel olarak kanıtlamıştır.³³

Ulusal Sağlık Hizmeti kanser tedavi ortamlarına uygulanan aromaterapi masajının İngiltere'deki kanserli hastalarda anksiyete ve depresyon üzerindeki etkisini değerlendirmek için pragmatik, çok merkezli, iki kollu, randomize, kontrollü bir deneme tasarlamıştır. Hastalar rastgele yalnızca her zamanki destekleyici bakım veya her zamanki destekleyici bakım ile bir saatlik seansta dört haftalık aromaterapi masajına yerleştirilmiştir. Dört haftalık aromaterapi masajı seansının, müdahalenin bitiminden iki hafta sonra kanser hastalarının yaşadığı klinik kaygı ve/veya depresyonu düzelttiği gösterilmiştir. Ancak bu fayda müdahale sonrası altı haftadan daha fazla sürdürülememiştir. Müdahale sonrası altı haftaya kadar kaygıda düzelme bil-

dirilsede aromaterapi masajının; ağrı, uykusuzluk, bulantı ve kusma ya da yaşam kalitesi üzerine bir faydası olduğuna dair bir kanıt bulunamamıştır.³⁴

Sonuç olarak; rahatlatıcı ve anksiyete giderici esansiyel yağlar ile yapılan aromaterapi tedavisini içeren çalışmalar incelendiğinde; aromaterapinin duygu durum bozuklukları üzerindeki olumlu etkileri açıkça görülmüştür.

TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Tamamlayıcı ve bitkisel tıp dünya çapında gelişmekte ve değer kazanmaktadır. Tamamlayıcı tıp Birleşik Krallık'ta hemşirelik bakımının bir parçası olarak görülmektedir. Bir tür tamamlayıcı tıp uygulaması olan aromaterapi, bitkilerin uçucu yağlarının fiziksel, psikolojik ve ruhsal sağlığı desteklemek amacıyla kullanılmaktadır. Masaj, soluma, bastırma, banyo, lokal uygulama gibi farklı formlarda uygulanabilmektedir. Soluma ve masaj özellikle hemşirelik uygulamalarında en çok kullanılan formlarıdır.³⁵

Aromaterapi, psikolojik ve fiziksel refahı arttırmak için çiçeklerden, kabuktan, saplardan, yapraklardan, köklerden veya bir bitkinin diğer kısımlarından elde edilen doğal yağların uygulamasıdır. Bu "uçucu" yağların solunan aromasının, duygusal ve fiziksel sağlığı ve refahı desteklemek için beyin fonksiyonunu uyardığı varsayılmaktadır. Ağrı kesici, ruh geliştirme ve artan bilişsel işlev de dâhil olmak üzere çeşitli uygulamalar için kullanılmaktadır. Antidepresan etkisi gösteren çok sayıda uçucu yağ mevcuttur. Aromatik veya uçucu yağların binlerce yıldır sinir sistemini uyarıcı veya sakinleştirici olarak ve çok çeşitli diğer bozuklukların tedavisinde kullanıldığını bilinmektedir.³⁶ Lavanta (*Lavandula Angustifolia*), gül (*Rosa Domascena*), portakal (*Citrus Sinensis*), bergamot (*Citrus Aurantium*), limon (*Citrus Limon*), sandalwood (*Santalum Album*), adaçayı (*Salvia Sclarea*), Roma papatyası (*Anthemis Nobilis*) ve sardunya (*Pelargonium Spp.*) gibi çeşitli uçucu yağlar duygu durum bozukluklarını rahatlatmak için çok sık kullanılmaktadır.³⁷ Aromaterapi; depresyon, anksiyete, bazı bilişsel bozukluklar, uykusuzluk ve stresle ilgili bozuklukların yönetiminde

dünya çapında kullanılmaktadır. Bir aroma terapinin etkileri anlık olabilmekte ve hem doğrudan hem de dolaylı psikolojik etkileri içerebilmekte hatta bir koku hakkında düşünmek bile kokunun kendisine benzer bir etkiye sahip olabilmektedir.³⁶

Sonuç olarak, rahatlatıcı ve anksiyete giderici essensiyel yağlar ile yapılan aromaterapi tedavisini içeren çalışmalar incelendiğinde; aromaterapinin duygu durum bozuklukları üzerindeki olumlu etkileri açıkça görülmüştür. Aromaterapini uygulamanın ucuz olması ve aromaterapinin kolay uygulanabilir olması gibi nedenlerle özellikle operasyon öncesi anksiyete durumlarında, anksiyete bağlı uykusuzluk durumunda, depresyonda; aktif ve yaygın olarak kullanılabilmesi, aktif ve yaygın olarak kullanımının sonrasında pozitif sonuçlar ortaya çıkarabileceği incelenen çalışmalar sonucunda çok net bir şekilde görülmüştür.

Kaynaklar

1. Yim VWC, Ng AK Tsang HW. et al. A Review On The Effects Of Aromatherapy For Patients With Depressive Symptoms. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2009;15(2):187-195.
2. Ali B, Al-Wabel NA, Shams S, Ahamad A, Khan SA, Anwar F. Essential Oils Used In Aromatherapy: A Systemic Review. *Asian Pacific Journal Of Tropical Biomedicine*. 2015;5(8): 601-611.
3. Perry N, Perry E. Aromatherapy in the management of psychiatric disorders: Clinical and neuropharmacological perspectives. *CNS Drugs*. 2006;20:257-280.
4. Van Der Watt, Gill; Laugharne, Jonathan; Janca, Aleksandar. Complementary and alternative medicine in the treatment of anxiety and depression. *Current opinion in psychiatry*. 2008;21(1):37-42.
5. Almeida RN, Motta SC, Faturi CD, et al. Anxiolytic-like effects of rose oil inhalation on the elevated plus-maze test in rats. *Pharmacol Biochem Behav*. 2004;77:361-364.
6. Komiya M, Takeuchi T, Harada E. Lemon oil vapor causes an anti-stress effect via modulating the 5-HT and DA activities in mice. *Behav Brain Res*. 2006;172:240-249.
7. Shaw D, Annett JM, Doherty B, Leslie JC. Anxiolytic effects of lavender oil inhalation on open-field behavior in rats. *Phytomedicine*. 2007;14:613-620.
8. Komori T, Fujiwara R, Tanida M, Nomura J. Potential antidepressant effects of lemon odor in rats. *Eur Neuropsychopharmacol*. 1995;5:477-480.
9. Morris, Neil; Birtwistle, Steven; Toms, Margaret. Anxiety reduction by aromatherapy: anxiolytic effects of inhalation of geranium and rosemary. *International Journal of Aromatherapy*. 1995;7(2): 33-39.
10. Roberts, Amelia; Williams, J. Mark G. The effect of olfactory stimulation on fluency, vividness of imagery and associated mood: a preliminary study. *British journal of medical psychology*. 1992;65(2):197-199.
11. Solomon D, Adams J. The Use Of Complementary And Alternative Medicine In Adults With Depressive Disorders. A Critical Integrative Review. *Journal Of Affective Disorders*. 2015;179: 101-113.
12. Oakes P, Loukas M, Oskouian RJ, Tubbs RS. The neuroanatomy of depression: A review. *Clinical Anatomy*. 2017;30(1):44-49.
13. Pollatos O, Albrecht J, Kopietz R, et al. Reduced olfactory sensitivity in subjects with depressive symptoms. *J Affect Disord*. 2007;102:101-108
14. Lombion-Pouthier S, Vandel P, Nezelof S, et al. Odor perception in patients with mood disorders. *J Affect Disord*. 2006; 90: 187-191.
15. Pause BM, Miranda A, Goder R, et al. Reduced olfactory performance in patients with major depression. *J Psychiatr Res*. 2001;35:271-277.
16. Andreescu C, Mulsant BH, Emanuel JE. Complementary And Alternative Medicine In The Treatment Of Bipolar Disorder—A Review Of The Evidence. *Journal Of Affective Disorders*. 2008; 110(1-2):16-26.
17. Imura M, Misao H, Ushijima H. The Psychological Effects Of Aromatherapy-Massage In Healthy Postpartum Mothers. *Journal Of Midwifery & Women's Health*. 2006;51(2):e21-e27.
18. Herz RS. Aromatherapy Facts And Fictions: A Scientific Analysis Of Olfactory Effects On Mood, Physiology And Behavior. *International Journal Of Neuroscience*. 2009; 119(2):263-290.
19. Field T, Grizzle N, Scafidi F, Abrams S, Richardson S, Kuhn C, Schanberg S. Massage therapy for infants of depressed mothers. *Infant Behav Dev*. 1996;19:107-12.
20. Field T, Hernandez-Reif M, Quintino O, Burman I. Labor pain is reduced by massage therapy. *J Psychosom Gynecol*. 1997;18:286-291.
21. Cullen C, Field T, Escalona A, Hartshorn K. Father-infant interactions are enhanced by massage therapy. *Early Child Dev Care*. 2000;164:41-47.
22. Seyyed-Rasooli A, Salehi F, Mohammadpoorasl A, Goljaryan S, Seyyedi Z, Thomson B. Comparing The Effects Of Aromatherapy Massage And Inhalation Aromatherapy On Anxiety And Pain In Burn Patients: A Single-Blind Randomized Clinical Trial. *Burns*. 2016; 42(8):1774-1780.
23. Conrad P, Adams C. The Effects Of Clinical Aromatherapy For Anxiety And Depression In The High Risk Postpartum Woman—A Pilot Study. *Complementary Therapies In Clinical Practice*. 2012;18(3):164-168.
24. Afshar MK, Moghadam ZB, Taghizadeh Z, Bekhradi R, Montazeri A, Mokhtari P. Lavender Fragrance Essential Oil And The Quality Of Sleep In Postpartum Women. *Iranian Red Crescent Medical Journal*. 201517(4).
25. Chien LW, Cheng SL, Liu CF. The effect of lavender aromatherapy on autonomic nervous system in midlife women with insomnia. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2012;2012740813.
26. Field T, Field T, Cullen C, Lergie S, Diego M, Schanberg S, et al. Lavender bath oil reduces stress and crying and enhances sleep in very young infants. *Early Hum Dev*. 2008;84(6):399-401.
27. Lee SH. Effects of aroma inhalation on fatigue and sleep quality of postpartum mothers. *Women Health Nurs*. 2004;10(3):235-43.
28. Babakhanian M, Ghazanfarpour M, Kargarfard L, et al. Effect of Aromatherapy on the Treatment of Psychological Symptoms in Postmenopausal and Elderly Women: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of menopausal medicine*. 2018;24(2):127-132.
29. Kim S, Song JA, Kim ME, Hur MH. Effects of aromatherapy on menopausal symptoms, perceived stress and depression in middle-aged women: A systematic review. *J Korean Acad Nurs*. 2016; 46: 619-29.
30. Louis M, Kowalski SD. Use Of Aromatherapy With Hospice Patients To Decrease Pain, Anxiety, And Depression And To Promote An Increased Sense Of Well-Being. *American Journal Of Hospice And Palliative Medicine*. 2002;19(6):381-386.
31. Fellowes D, Barnes K, Wilkinson SS. Aromatherapy And Massage For Symptom Relief In Patients With Cancer. *Cochrane Database Of Systematic Reviews*, 2004; (3):CD002287.
32. Tang SK, Tse MY. Aromatherapy: Does It Help To Relieve Pain, Depression, Anxiety, And Stress In Community-Dwelling Older Persons?. *Biomed Res Int*. 2014;2014:430195.
33. Lemon K. An Assessment Of Treating Depression And Anxiety With Aromatherapy. *International Journal Of Aromatherapy*. 2004;14(2):63-69.
34. Wilkinson SM, Love SB, Westcombe AM. Et. al. Effectiveness Of Aromatherapy Massage In The Management Of Anxiety And Depression In Patients With Cancer: A Multicenter Randomized Controlled Trial. *Journal Of Clinical Oncology*. 2007;25(5):532-539.
35. Barati F, Nasiri A, Akbari N, Sharifzadeh G. The Effect Of Aromatherapy On Anxiety In Patients. *Nephro-Urology Monthly*. 2016;8(5):e38347.
36. Kumar A, Gandhi AJ. Aroma Therapy In Major Depressive Disorders (Mdd): An Assessment. *World Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*. 2016;5(3):1224-1241.
37. Setzer WN. Essential Oils And Anxiolytic Aromatherapy. *Natural Product Communications*. 2009;4(9):1305-1316.