



Anksiyete Tedavisinde Aromaterapi Uygulamaları: Bir Gözden Geçirme

Aromatherapy Applications in the Treatment of Anxiety Disorders: A Review

Merve Öz

Yeditepe Üniversitesi Koşuyolu Hastanesi

Yazışma Adresi / Correspondence:

Merve Öz

Yeditepe Üniversitesi Koşuyolu Hastanesi

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

Geleneksel ve Tamamlayıcı Anadolu Tıbbı Dergisi 2022,4(1):1-8

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

Öz

Amaç Aromaterapi en yaygın tamamlayıcı ve alternatif tıp tedavilerinden biridir. Son yıllarda ruh sağlığı semptomlarını hafifletmek için yaygın olarak kullanılmaktadır. Anksiyete; bilişsel, somatik, duygusal ve davranışsal bileşenler ile karakterize psikolojik durumdur. Anksiyete, genel popülasyonda prevalansı en yüksek psikolojik rahatsızlıklardan biridir. Anksiyete semptomlarını rahatlatmak amacıyla alternatif ve tamamlayıcı yöntemler araştırılmaktadır. Anksiyete semptomlarını rahatlatmak amacıyla kullanılan yöntemlerden bir tanesi de aromaterapidir. Bu makalenin amacı; anksiyete bozukluklarının tedavisinde aromaterapi uygulamalarının etkisinin literatür çalışmalarından elde edilen verilerin toplanarak derlenmesi ve bu verilerin ilişkilendirilmesidir. Bu bağlamda, Science Direct, Pubmed ve Google Scholar veri tabanları ve uluslararası dergilerden faydalanılarak yaklaşık 20 makale incelenmiş ve anksiyete bozukluklarının tedavisinde aromaterapi uygulamalarının etkisi üzerine yazılan yayınlar derlenmiştir. Yapılan çalışmaların birçoğunun sonucu olarak, aromaterapinin anksiyete üzerindeki olumlu etkisinden söz edilmiştir.

Anahtar kelimeler Anksiyete, aromaterapi, fitoterapi

Abstract

Aim Aromatherapy is one of the most common complementary and alternative medicine treatments. It has been widely used in recent years to relieve mental health symptoms. Anxiety is a psychological condition characterized by cognitive, somatic, emotional, and behavioral components. Anxiety is one of the psychological disorders with the highest prevalence in the general population. Alternative and complementary methods are being researched to relieve anxiety symptoms. One of the methods used to relieve anxiety symptoms is aromatherapy. The article aims to collect and compile the data obtained from the literature studies on the treatment of anxiety disorders and the effects of aromatherapy applications. In this context, about 20 articles have been examined; using Science Direct, Pubmed and Google Scholar databases. International journals and publications on the effects of aromatherapy applications on anxiety have been compiled. As a result of many of the studies, it has been mentioned that the positive effect of aromatherapy on anxiety.

Keywords Anxiety, aromatherapy, phytotherapy

GİRİŞ

Aromaterapi en yaygın Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp tedavilerinden biridir. Son yıllarda ruh sağlığı semptomlarını hafifletmek için yaygın olarak kullanılmaktadır. Binlerce yıldır aromaterapi; İran, Mısır, Hindistan gibi ülkelerde bitkisel tedavi olarak kullanılmaktadır. Aromaterapinin etkisi; esansiyel yağların, koku sistemi aracılığıyla zihin ve beden arasında etkileşimi ile ortaya çıkmaktadır. Aromaterapi farklı şekillerde uygulanabilmekle birlikte inhalasyon yöntemi; stres, anksiyete ve depresyon gibi mental semptomların azaltılmasında daha yaygın kullanılmaktadır.¹

Anksiyete; bilişsel, somatik, duygusal ve davranışsal bileşenler ile karakterize psikolojik durumdur.² Anksiyete genel populasyonda prevalansı en yüksek psikolojik rahatsızlıklardan biridir.³ Küresel nüfusun yaklaşık %4-6'sı; çeşitli anksiyete bozukluklarını ve anksiyete bozukluklarının; yüksek tansiyon, yüksek kalp hızı, terleme, yorgunluk, hoşaga gitmeyen duygu durumu, gerginlik, sinirlilik ve huzursuzluk gibi semptomları deneyimlemektedir. Semptomlar; aile, sosyal ve mesleki roller üzerinde büyük olumsuz etki yaratmaktadır. Tedavi edilmediğinde, hastaların %40-50'si depresyon geliştirmekte ve intihar düşünceleri ile süreç kötüleşmektedir.² Tedavide kullanılan ilaçlar anksiyete semptomlarını rahatlatmakla birlikte önemli yan etkilere neden olabilmektedir. Aynı zamanda tedaviden bütün hastalar fayda sağlayamamaktadır ve tam anlamıyla iyileşen hasta sayısı azdır. Bu nedenlerle, anksiyete semptomlarını rahatlatmak amacıyla alternatif ve tamamlayıcı yöntemler araştırılmaktadır. Anksiyete semptomlarını rahatlatmak amacıyla kullanılan yöntemlerden bir tanesi de aromaterapidir.³

Anksiyete

Anksiyete bozukluğu; genellikle korku, endişe ve fobik tepkilerle nitelenen spesifik hastalığa verilen genel bir terimdir. Başlıca anksiyete bozukluğu tipleri genelleştirilmiş anksiyete bozukluğu; agorafobinin eşlik ettiği ya da etmediği panik bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu

ve sosyal anksiyetedir. Anksiyete bozuklukları; önemli kişisel, sosyal ve mesleki bozukluklar da dahil olmak üzere bir insanın hayatı üzerinde zararlı etkileri olan, birey ve toplum için önemli ekonomik maliyetlerle sonuçlanan ve komorbidite ile ilişkili olan son derece yaygın ruh sağlığı durumlarıdır.⁴

Anksiyete hastalıkları, psikolojik problemlerin içinde en yaygın olanlardan biridir. Anksiyete genellikle ilaç ve/veya psikoterapi ile tedavi edilmektedir. Reçetelenmiş anti-anksiyete ilaçları arasında antidepressanlar; serotonin geri alım inhibitörleri (örneğin, fluoksetin ve sertralin), trisiklikler (örneğin, imipramin ve klomipramin), monoamin oksidaz inhibitörleri (örn. fenelzin ve izokarboksazid) ve benzodiazepin anksiyete önleyici ilaçlar (örneğin, klozapam, lorazepam ve alprazolam) bulunmaktadır. Bu ilaçların çoğu istenmeyen yan etkiler yaratabilmektedir.⁵ Bu nedenle anksiyete semptomlarını rahatlatmak amacıyla alternatif ve tamamlayıcı yöntemler araştırılmaktadır. Anksiyete semptomlarını rahatlatmak amacıyla kullanılan yöntemlerden bir tanesi de aromaterapidir.³

Aromaterapi

Aromaterapi, tamamlayıcı ve alternatif tıp tedavisidir. Lavanta, gül, bergamot ve nane yağı gibi uçucu yağlar kullanılarak birçok hastalığın tedavi edildiği ve hastaların sağlıklarının geliştirildiği bir yöntemdir.⁶ Tamamlayıcı tıbbın bir çeşidi olan aromaterapi psikolojik ve fizyolojik sağlık için kullanılmaktadır. Aromaterapi; masaj, inhalasyon, kompres, banyo ve topikal uygulama olmak üzere birkaç formda kullanılmaktadır. Fakat özellikle masaj ve inhalasyon en çok kullanılan yöntemlerdir.⁷

İnhalasyon yöntemi en basit fakat en etkili aromaterapi yöntemidir. İnhalasyon yöntemiyle birkaç saniye içinde sonuca ulaşılabilir.⁶ İnhalasyon; kokulu yağların, uçucu moleküllerini akciğere hızla ulaştırarak kana yayılmasını sağlar ve uçucu moleküller sistemik dolaşıma katılarak beyin aktivasyonuna sebep olur. Ayrıca bu moleküller beyne ulaşırken koku reseptörüne bağlanarak elektrofizyolojik

cevap oluştururlar. Bu koku algısı; duyguların ve hormonların kontrol edildiği, limbik sistemde bulunan amigdala ve hipokampus kadar ulaşır.⁷ Esansiyel yağ asitlerinin; koku sistemi ile beyine transferi serotonin ve dopamin nörotransmitterlerinin salınımını sağlayarak anksiyete, depresyon ve duygu durum bozukluklarının tedavisine iyi gelmektedir.⁶

Aromaterapinin farklı uygulama yöntemlerinden biri de masajdır. Masajın stres hormonlarını etkileyerek anksiyeteyi azalttığı söylenmektedir. Yine aromaterapi bonyosunun ağrıları azaltılabileceği söylenmektedir.⁸

Lavanta yağı aromaterapide en sık kullanılan yağ çeşididir. Lavanta yağının; yatıştırıcı, sakinleştirici, analjezik ve antispazmodik etkilerinin yanında stres yönetiminde etkili olduğu da gösterilmiştir.⁶ Gül yağının analjezik ve anksiyolitik etkisi, Sandal ağacı yağının anksiyolitik etkisi olduğu bulunmuştur. Adaçayı anksiyete ve regli dönemlerinde yaşanan gerginlik üzerine etkili olduğu söylenmektedir. Okaliptusun sinir sisteminin düzenlenmesinde etkili bulunmuştur.⁸

Aromaterapinin yara iyileştirici, kaygı ve anksiyete giderici etkisinden söz edilmektedir. Aromatik yağların inhalasyonun; rahatlama, kaygı giderme ve dikkat artırma üzerine etkisi olduğu gibi duygusal durum üzerine de birçok pozitif etkisi vardır. Aromaterapi; kan basıncı, solunum hızı, nabız gibi somatik semptomlar üzerine de etkili olabilmektedir.⁶

METOT

Anksiyete bozukluklarının tedavisinde aromaterapi uygulamaları derlemesi yazılırken mevcut literatür çalışmalarından elde edilen veriler toplanarak derlenmesi ve bu verilerin ilişkilendirilmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda; Science Direct, Pubmed ve Google Scholar veri tabanları ve uluslararası dergilerden faydalanılarak ilgili makaleler incelenmiş ve aromaterapinin, anksiyete ve duygu durum bozuklukları üzerine etkisi üzerine yazılan yayınlar der-

lenmiştir.

SONUÇLAR

Anksiyete Tedavisinde Aromaterapi Uygulamaları Üzerine Yapılan Çalışmalar

Aromaterapinin, hemşirelik bölümü öğrencilerinin sınav anksiyetesini düşürmesi konusundaki etkisini ölçmek için bir çalışma yapılmıştır. Datanın toplanması için, kişisel bilgi formu (yaş, cinsiyet) ve STAI 1 envanteri kullanılmıştır. Deney grubu ve kontrol grubu olarak, 2 grup oluşturulmuştur. Toplamda 91 hemşirelik bölümü öğrencisi katılımcı olmuştur. Öğrencilerden, çalışma öncesi, “Size göre, aldığımız en zor ders nedir?” sorusuna cevap verilmesi istenmiştir. Öğrencilerin %64,2 si “Dahiliye Hemşireliği” dersini cevap olarak verdiği için ve anksiyete seviyesi kayda değer şekilde yüksek olması beklendiği için çalışmanın bu dersin sınavı esnasında yapılması uygun görülmüştür. Öğrencilerin sıralarının üzerine, burunlarından 15-20 cm uzaklıkta olacak şekilde, üzerine 3 damla lavanya yağı damlatılmış absorbe olmayan bez yerleştirilmiştir. 15 dakika kokunun sınıf içerisinde yayılması beklendikten sonra öğrenciler sınıflara alınmıştır. Kontrol grubunda ise, deney grubundan kalan bezler, sıralarda aynen bırakılmıştır fakat üzerlerine yeni lavanta yağı damlatılmamıştır. 15 dakika sonunda öğrenciler sınıfa geldiklerinde sınav öncesinde, kişisel bilgiler formu ve anksiyete ölçeği dağıtılmıştır. Formların doldurulduktan sonrasında sınav başlatılmıştır. Çalışmanın sonucunda; deney grubunun anksiyete sonuçlarında, kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş kaydedilmiştir. Fakat sınav skorlarında 2 grup arasında, anlamlı bir fark kaydedilmemiştir.⁹ Yine sınav anksiyetesini incelemek için randomize, kontrollü bir çalışma yapılmış ve aromaterapinin sınav anksiyetesini üzerindeki etkisini ölçülmüştür. 50 deney grubu, 45 kontrol grubu olmak üzere çalışma toplamda 95 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler; hemşirelik, ebellek ve sağlık görevlisi bölümlerinden seçilmiştir. Çalışma, Cerrahi Hastalıklar Dersi sınavı sırasında gerçekleştirilmiştir. Deney grubunun sınıflarına sınavdan 15 dakika öncesinde 10 pompa lavanta kokusu sıkılmıştır. 15 dakika

süresince kapılar ve pencereler açılmamıştır. Sınav süresi, 60 dakika bittikten sonra öğrencilere, STAI ve kişisel ve sosyodemografik bilgilerini içeren anket dağıtılmıştır. Öğrenciler aromaterapi sırasında duygularını; relaks (%54), rahatsız (%30) ve fark yok (%16) olarak belirtmişlerdir. Öğrencilerin bu duygu ve düşünceleri ile anksiyete seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırma sonucunda, deney grubunun anksiyete skorları, kontrol grubuna kıyasla anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur.¹⁰ Bir başka çalışmada ise, hemşirelik öğrencilerinde bilişsel anksiyete testine aromaterapinin etkisini görmek amacıyla yapılan bir çalışmada müdahale yapılmadan önce ve sonra Cognitive Test Anxiety Survey (CTAS) uygulanmış ve sonuçlar karşılaştırılmıştır. Çalışmaya 35 kadın ve 4 erkek olmak üzere toplam 39, 2. sınıf hemşirelik öğrencisi katılmıştır. İlk test herhangi bir müdahale yapılmadan uygulanmış ikinci test ise deney grubunda aromaterapi difüze edilmiş olan bir sınıfta yapılmıştır. Sonuç olarak limon esansiyel yağı hemşirelik öğrencilerinde bilişsel anksiyete testi üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.¹¹

Hastanede çalışan hemşirelerde, esansiyel yağ kullanılarak yapılan aromaterapi tedavilerinin, iş yerinden kaynaklı anksiyete skorlarını düşürmeye etkisi olan bir çalışma yapılarak ölçülmüştür. Hemşirelerin anksiyete skorları, STAI Y-1 kullanılarak uygulama öncesinde 2 haftalık periyotta ve sonraki 2 hafta boyunca çalışma sırasında ölçülmüştür. Çalışmada karışım yağ kullanılmıştır (papatya, bergamot, limon, tatlı portakal yağı). Toplamda ortopedik cerrahi travma bölümünde çalışan 44 hemşire (28 gündüz çalışan, 16 gece çalışan) bu çalışmaya katılmıştır. Aromaterapi uygulaması, hastanede hemşirelerin belirli bir çalışma alanına yerleştirilen elektronik iki püskürtücü ile uygulanmıştır. Bu çalışmanın sonucunda, ilk ve son test yapılarak anksiyete sonuçları kıyaslandığında anlamlı bir değişim bulunamamıştır. Çalışmada anlamlı sonucun çıkmamasının nedeni olarak, hemşirelerin çok yoğun ve muhtemelen stresli olduğu anlar seçilmemesi, aksine araştırma için daha çok iş rutininin araları kullanılması olarak gösteril-

miştir.¹² Hastanelerde hemşirelerin iş yükünün artması, hasta başına düşen zamanlarının azalması gibi faktörler hemşirelerin stres seviyesinde artışa ve işten duyulan memnuniyetin azalmasına sebep olmaktadır. İş yükünden kaynaklı stres sadece hemşirelere özgü bir durum olmasada özellikle acilde ve yoğun bakımda çalışan yeni mezun olmuş hemşireler yüksek stres seviyelerine sahiptir. Aromaterapi masajı ve müzik dinlemenin acilde çalışan hemşirelerin stres ve anksiyete seviyelerini düşüreceği hipotezi ile yola çıkılan bir çalışma, büyük bir acil serviste yapılmış ve acilde çalışan bütün hemşirelerin katılmasına izin verilmiştir. Masaj rahatlatma terapisi üzerine sertifikaya sahip bir masaj terapisti tarafından gerçekleştirilmiştir. Masaj; 15 dakika boyunca sandalyede otururken omuz, orta sırt, boyun, kafa derisi, alın ve şakak masajını içermektedir. Aynı zamanda katılımcılara kulaklık ile yani çağ müzikleri dinletilmiştir. Aromaterapi spreyi; distile su, esansiyel bitki yağları içermekte fakat renklendirici içermektedir. Sprey masaja başlamadan önce katılımcıların başının üstünden sıkılmaktadır. Katılımcıların seçebileceği 4 farklı buğu/koku bulunmaktadır: gül, lavanta, misket limonu ve okyanus esintisi. Haftada 16 masaj olmak üzere 12 haftada haftada toplam 192 masaj uygulanmıştır. Masajlar haftanın 2 günü saat 13.30 ile 15.30 arasında uygulanmıştır. 12 haftalık müdahale süresi boyunca katılımcıların iş yükünde herhangi bir değişiklik olmamasına rağmen aromaterapi masajı ve müzik sayesinde anksiyete seviyelerine belirgin bir düşüş gözlemlenmiştir.¹³ Yine bir hastanenin acil servisinde çalışan hemşirelerle; acil servis hemşirelerinin stres ve anksiyete seviyelerinde yaz ve kış olarak mevsimsel bir fark olup olmadığını, aromaterapi masajı ve müzik yöntemi kullanılarak bir çalışma yapılmıştır. Çalışma tek gruplu bir çalışma olup, ön ve son test sonuçları kıyaslanmıştır. Çalışma toplamda, 12 hafta yaz ve 12 hafta kış olmak üzere iki periyottan oluşmuştur. Katılımcılara her hafta 16 masaj uygulaması yapılmıştır. Her masaj başında ve sonunda işe bağlı stres ve anksiyete seviyesi ölçülmüştür. Masajlar, koltuğa oturur bir şekilde, 15 dakika sürmektedir ve masaj başlamadan önce katılımcıların arkasından aromaterapi kokusu, sprey şeklinde odaya verilmiştir. Bununla birlikte

katılımcılara masaj sırasında kulaklıkla müzik dinletilmiştir. Katılımcılar istedikleri aromaterapi yağını seçenekler arasından kendileri seçebilmiştir (gül, lavanta, misket limon ve lavanta, ylang ylang, bergamot ve patchouliden oluşan okyanus esintisi). Çalışmada, stres seviyesini ölçmek için Algılanan Mesleki Stres Ölçeği (POSS), anksiyete içinse Yüz Kaygısı Ölçeği (FAS) kullanılmıştır. Çalışmanın başında; katılımcıların kış mevsiminde, yaz mevsimine kıyasla anksiyete seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fakat çalışmanın sonucunda, hangi mevsim olduğu fark etmeksizin masaj ve müzik tedavisi sonucunda anksiyete seviyelerinde anlamlı bir düşüş kaydedilmiştir. Kış mevsiminde, masaj öncesi anksiyete seviyesi daha yüksek olduğu için, terapinin kış mevsiminde yaz mevsimine kıyasla daha etkili olduğu düşünülmüştür. İşten kaynaklı stres durumunda, ne kış mevsiminde ne de yaz mevsiminde anlamlı fark kaydedilmemiştir.¹⁴

Psikiyatri hastalarında; iyileşme, sağlığı geliştirmeye destek olmak, artan stres ve endişe düzeyleriyle daha iyi başa çıkabilmek için bir stres yönetimi etkinliği geliştirmek ve uygulamak amacıyla pilot bir çalışma yapılmıştır. Bu kanıta dayalı uygulama (EBP) programı 5 aylık bir süre boyunca gerçekleşmiştir. Farkındalık meditasyonunu artıran aromaterapiye katılım öncesi ve sonrasında 32 katılımcının öznel deneyimleri değerlendirilmiştir. Oda da sandalyeler bir daire şeklinde dizilmiş, ışıklar karartılmış ve rahatlatıcı bir aroma odaya yerleştirilmiştir. Grup büyüklüğü dört ila on sekiz katılımcıdan oluşmuştur. Grup oturumları haftada 1 saat, dörde bölünerek 15 dakikalık bölümlere ayrılmıştır. Sonuçlar stresde %32,9, anksiyete seviyelerinde %32,6 azalma olduğunu göstermiştir. Ek olarak, katılımcıların %98,8'i hem stres hem de kaygı derecelerinde azalma olduğunu bildirmiştir. Az sayıda katılımcı ile yapılmış olsa da bu pilot projenin bulguları, aromaterapi ile geliştirilmiş farkındalık meditasyonunun uygulanması için uygun olduğunu ve algılanan stres ve anksiyete düzeylerini iyileştirmek için uygun maliyetli bir terapötik müdahale sunabileceğini düşündürmüştür.¹⁵

Aromaterapi masajının, menopozlu kadınların psikolo-

jik semptomları üzerinde etkisini ölçmek için randomize kontrollü bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma toplamda 87 kadın üzerinde, 3 grup oluşturularak yapılmıştır. Aromaterapi masaj grubu, 4 hafta boyunca haftada 2 kere 30 dakika şeklinde karışık aromalı yağ (lavanta, geranium, gül, biberiye, badem and çuha çiçeği yağı) ile masaj tedavisi almıştır. Masaj terapi grubu aynı süre zarfında kokusuz yağ ile tedavi uygulanmış, kontrol grubuna ise hiçbir tedavi uygulanmamıştır. Ölçülen değerler, kadınların psikolojik semptomları olup Menopoz Değerlendirme Ölçeğinin psikolojik alt ölçeği ile ölçülmüştür. Semptomlar; depresif ruh hali, sinirlilik, endişe, fiziksel ve zihinsel yorgunluk olmak üzere 4 başlıkta ölçülmüştür. Araştırma sonunda; tedavi öncesi ve sonrası bulgularda 2 masaj grubunda da, anksiyete skorları istatistiksel olarak anlamlı şekilde düşmüştür. Kontrol grubunun ön ve son test skorlarında herhangi bir değişiklik olmamıştır. Fakat skorlar kıyaslandığında; aromaterapi masajında, kokusuz yağ ile masaja kıyasla daha fazla bir düşüş kaydedilmiştir. Bu anlamlı düşüşün nedeni, masajın pozitif etkisiyle salınan stres hormonlarının azalması ve beta-endorfinlerin üretimini tetiklenmesi olarak düşünülmüştür.¹⁶

Koreli yaşlı kadınlar ile yapılan bir çalışmada aromaterapinin anksiyete ve özgüven üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Deney grubunda 16, kontrol grubunda 20 kişi olmak üzere toplam 36 kişi çalışmaya katılmıştır. Deney grubuna lavanta, papatya, biberiye ve limon yağları kullanılarak aromaterapi uygulanmıştır. Her mesaj seansı 20 dakika sürmüştür ve haftada 3 kez tekrarlanmıştır. Müdahale sonucunda deney grubunda anksiyete ve özgüvende önemli farklılıklar bulunurken, iki grup arasında kan basıncı ve nabızda herhangi bir farklılık bulunamamıştır. Bu çalışmanın sonucu olarak, aromaterapi masajının kaygı ve benlik kaygısı üzerinde olumlu etkisinin varlığını kanıtlamıştır.¹⁷

Lavanta esansiyel yağının, diş hekimine giden hastaların anksiyete skorlarına etkisini araştırmak üzere bir çalışma yapılmıştır. Çalışmada, lavanta grubu ve kontrol grubu olmak üzere 2 grup oluşturulmuştur. Her grup 5 farklı diş

kliniğinin hastalarından oluşturulmuştur. Lavanta grubuna, diş kliniklerinin bekleme salonuna eklenerek bir mum ısıtıcı aracılığıyla Lavanta esansiyel yağı uygulanmıştır. Kontrol grubunda ise diş kliniklerinin bekleme salonlarında mum ısıtıcı, normal su ile kullanılmıştır. Lavanta grubunda kullanılan yağ, 1:1 oranında su ile seyreltilmiştir ve ilk hastanın kliniğe gelişinden yarım saat önce salona yerleştirilmiştir. Çalışma, diş kliniklerine ilk kez gelen toplamda 597 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılar toplamda 15 dakika bekledikten sonra, kişisel bilgilerini içeren bir anket ve modifiye edilmiş diş anksiyetesi ölçeği doldurmuşlardır. Bu ölçek, kısa ve öz olarak 5 psikometrik sorudan oluşmaktadır ve ölçek sonucunda toplamda 5 ile 25 arasında bir skor elde edilmiştir. Bu çalışmanın sonucunda; Lavanta grubunda, kontrol grubuna göre anksiyete seviyesinde anlamlı bir azalma kaydedilmiştir. Katılımcılar yaş gruplarına göre 15-24 yaş, 25-34 yaş, 35 yaş ve üstü olmak üzere 3 gruba ayrılmış ve bu 3 grup içinde Lavanta grubunda, yaş ile beraber anksiyete skorlarında azalma kaydedilmiştir. Fakat aynı durum, kontrol grubunda kaydedilememiştir.¹⁸

Kişinin kendine aromaterapi masajı uygulamasının menstrual ağrı ve anksiyete üzerine etkisini araştırmak amacıyla Kore'de 63 hemşire üzerinde bir çalışma yapılmıştır. Çalışmaya 25 deney grubu, 15 plasebo grubu ve 15 tedavi görmeyen grup olmak üzere toplam 55 kişiyle devam etmiştir. Deney grubu kendilerine masaj ile aromaterapi uygularken, plasebo grubu kendilerine badem yağı ile masaj yapmış, kontrol grubu ise ağrıyı hafifletmek için herhangi bir yöntem uygulamamıştır. Aromaterapi grubundaki her bir katılımcıya bir şişe aromaterapi yağı verilmiştir. (Rose Centifolia, Rose Damascena, Salvia sclarea, Pelargonium Graveolens, zencefil; badem yağı, jojoba yağı ve çuha çiçeği yağı içinde seyreltilmiştir.) Plasebo grubundaki her bir katılımcıya ise bir şişe badem yağı verilmiştir. Katılımcılara abdomen masajı teknikleri öğretilmiştir. 2 gruba da menstruasyonun 1. ve 2. gününde acı dayanılmaz bir noktaya geldiğinde günde iki kere 10 dakika olmak üzere masaj yapmaları söylenmiştir. Masajı uygulamadan önce ve 24

saat sonra katılımcılar duydukları ağrı ve anksiyete seviyeleri Görsel Analog Ölçeği (VAS) ile rapor etmiştir. Katılımcılarda 1 kişide görülen mide bulantısı dışında, yan etki tespit edilmemiştir. 24 saatin sonunda aromaterapi grubunun menstrual ağrı seviyesi diğer iki gruptan belirgin bir şekilde daha az bulunmuştur.¹⁹

Uyku, hayati bir gerekliliktir. Uyku, psikolojik ve fizyolojik refah için önemlidir. Yoğun bakım ünitesinde kalan hastalar, özellikle de koroner yoğun bakım ünitesindeki hastalar; ölüm korkusu, medikasyon, ışık, çevreden gelen gürültü gibi sebeplerden dolayı uyku problemleri çekmektedirler. Çalışmalar göstermiştir ki uyku kalitesi ile hastanede kalış süresi ters orantılıdır. Bu bilgiler ışığında; lavanta esansiyel yağının, koroner yoğun bakımındaki hastaların uyku kalitesi ve anksiyete seviyeleri üzerine etkisini araştırmak amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmaya 30 aromaterapi ve 30 kontrol grubu olmak üzere 60 kişi koroner yoğun bakım ünitesinden hasta seçilmiştir. Lavanta esansiyel yağı, diğer yağlarla kıyaslandığında az allerjenik ve toksik olması; aynı zamanda da uyku ve anksiyete üzerinde olumlu etkileri olması nedeniyle çalışmada lavanta yağı kullanılmıştır. Müdahale metodu olarak soluma seçilmiştir ve 100cc suya 2cc lavanta yağı eklenerek kullanılmıştır. Müdahale grubuna 15 gün boyunca %2'lik lavanta esansiyel yağının uyumadan önce gazlı beze 2 damla damlatıp burunlarından 12 inç uzakta tutarak 20 dakika boyunca normal bir şekilde solunum yapmaları istenmiştir. Kontrol grubuna ise bu 15 gün içinde herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Müdahale öncesi ve sonrasında uygulanan Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PSQI) ve Beck Anksiyete ölçeği sonuçları, iki grup arasında kıyaslandığında; müdahale grubunun sonuçlarının iyileştiği görülmüştür. Sonuç olarak, lavanta yağının koroner yoğun bakımda kalmakta olan hastaların uyku kalitelerini artırdığı ve anksiyete seviyelerinde azalmaya sebep olduğu gözlemlenmiştir.²⁰

TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Sonuç olarak, rahatlatıcı ve anksiyete giderici essensiyel yağlar ile yapılan aromaterapi tedavisini içeren çalışmalar incelendiğinde; aromaterapinin anksiyete 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 aktif ve yaygın olarak kullanılabilir; aktif ve yaygın olarak kullanımının sonrasında da pozitif sonuçlar ortaya çıkarabileceği incelenen çalışmalar sonucunda çok net bir şekilde görülmüştür.

Kaynaklar

1. Ebrahimi H, Mardani A, Basirinezhad MH, Hamidzadeh A, Eskandari F. The effects of Lavender and Chamomile essential oil inhalation aromatherapy on depression, anxiety and stress in older community-dwelling people: A randomized controlled trial. *Explore*. 2021; 00: 1-7.
2. Lee YL, Wu Y, Tsang HW, Leung AY, Cheung WM. A Systematic Review On The Anxiolytic Effects Of Aromatherapy In People With Anxiety Symptoms. *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*. 2011; 17(2): 101-108.
3. Goes TC, Antunes FD, Alves PB, Teixeira-Silva F. Effect Of Sweet Orange Aroma On Experimental Anxiety In Humans. *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*. 2012; 18(8): 798-804.
4. Klein B, Meyer D, Austin DW, Kyrios M. Anxiety Online- A Virtual Clinic: Preliminary Outcomes Following Completion Of Five Fully Automated Treatment Programs For Anxiety Disorders And Symptoms. *Journal Of Medical Internet Research*. 2011; 13(4), e89.
5. Setzer WN. Essential Oils And Anxiolytic Aromatherapy. *Natural Product Communications*. 2009; 4(9): 1305-1316.
6. Huang H, Wang Q, Guan X, et al. Effect of aromatherapy on preoperative anxiety in adult patients: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary therapies in clinical practice*. 2021; 42: 101302.
7. Pasupuleti SC, Hassan A. Evaluation of Effectiveness of Aromatherapy in Managing Anxious Paediatric Dental Patient: An In-Vivo study. 2022; 4(4): 1-8.
8. Öz M. Duygu Durum Bozukluklarının Tedavisinde Aromaterapi Uygulamaları. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Anadolu Tıbbi Dergisi*. (2020); 2(3): 42-50.
9. Kavurmacı M, Küçükkoğlu S, Tan M. Effectiveness Of Aromatherapy In Reducing Test Anxiety Among Nursing Students. *Indian Journal of Traditional Knowledge*. 2015; 1(1): 52-56.
10. Kutlu AK, Yılmaz E, Çeçen D. Effects Of Aroma Inhalation On Examination Anxiety. *Teaching And Learning In Nursing*. 2008; 3(4): 125-130.
11. Johnson CE. Effect Of Aromatherapy On Cognitive Test Anxiety Among Nursing Students. *Alternative And Complementary Therapies*. 2014; 20(2): 84-87.
12. Donaldson J, Ingraio C, Drake D, Ocampo E. The Effect Of Aromatherapy On Anxiety Experienced By Hospital Nurses. *Medsurg Nursing*. 2017; 26(3): 201.
13. Davis C, Cooke M, Holzhauser K, Jones M, Finucane J. The Effect Of Aromatherapy Massage With Music On The Stress And Anxiety Levels Of Emergency Nurses. *Australasian Emergency Nursing Journal*. 2005; 8(1-2): 43-50.
14. Cooke M, Holzhauser K, Jones M, Davis, C, Finucane, J. The Effect Of Aromatherapy Massage With Music On The Stress And Anxiety Levels Of Emergency Nurses: Comparison Between Summer And Winter. *Journal Of Clinical Nursing*. 2007; 16(9): 1695-1703.
15. Redstone L. Mindfulness Meditation And Aromatherapy To Reduce Stress And Anxiety. *Archives Of Psychiatric Nursing*. 2015; 29(3), 192-193.
16. Taavoni S, Darsareh F, Joolaee S, Haghani H. The Effect Of Aromatherapy Massage On The Psychological Symptoms Of Postmenopausal Iranian Women. *Complementary Therapies In Medicine*. 2013; 21(3): 158-163.
17. Rho KH, Han SH, Kim KS, Lee MS. Effects Of Aromatherapy Massage On Anxiety And Self-Esteem In Korean Elderly Women: A Pilot Study. *International Journal Of Neuroscience*. 2006; 116(12): 1447-1455.
18. Zabirunnisa M, Gadagi JS, Gadde P, et al. Dental Patient Anxiety: Possible Deal With Lavender Fragrance. *Journal Of Research In Pharmacy Practice*. 2014; 3(3): 100.
19. Kim YJ, Lee MS, Yang YS, Hur MH. Self-Aromatherapy Massage Of The Abdomen For The Reduction Of Menstrual Pain And Anxiety During Menstruation In Nurses: A Placebo-Controlled Clinical Trial. *European Journal Of Integrative Medicine*. 2011; 3(3): e165-e168.
20. Karadag E, Samancioglu S, Ozden D, Bakir E. Effects Of Aromatherapy On Sleep Quality And Anxiety Of Patients. *Nursing In Critical Care*. 2017; 22(2): 105-112.