

Aromaterapinin Stres, Anksiyete ve Uykusuzluk Üzerine Etkisi

Serra KURT*

Özet

Günlük hayatın neredeyse her alanında stres deneyimlenmektedir. Stresin devamlı olarak yaşanması anksiyeteye neden olup bireyin sosyal yaşantısını fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz olarak etkiler. Kronik olarak uykusuzluk problemi yaşayan kişilerin yanı sıra stres ve anksiyete problemleri de kişilerde uykusuzluk problemlerine yol açmaktadır. En yaygın tamamlayıcı ve destekleyici tedavi yöntemlerinden biri olan aromaterapi, yaygın olarak psikolojik ve fiziksel bozuklukların tedavisinde kullanılmaya başlanmıştır. Bu derleme aromaterapinin stres, anksiyete ve uykusuzluğun azaltılmasına yönelik etkinliğinin tartışılması amacı ile yazılmıştır. Bu bağlamda Google Scholar ve PubMed veri tabanlarından yararlanılarak çeşitli yayınlar derlenmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda aromaterapinin stres, anksiyete ve uykusuzluk üzerindeki olumlu etkisi gösterilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Aromaterapi, uçucu yağ, anksiyete, stres, uykusuzluk.

Abstract

Stress is experienced in almost every area of daily life. Constant stress causes anxiety and negatively affects the physical and mental health of the individual. In addition to people who suffer from chronic insomnia, stress and anxiety problems also lead to insomnia problems in people. Aromatherapy, one of the most common complementary and supportive treatment methods, has been widely used in the treatment of psychological and physical disorders. This review was written to discuss the effectiveness of aromatherapy in reducing stress, anxiety and insomnia. In this context, various publications have been compiled using Google Scholar and PubMed databases. As a result of the studies, the positive effect of aromatherapy on stress, anxiety and insomnia has been shown.

Keywords: Aromatherapy, essential oil, anxiety, stress, insomnia.

1. GİRİŞ

Geleneksel tedaviler göze alındığında tamamlayıcı ve destekleyici tedavi yöntemleri dikkat çeken bir alandır. Bu yöntem bütünsel bir yaklaşımı kabul eder ve sadece belli bir patolojiye odaklanmanın yerine kişinin fiziksel, zihinsel ve ruhsal özelliklerini göz önüne alarak bütünsel tedavisini inceler. Bu alanın en çok dikkat çeken yöntemlerinden birisi aromaterapidir. Aromaterapi depresyon, anksiyete, stres ve uykusuzluk gibi ruh sağlığının olumsuz semptomlarını hafifletmek için yaygın olarak kullanılmaktadır.

Anksiyete; bilişsel, davranışsal, duygusal ve somatik bileşenler ile karakterize olan bir psikolojik durumdur. Anksiyete toplumda prevalansı en yüksek olan psikolojik rahatsızlıklardan birisidir. Anksiyetenin semptomları kişinin aile, sosyal ve mesleki yaşantısı üzerinde olumsuz sonuçlara sebep olmaktadır. Anksiyete semptomlarını rahatlatabilecek yöntemlerden birisi de aromaterapidir.

Stres, adapte edilmesi zor bir ortamda bulunulduğunda hissedilen psikolojik ve fizyolojik zorlanma durumudur. Stres birçok hastalığın sebebi olabilir. Bu sebeple hastalıkların önlenmesinde ve olan hastalığın tedavisinde stres faktörünün azaltılması en temel ilkelerden birisidir.

Uyku psikolojik ve fizyolojik rahatlık için hayati önem taşır. Uykusuzluk; yorgunluk, gerginlik, sinirlilik, baş dönmesi, dikkat bozukluğu gibi birçok olumsuz etkiye sebebiyet verebilir. Uykusuzluk ve anksiyete problemleri birçok hastalık ile birlikte görülen bulgulardan olmanın yanı sıra tek başına da seyredebilir.

2. AROMATERAPİ

Aromaterapi bitkilerdeki uçucu yağlar ve sabit yağlar kullanılarak yapılan terapi anlamına gelmektedir. Bitkilerle tedavi yöntemini kullanır, esansiyel yağların koku sistemi aracılığı ile zihin ve beden arası etkileşim ile ortaya çıkar. Aromaterapi birçok farklı durumlarda kullanılabilir. Bunlar fiziksel, ruhsal, zihinsel, duygusal durumlar olabilir. Ayrıca estetik, psikiyatrik ve holistik uygulamaları olmak üzere dört ayrı uygulama alanı bulunmaktadır.

Uçucu yağların antimikrobiyal, antiviral, antiinflamatuvar etkileri bulunur ve bu nedenle viral, bakteriyel fungal kaynaklı enfeksiyonlarda, yaraların iyileşmesinde, yanıklarda, Acne vulgaris'in sebep olduğu akne sorunlarında ve egzamada kullanılır. Psikiyatride; anksiyetede, dikkat ve konsantrasyon bozukluklarında, depresyonda, uykusuzlukta kullanılmaktadır. Aromaterapi yağlarının bellek, ruhsal denge ve duygular üzerine etkili olduğu ve kişilerinin iş verimliliğini artırdığı gözlemlenmiştir. Aromaterapide çeşitli yöntemler kullanılmak ile beraber stres, anksiyete, depresyon ve uykusuzluk gibi mental semptomların azaltılmasında inhalasyon yöntemi daha yaygın olarak kullanılmaktadır.

Aromaterapinin etkili olabilmesi için doğru oranda ve dozda doğru uygulama şekli ile uygulanması gerekir. Aromaterapi uygulayan sağlık profesyonellerinin aromaterapi eğitimi alması, uçucu yağların kalitesi ve güvenliği hakkında gerekli bilgiye sahip olması önemlidir. Düşük kalitedeki uçucu yağların kullanılması, klinik ve farmakoterapi sonuçlarını olumsuz şekilde etkileyebilir.

2.1.Aromaterapinin Etki Mekanizması

Aromaterapi doğru zamanda doğru şekilde uygulanır ise oldukça etkili destekleyici bir tedavi yöntemidir. Vücudun ve beynin gevşetilmesinde, ağrıların giderilmesinde, vücut sisteminin düzenlenmesinde etkili olup iyileşme için gereken dengede kalma sürecine katkı sağlar. Uçucu yağlar vücut kimyasını değiştirir, vücut sistemini destekler, ruhsal ve duygusal durumları düzeltmekte oldukça başarılı bir destek sağlar. İnsanlar on binden fazla kokuyu ayırt edebilirler. İnhalasyon yöntemiyle kullanılan uçucu yağlardaki moleküller burunda bulunan koku reseptörlerine bağlanır ve bu reseptörler kokuları elektriksel impulslara çevirir. Bağlama sonucunda oluşan elektrokimyasal mesajlar limbik sisteme iletilir. Elde edilen mesajlar hafızayı ve duygusal tepkileri harekete geçirerek oluşan cevabın vücuda ve beynin diğer bölümlerine gönderilmesini sağlar. Böylece rahatlama, sedasyon ve uyarıcı eylemlerin oluşmasını sağlarlar. Örneğin, uçucu yağların içerisindeki analjezik etkisi olan bazı bileşenlerin beyin sapında bulunan serotonin, endorfin, noradrenalin, dopamin gibi maddelerin salınmasını etkileyerek analjezik etki sağladığı bilinmektedir. Kısacası, uçucu yağların inhalasyonu koku alma sisteminden beyne sinyaller iletir bu da dopamin ve serotonin gibi nörotransmitter salgılayarak depresyon, anksiyete ve duygudurum bozukluklarını düzenler ve analjezik etki gösterir.

Aromaterapi doğal bitkisel öz yağlar ile yapılır. Bu öz yağlar ağrının, stresin ve anksiyetenin azaltılmasında, stres yöntemini geliştirmede ve psikolojik olarak daha iyi hissetmede etkili olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra aromaterapinin depresyonda, uyku bozukluklarında, öğrenme güçlüğünde, dikkat eksikliğinde yararlı olduğu düşünülmektedir. Literatürde de aromaterapinin stres ve anksiyete üzerine etkisinde birçok araştırmaya rastlanılır.

Bir aromaterapi grubunda bulunan katılımcılar üzerinde yapılan bir çalışma sonucunda katılımcılarda daha düşük stres ve anksiyete düzeyleri ile daha yüksek uyku kalitesi ve enerji düzeyi saptanmıştır. Buna karşın kontrol grubunda bulunan kişilerin daha yüksek anksiyete ve stres düzeyleri, daha düşük uyku ve enerji düzeyleri bildirilmiştir. Başka bir çalışmaya göre yoğun bakım ünitesinde çalışan hemşirelerin mesleki stresi üzerine etkisi araştırılırken çalışma sonucunda hemşirelerin stres düzeylerinde azalma olduğu gözlemlenmiştir.

Yoğun bakımdaki hastalarda ölüm korkusu, medikasyon, çevresel gürültü ışık gibi etkenler sebebiyle sık olarak uykusuzluk problemi görülmektedir. Bu hastalarda aromaterapi tedavisinde başarıya ulaşıldığı

yapılan çalışmalarda gösterilmiştir. Bu tedavide kullanılan ürünlerden bazıları *Lavandula officinalis* (Lavanta), *Chamomile roman* (Papatya) ve *Citrus aurantium* (Neroli)'dur. Bu bitkilerin seçilmesinde lavantanın kalp basıncını düşürmesi, papatyanın sedatif bir etkisinin olması sebebi ile anksiyete ve stresi azaltması ve nerolinin uykusuzluğa iyi gelmesi etkili olmuştur. Ayrıca lavanta yağı; sakinleştirici, yatıştırıcı, analjezik ve antispazmodik ve stres yönteminde etkili olması özellikleri ile aromaterapide en çok kullanılan yağ çeşitlerinden biridir. Lavanta yağı stres yntiminde, anksiyetede ve insomniayı azaltmada yardımcı olur. Bu tedavi sonucunda hastalarda uykunun arttığı ve anksiyetenin azaldığı grlmştir.

Gl yağının baş ağrısı, sinirsel gerginlik, çarpıntı, uykusuzluk, cilt iltihabı ve depresyon üzerine olumlu etkileri gözlemlenmiştir, derin ve sakin solunumu teşvik etmektedir. Analjezik ve anksiyolitik etkilere sahiptir. Sandal ağacı aromasının rahatlatıcı etkisi sebebiyle depresyon, insomnia ve anksiyete tedavisinde yardımcıdır. Mercan köşk olarak bilinen sweet marjoram negatif duygusal durumdaki kişileri sakinleştirmek üzerine etkilidir.

Stres, anksiyete ve uykusuzluk semptomlarının hafifletilmesi için birkaç damla uçucu yağı difüzöre damlatarak ya da kaynayan suya birkaç damla damlatıp inhale edilebilir. Bunun yanısıra uyku problemi yaşayan kişiler yastığına birkaç damla uçucu yağ damlatabilir, bu kişiyi rahatlatır ve uykuya geçiş hızını artırır.

3. SONUÇ

Literatür alışması incelendiğinde aromaterapinin stres, anksiyete ve uykusuzluk üzerinde olumlu sonuçları gözlemlenmiştir. Bu semptomların en iyi inhalasyon yöntemi ile düzenlendiği sonucuna varılmıştır. Çeşitli alışmalar incelenmiştir, bunlardan biri olan yoğun bakım hastalarının anksiyete, stres ve uykusuzluk problemlerinin bulunduğu ortamdan dolayı artışıının önüne aromaterapi ile geçilebileceği, olumlu sonuçlar alındığı gözlemlenmiştir. Bu durum hastaların hem klinik hem de ruhsal durumlarının iyiye gitmesine yardımcı olurken olası negativitelerden de uzak tutmaktadır. Hastalıklarda fiziksel kadar ruhsal iyilik hali de önem taşır. Aromaterapi, kişilere bütüncül bir tedavi sunar, ilaç tedavisi gören kişilerde de kullanıldığında kişilerin ruhsal durumlarını düzenleyerek tedaviye katkı sağlar ve kişilerin daha kolay refaha erişmeleri konusunda yardımcı olur.

KAYNAKLAR

- Merve ÖZ, "Anksiyete Tedavisinde Aromaterapi Uygulamaları: Bir Gözden Geçirme." *Geleneksel ve Tamamlayıcı Anadolu Tıbbı Dergisi*, Cilt no.4, Sayı no.1, Sakarya, (2022), s.1-8.
- Merve, ÖZ, “Duygu Durum Bozukluklarının Tedavisinde Aromaterapi Uygulamaları”, *Geleneksel ve Tamamlayıcı Anadolu Tıbbı Dergisi*, Cilt no.2, Sayı no.3, Sakarya, (2020), s.42-50.
- Myung-Haeng HUR, "Aromatherapy For Stress Reduction in Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Clinical Trials." *Maturitas*, Cilt no.79, Sayı no.4, Hollanda, (2014), s.362-369.
- Nadiye BARIŞ EREN, Gürsel ÖZTUNÇ. "Sağlık Çalışanlarında Aromaterapinin Stres ve Anksiyete Üzerine Etkisi." *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* Cilt no.5, Sayı no.4, Gümüşhane, (2016) s.107-111.
- Nevin CAMBAZ KURT, İffet İrem ÇANKAYA, “Aromaterapi Uygulamaları ve Uçucu Yağlar”, *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, Cilt no.11, Sayı no.2, Mersin, (2021), s.230-241.
- Pelin TAŞTAN. "Sporcularda Uykusuzluğun Aromaterapi ile Tedavisi." *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt no.7, Sayı no.2, Hatay, (2020), s.151-158.
- Tayfun KANAT, "Aromaterapi." *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research*, Cilt no.3, Özel sayı, Sakarya, (2019), s.67-73.