



Derleme Makalesi / Review Article, 4(1): 37 - 48, 2022

<https://dergipark.org.tr/en/pub/batd/article/1095695>

DOI: 10.53445/batd.1095695

Geliş Tarihi: 30 Mart 2022, Kabul Tarihi: 07 Aralık 2022, Yayın Tarihi: 15 Aralık 2022

Received: 30 March 2022, Accepted: 07 December 2022, Published: 15 December 2022

Klinik Tedavi Kaynaklı Yaşanan Anksiyete Bozukluklarında Aromaterapi Uygulamaları

Merve ÖZ

Yeditepe Üniversitesi Koşuyolu Hastanesi, İstanbul, 34752, Türkiye

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Merve ÖZ, e-mail: dyt.merveoz@hotmail.com

ÖZET

Aromaterapi çok sık kullanılmaya başlanan ve gün geçtikçe popülerliği artan tamamlayıcı tıp tedavilerinden biridir. Anksiyete, stresli durumlarda ortaya çıkan prevalansı en yüksek psikolojik rahatsızlıklardan biridir. Klinik tedavilerden kaynaklanan anksiyete semptomlarını rahatlatmak amacıyla kullanılan yöntemlerden bir tanesi de aromaterapidir. Bu makalenin amacı, klinik tedavilerden kaynaklanan anksiyete bozukluklarının tedavisinde aromaterapi uygulamalarının etkisinin literatür çalışmalarından elde edilen veriler toplanarak derlenmesi ve bu verilerin ilişkilendirilmesidir. Bu derleme çalışmasında, Science Direct, PubMed ve Google Scholar veri tabanları ve uluslararası dergilerden faydalanılmıştır. Yapılan çalışmaların sonucunda, aromaterapinin klinik tedavi kaynaklı yaşanan anksiyete bozuklukları üzerindeki olumlu etkisinden bahsedilmiştir.

Anahtar kelimeler: Anksiyete, Aromaterapi, Tamamlayıcı Tıp

Aromatherapy Applications in Anxiety Disorders Caused by Clinical Treatment

ABSTRACT

Aromatherapy is one of the complementary medicine treatments that has been used very often and is increasing in popularity day by day. Anxiety is one of the psychological disorders with the highest prevalence in stressful situations. One of the methods used to relieve anxiety symptoms arising from clinical treatments is aromatherapy. The aim of this article is to collect and compile the data obtained from literature studies on the effects of aromatherapy applications in the treatment of anxiety disorders resulting from clinical treatments and to correlate these data. In this compilation study, Science Direct, PubMed and Google Scholar databases and international journals were used. As a result of the studies, the positive effect of aromatherapy on anxiety was mentioned.

Key words: Anxiety, Aromatherapy, Complementary Medicine



GİRİŞ

Aromaterapi, insan vücudu, zihin ve ruh sağlığını dengelemek, uyum sağlamak ve iyileştirmek için bitkilerden elde edilen uçucu yağların özlerinden oluşan tamamlayıcı bir terapidir (Agatonovic-Kustrin vd., 2020). Aromaterapi, dünya çapında hızla büyüyen bir tamamlayıcı tıp terapisi. Aromaterapide kullanılan uçucu yağlar, bitkilerin tohum, gövde, yaprak, iğne, taç yaprak, çiçek, kabuk ve meyve gibi bölgelerinden elde edilmektedir. Uçucu yağların özleri antibakteriyel, antibiyotik ve antiviral özelliklere sahiptir (Öz, 2020). Klinik aromaterapi; ağrı, bulantı, yoğun bakım, ameliyat öncesi ve sonrası kaygı, stres, uykusuzluk, onkoloji ve solunum hastalıklarında fayda sağlamaktadır (Farrar vd., 2020). Ayrıca, aromaterapinin; yara iyileştirici, dikkat artırma gibi özelliklerinin yanında somatik semptomlar; nabız, kan basıncı, solunum hızı üzerine de etkisi bulunmaktadır (Öz, 2022). Nane uçucu yağının inhalasyonun, akut koroner kalp hastalığı olan hastaların kaygısını önemli ölçüde azalttığı tespit edilmiştir. Yine nane uçucu yağının inhalasyonun doğum sırasında kaygıyı azalttığı tespit edilmiştir (Soleimani vd., 2022). Lavanta uçucu yağının koroner anjiyografi, cerrahi, hemodiyaliz ile gelişen anksiyetede etkili olduğu bildirilirken, lavanta uçucu yağı ile uygulanan aromaterapinin kardiyovasküler hastalıklarda önemli ölçüde anksiyete

belirtilerini azalttığı tespit edilmiştir (Amin vd., 2022).

Anksiyete; tehditle karşı karşıya kalındığı durumlarda ve muayene, ameliyat, kronik hastalıklar gibi stresli durumlarda ortaya çıkan bir korku hissidir. Birçok faktör kaygıya neden olabilmekte ve yaşanan kaygı, sonrasında ciddi sorunlara yol açmaktadır. Anksiyeteyi azaltmak için farmakolojik yöntemler yaygın olarak kullanılmaktadır. Fakat ilaçların yan etkilerinden dolayı anksiyete yönetiminde farmakolojik olmayan alternatif yöntemler tercih edilmektedir. Aromaterapi birçok ülke tarafından anksiyete tedavisinde kullanılan tamamlayıcı bir tedavi şeklidir. Lavanta, gül, narenciye, limon ve bergamot uçucu yağları anksiyetede en fayda sağlayan yağlardır (Gong vd., 2020).

AMAÇ ve YÖNTEM

Bu derleme, klinik tedavinin neden olduğu anksiyete bozukluklarına aromaterapi uygulamalarının etkisini ortaya koymak amacıyla yazılmıştır. Klinik tedavinin neden olduğu anksiyete bozukluklarında aromaterapi uygulamaları derlemesi yapılırken mevcut literatür çalışmalarından elde edilen veriler toplanarak derlenmesi ve bu verilerin ilişkilendirilmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda; anksiyete ve aromaterapi anahtar kelimeleri kullanılarak Science Direct, PubMed ve Google Scholar veri tabanları ve uluslararası



dergilerden faydalanılarak 2000-2020 yılları arasında yazılan 35 ilgili makale incelenmiş ve aromaterapinin, anksiyete ve duygu durum bozuklukları üzerine etkisi üzerine yazılan yayınlar derlenmiştir.

Klinik Tedavi Kaynaklı Yaşanan Anksiyete Bozukluklarında Aromaterapi Uygulamaları

Anksiyete kadınların doğumda en sık verdiği psikolojik cevaplardan bir tanesidir. Hatta kadınların %80'i doğum sırasında anksiyete bozukluğuna sahiptir. Turuncun (*C. aurantium*) uçucu yağı aromaterapide sıkça kullanılmaktadır. Uçucu yağ, turunc ve portakal ağacından taze toplanan çiçeklerden su distilasyonu ile üretilmektedir. Turuncun uçucu yağı merkezi sinir sistemini stimüle ederek ruh halini iyileştirici, kan basıncının düşürücü, yatıştırıcı, ağrı kesici, gaz giderici ve diüretik etkisi bulunmuştur (Namazi vd., 2014).

Kronik böbrek yetmezliği vücudun elektrolit ve sıvı dengesini devam ettirme kabiliyetini kaybettiği progresif ve geri dönüşü olmayan bir hastalıktır. Anksiyete, ileri seviyedeki böbrek hastalarında yaygın bir psikolojik problemdir. Endişe, belirgin olmayan gerginlik gibi mental; terleme, baş ağrısı, huzursuzluk, kalp çarpıntısı gibi fiziksel semptomlar görülür. Hemodiyaliz hastalarında anksiyete prevalansı %20 ile %60 arasında değişmektedir. Şam gülü, İran'a özgü bir

bitkidir ve eski zamanlardan beri fiziksel ve mental sağlığa olumlu etkileri nedeniyle kullanılmaktadır. Şam gülünün etkilerini incelemek amacıyla yapılan çalışmalarda susuzluğu rahatlattığı, mesane kanamasını durdurduğu, karın ağrısının kontrolüne yardımcı olduğu ve sindirime yardımcı olduğu gözlemlenmiştir (Barati vd., 2016).

Diyabet hastaları yaşadıkları problemler nedeniyle psikolojik açıdan etkilenmektedir. Stres ve anksiyetenin fiziksel ve mental etkileri bu hastalarda depresyon ortaya çıkarabilmekte ve bu ciddi bir durum olarak değerlendirilmektedir. Çocuklarda anksiyete; huzursuzluk, keder ve gerçekçi olmayan korku gibi semptomlar aracılığı ile tespit edilebilmektedir (Sharifi vd., 2017).

Endoskopi ve kolonoskopi, metabolik ve endokrin stres gibi fizyolojik yanıtlara sebep olabilmektedir. Aromaterapi gastrointestinal endoskopi ve kolonoskopi öncesi anksiyeteyi azaltmak için kullanılan bir yöntemdir (Hu vd., 2010). Endoskopik prosedürler hastalarda anksiyeteye sebep olabilmektedir. Bu uygulamalar çoğu insan tarafından rahatsız edici, acılı ve utanç verici bulunmaktadır. Hastaların prosedürle ilgili hissettikleri anksiyete; prosedürü zorlaştırabilmekte, fiziksel rahatsızlığı artırabilmekte ve işlemsel sedasyonu sağlayabilmek amacıyla daha fazla ilaç verilmesine sebep olabilmektedir (Muzzarelli vd., 2006).



Klinik Tedavi Kaynaklı Yaşanan
Anksiyete Bozukluklarıyla İlgili Çalışmalar
liste halinde aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo. Klinik Tedavi Kaynaklı Yaşanan Anksiyete Bozukluklarıyla İlgili Çalışmalar

Yazar adı ve yılı	Çalışmanın Amacı	Popülasyon	Yöntem	Sonuçlar
(Namazi vd., 2014)	Doğumun ilk aşamasında turunç (<i>Citrus aurantium</i>) ile aromaterapinin anksiyeteyi azaltma üzerindeki etkisini araştırmak	Çalışma iki grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Her grupta 63 kişi bulunmaktadır. Çalışmaya katılma kriterleri: İranlı olmak, ilk kez hamile kalmak, 18-35 yaş arasında olmak, zamanında doğum olması, tekil gebelik, baş gelişi, doğal kasılma, 3-4 cm servikal genişleme, kalçanın iyi bir durumda olması, bozulmamış amniyotik kese, son 8 saatte ağrı kesici kullanılmamış olması ve bilinen herhangi bir karaciğer, safra kesesi ya da solunum sıkıntısı olmamasıdır.	Her 100 mL distilasyon, 8 mL turunç uçucu yağı içermektedir. 4 mL turunç uçucu yağı, gazlı beze uygulanmış ve aromaterapi grubunun yakasına takılmıştır. Kontrol grubunun yakasına ise maden tuzu ile doyurulmuş gazlı bez yerleştirilmiştir. Gazlı bezler her 30 dakikada bir değiştirilmiştir. Anksiyete yoğunluğu referans değeri olarak uygulamadan önce ve müdahaleden sonraki 3-4 cm ve 6-8 cm açıklık durumunda ölçülmüştür.	Müdahaleden önce iki grup da benzer anksiyete seviyelerine sahipken, rahim açılma durumunda aromaterapi grubunun anksiyete seviyesi kontrol grubuyla kıyaslandığında daha düşük bulunmuştur.
(Franco vd., 2016)	Lavanta çiçeği yağının kadınlarda, meme operasyonu öncesinde yaşadıkları anksiyete seviyesine etkisini araştırmak	Meme operasyonu olmayı planlayan toplamda 93 kadın katılımcı ile bir çalışma yapılmıştır.	Çalışma; hastanenin operasyon öncesi bekleme salonunda, tek kör çalışma olarak gerçekleştirilmiştir. Deneysel grupta kullanılan lavanta çiçeği yağına karşılık, kontrol grubunda kokusuz bir yağ kullanılmıştır. Metot olarak; 2 damla %2 lavanta çiçeği yağı ve yine 2 damla kokusuz yağ plastik oksijen maskelerine uygulanmış olup katılımcılardan bu maskeyi takmaları ve 10 dakika boyunca solunumları beklenmiştir.	İki damla yağın hastalarda, operasyon öncesi anksiyeteyi azalttığı saptanmıştır. Fakat yaşamsal değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik bulunamamıştır. Yine de lavanta çiçeği yağı, kokusuz yağa göre operasyon öncesi anksiyete azaltmada daha etkili olmuştur



(Wiebe, 2000)	Kürtaj operasyonu geçirecek kadınlarda preoperatif anksiyeteye aromaterapinin etkisini araştırmak	Çalışma, 30 plasebo ve 36 aromaterapi grubu olmak üzere toplam 66 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir.	Tedavi grubundaki kişilere; 3 damla güve otu (vetivert), 6 damla bergamotu, 4 damla ıtırın (geranium) soğuk sıkım soya yağına karıştırılması sonucu elde edilen karışım koklatılmıştır. Plasebo grubu üzerinde ise kokusu tedavi grubundaki yağların kokusuna benzeyen, Brezilya fıncığı yağı içeren bir saç kremi kullanılmıştır. Rutin seans bittikten sonra, lorazepam ilacı uygulanmadan önce katılımcılara dağıtılan numaralı kutuları, katılımcıların 10 dakika boyunca koklamaları istenmiştir. Müdahaleden önce ve sonra danışmanlar, katılımcılara anksiyete seviyelerini 0-10 arasında (0: anksiyete hissetmemek, 10: çok anksiyöz olmak) değerlendirmelerini istemiştir.	Anksiyete üzerinde hastaların aromaterapi yağlarını koklamaları, herhangi hoş bir kokuyu koklamalarından daha etkili olduğu bulunamamıştır.
(Rashidi-Fakari vd., 2015)	Portakal uçucu yağı kullanılarak aromaterapinin kadınlardaki doğum anksiyetesine etkisini ölçmek	Çalışma bir deney grubu ve bir kontrol grubu olmak üzere 2 gruptan oluşmaktadır. Deney grubu çalışmayı tamamlayan 48 katılımcıdan, kontrol grubu ise 50 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılar, daha önce doğum yapmamış, 18-35 yaş aralığında, tekil gebelik geçiren, gestasyonel durumu 37-42 hafta aralığında ve rahim genişliği 3-5 cm olanlar arasından seçilmiştir.	Deney grubu için, emici olmayan temiz bir mendile 2 damla %2 portakal kabuğu uçucu yağı damlatılmış ve katılımcıların çenelerinden 20 cm uzaklıkta olacak şekilde kıyafetlerine takılmıştır. Kontrol grubu içinse, aynı işlem 2 damla plasebo (damıtılmış su) ile yapılmıştır. 20 dakika müdahale süresinden sonra, fizyolojik parametreler ve anksiyete ölçeği tekrarlanmıştır. Son test, katılımcıların uterin kasılmaları sırasında kaydedilmiştir.	Uçucu portakal yağı kullanılan bu aromaterapi yöntemi; anksiyete seviyesi, diastolik kan basıncı ve kalp ritmini düşürmede etkilidir. Çalışma sonucuna göre doğumhanelerde portakal yağı uçucu yağının kullanılması doğumun stresli sürecinde endişe ve gerilimin azaltılmasında yararlı olabileceği belirtilmiştir.



(Shahnazi vd., 2012)	Aromaterapinin, bir doğum kontrol yöntemi olarak kullanılan rahim içi spiral yerleştirilmesinden kaynaklı anksiyete ve acıya etkisini incelemek	Çalışma, deney grubu ve kontrol grubu olmak üzere 2 gruptan oluşmaktadır. Toplamda 106 katılımcı bulunmaktadır.	Deney grubuna, içerisinde seyreltilmiş süt ve 10 damla lavanta bulunan şişelerden, bir pamuğa 3 damla dökmeleri ve 30 dakika boyunca solumaları istenmiştir. Kontrol grubunun solüsyonları ise plasebo olarak sadece seyreltilmiş süttten oluşturulmuştur. 30 dakika soluma işleminden sonra, araştırmacıların anksiyete ölçeğini uygulanmış ve nabız ve kan basınçlarını ölçmüştür. Daha sonra spiral yerleştirme işlemi başlamış ve katılımcılar işlem sırasında pamukları solumaya devam etmişlerdir. Spiral yerleştirme işlemi biter bitmez katılımcıların acı seviyesi Görsel Analog Ölçek (VAS) ile ölçülmüştür.	İki grup için de, müdahale öncesi ve sonrasında kalp ritminde ve acı skorlarında anlamlı bir fark bulunmamış, sistolik ve diastolik kan basınçları arasında müdahale öncesi ve sonrasında anlamlı fark kaydedilmiştir. Lavanta solumalı aromaterapi yönteminin sağlık hizmeti kurumlarında tamamlayıcı tedavi olarak anksiyeteyi azaltmada etkili olduğu belirtilmiştir.
(Barati vd., 2016)	Hemodiyaliz hastalarında gül suyu solumanın anksiyete üzerine etkisini araştırmak	6 ay ve 6 aydan daha fazla süredir, haftada en az 2 kere diyaliz tedavisi gören hastalar çalışmaya dâhil edilmiştir. Çalışmanın öncesindeki 6 aydan uzun süredir sakinleştirici, anti-anksiyete ilaçları ya da bitkisel tedavi (bitkisel özler gibi) kullanan hastalar ve yakın birinin ölümü gibi akut stres içinde bulunan hastalar çalışmaya alınmamıştır. Bu kriterler doğrultusunda 46 hemodiyaliz hastası, 23 kontrol hastası ve 23 tedavi hastası olmak üzere ikiye ayrılmıştır.	Veriler, demografik ve klinik özellikleri içeren bir anket ve STAI Envanteri vasıtasıyla toplanmıştır. Anket müdahaleden önce, müdahaleden sonraki ikinci haftanın sonunda ve 4. Haftanın sonunda olmak üzere 3 kere uygulanmıştır. Tedavi grubuna, uyumadan önce ve diyalizden 15-20 dakika önce pamuk bir mendile 3 damla gül suyu (%25 konsantre) damlatılmış ve hastalardan bu mendili burunlarının önünde tutup 15-20 dakika boyunca normal bir şekilde solunum yapmaları istenmiştir. Müdahale 4 hafta sürmüş ve bu süre boyunca kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır.	Tedavi grubunun anksiyete seviyesinde düşüş gözlemlenmiştir. Hemodiyaliz tedavisi esnasında gül suyu solumanın duygusal ve ruhsal durumu geliştirebileceği belirtilmiştir.



(Itai vd., 2000)	Kronik hemodiyaliz hastalarında aromaterapinin depresyon ve anksiyete üzerindeki psikolojik etkilerini araştırmak ve aromaterapinin klinik ortamlarda kullanıp kullanılmayacağını belirlemek	Çalışmaya 14 hemodiyaliz alan kadın hasta katılmıştır. Hastalar 3 farklı gruba ayrılmıştır.	Hastaların odalarındaki kokular; birinci grupta kontrol koşullarından (normal hastane kokusu), Epolian N-200 kullanarak kokusuz koşullara; ikinci grupta kontrol koşullarından, lavanta kullanan aromatik koşullara; üçüncü grupta kontrol koşullarından, hiba yağı kullanan aromatik koşullara değiştirilmiştir. Hastaların psikolojik durumları, her hafta hemodiyalizin ertesi günü sabah 10.00 ile 11.30 arasında eğitilmiş değerlendirilmeciler tarafından değerlendirilmiştir. Hamilton Depresyon Ölçeği (HAMD) ve Hailton Anksiyete Ölçeği (HAMA) ile her haftanın son gününde hastaların depresyon ve anksiyete derecesini değerlendirmişlerdir.	Hiba yağı aroması HAMD ve HAMA'nın ortalama puanlarını anlamlı derecede düşürdüğü ve lavanta aromasının ise aynı şekilde HAMA'nın ortalama puanlarını anlamlı derecede düşürdüğü gözlemlenmiştir. Ayrıca sonuçlar, kronik hemodiyaliz hastalarında hiba yağlarının depresyon ve anksiyete tedavisi için etkili, invazif olmayan bir yöntem olduğunu ve lavantanın anksiyeteyi hafiflettiğini göstermektedir.
(Bagheri-Nesami vd., 2017)	Hemodiyaliz hastalarında lavanta uçucu yağının aromaterapide kullanılması anksiyete ve depresyon üzerindeki etkisi araştırmak	Çalışmada 72 hemodiyaliz alan hasta bulunmaktadır.	Çalışmada deney ve çalışma grubu olmak üzere iki grup bulunmaktadır. Deney grubuna, 3 damla lavanta uçucu yağı ile 1 ay boyunca aromaterapi uygulanmıştır. Anksiyete ve depresyon ölçümleri her iki grupta da başlangıçta, 2 haftada ve 4 haftada tekrarlanmıştır.	Şiddetli anksiyete durumunda iki grup arasında önemli bir fark görülmezken, şiddetli depresyonda müdahale sonrasında iki grup arasında önemli fark görülmüştür.
(Sharifi vd., 2017)	Okul çağındaki diyabetli çocuklardaki anksiyete prevalansı nedeniyle portakal özü aromasının, diyabetli okul çağı yaşındaki çocuklar üzerindeki etkisini araştırmak	Çalışmaya 6-12 yaş aralığındaki tip 1 diyabetli 60 çocuk alınmıştır. Katılımcılar 30 kişi kontrol grubu ve 30 kişi deney grubu olmak üzere ikiye ayrılmıştır.	Deney grubuna haftada 3 kere (Cumartesi, Pazartesi, Çarşamba olmak üzere) portakal ekstresi ile uyumadan önce 2 hafta boyunca aromaterapi uygulanmıştır. Aromaterapi 2 damla portakal özünün gazlı beze damlatılması ve katılımcının burnundan 5 cm uzakta tutularak 25 dakika boyunca normal bir şekilde nefes alması ile gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna ise rutin bakım uygulanmaya devam edilmiştir. Her iki gruba da müdahaleden önce ve sonra anksiyete anketi yapılmıştır.	Deney grubunun anksiyete seviyesinin müdahale öncesi ile kıyaslandığında belirgin bir şekilde azaldığı gözlemlenmiştir.



(Hu vd., 2010)	Aromaterapinin kolonoskopi nedeniyle oluşan anksiyete, stres ve fizyolojik parametreler üzerinde etkisinin araştırmak	Bu çalışma 13'ü kontrol ve 14'ü deney grubundan olmak üzere 27 kolonoskopi önerilen hasta üzerinde gerçekleştirilmiştir.	Kontrol grubunda ayçiçeği yağı ve deney grubunda portakal çiçeği yağı kullanılmış olup ilgili yağlar 1 damla (5 mL) gazlı bez üzerine damlatılmış ve oksijen maskesi aracılığıyla 5 dakika boyunca katılımcılara koklatılmıştır. Anksiyete seviyeleri aromaterapiden önce ve kolonoskopiden sonra STAI ile ve ağrı seviyeleri ise prosedürden sonra VAS ile ölçülmüştür. Kan basıncı, kalp atış hızı, solunum hızı gibi fiziksel indikatörler de aromaterapiden önce ve sonra ölçülmüştür.	Kolonoskopi için aromaterapitik bakımın prosedürden kaynaklı anksiyete üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı ancak sistolik kan basıncını düşürmek için pahalı olmayan, güvenli ve etkili bir yöntem olduğu bulunmuştur
(Muzzarelli vd., 2006)	Endoskopi öncesi aromaterapinin; hastaların anksiyetesi üzerine etkisini değerlendirmek	Çalışma 57'si kontrol grubunda ve 61'i deney grubunda olmak üzere 118 kişi içermektedir. Katılımcılar 18 ile 75 yaş aralığından seçilmiştir.	Çalışma için sakinleştirici ve anksiyeteyi azaltıcı etkilerinden dolayı lavanta uçucu yağı tercih edilmiştir. Kontrol grubuna 3 damla üzüm çekirdeği yağı burunlarından 3-4 inç uzakta tutularak 5 dakika boyunca koklatılmıştır. Deney grubuna ise (%10) üzüm çekirdeği ile seyreltilmiş lavanta yağı 3 damla olmak üzere pamuğa damlatılarak koklatılmıştır. İki gruptan da müdahale öncesi ve sonrasında STAI testini doldurmaları istenmiş ayrıca müdahaleden sonra koku ile ilgili deneyimlerini 0 (çok hoşnutsuz) ile 5 (çok hoşnut) arasında değerlendirmelerini istemişlerdir.	İki grupta da müdahale öncesi ve sonrası anksiyete skorlarında istatistiksel bir fark gözlemlenmemiştir. Lavanta yağı hastalar tarafından çoğunlukla hoş bir koku olarak bulunmuştur. Çalışmanın sonunda, pahalı olmamasını da göz önüne alarak prosedür öncesi stresi azaltmak amacıyla lavanta yağının hastanelerde kullanılması önerilmiştir
(Tahmasbi vd., 2012)	Aromaterapinin, koroner anjiyografi yaşayan hastaların anksiyete düzeyi üzerine etkisini araştırmak	Araştırma 96 kişilik bir grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan 45 hasta deney grubuna, 46 hasta ise kontrol grubuna yerleştirilmiştir.	Demografik veriler toplanmış, homodinamik değişkenler kaydedilmiş ve STAI aromaterapi öncesi ve sonrası her iki gruba da dağıtılmıştır.	Lavandula aroma inhalasyonu, koroner anjiyografi hastalarının anksiyete düzeylerini düşürebileceği çalışma sonunda tespit edilmiştir. Aromaterapinin; sağlık hizmetlerinde, ruh sağlığını korumak amacıyla invazif işlemler öncesinde kullanılabileceği çalışma sonunda söylenmektedir.



(Fayazi vd., 2011)	Ameliyat öncesi hastalarda inhalasyon aromaterapinin, anksiyete düzeyine etkilerini araştırmak	Hastaneye kalp cerrahisi için başvuran 72 hasta alınmıştır. Katılımcılar deney ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmışlardır.	Deney grubundaki katılımcılardan lavanta içeren mendili yirmi dakika boyunca inhalasyon yapmaları istenirken, kontrol grubundaki katılımcılardan plasebo (su) içeren mendili yirmi dakika boyunca inhalasyon yapmaları istenmiştir.	Aromaterapinin anksiyete düzeyinin azaltılmasında etkili olduğunu ve bu yöntemin klinikte tamamlayıcı olarak uygulanabileceğini göstermektedir.
(Karaman vd., 2016)	Operasyon geçirecek hastalarda lavanta aromaterapisinin periferik venöz kanülasyondan kaynaklı; acı, anksiyete ve hasta tatmin seviyesine etkisini ölçmek	Toplam 51 kişi deney grubunda, 50 kişi kontrol grubunda; toplam 101 katılımcı çalışmayı başarıyla tamamlamıştır.	Deney grubundan 2 damla % 1 lavanta yağı damlatılmış gazlı bezi, kontrol grubundan ise 2 damla saf su damlatılmış gazlı bezi 5 dakika boyunca oturur pozisyonda solumaları istenmiştir. 5 dakikanın sonunda, kateter takım işlemi gerçekleştirilmiştir. Hastalar daha sonrasında da bezleri solumaya devam etmiştir. Acı parametresi, VAS kullanılarak kateter takımından 2 dakika sonra ölçülmüştür. Daha sonra anksiyete seviyesi, yine VAS kullanılarak kateter takımından 2 dakika sonra ölçülmüştür. Hasta tatmini ise 0-4 puan aralığında olan (0: en kötü, 4: en iyi) Likert ölçeği ile kateter takımından 15 dakika sonra ölçülmüştür. Diğer demografik ve kişisel bilgiler de operasyon öncesi bakım odasında kaydedilmiştir.	Kateter takımı sonrasında lavanta grubunda, kontrol grubuna kıyasla acı ve anksiyete seviyesinde anlamlı bir düşüş kaydedilmiştir. Hasta tatmin seviyesinde ise anlamlı bir yükselme saptanmıştır.
(Seyyed-Rasooli, vd., 2016).	Aromaterapi masajı ve solunum yoluyla aromaterapi tedavisinin yanık hastalarında anksiyete ve acı seviyesine etkisini karşılaştırarak ölçmek	Çalışmaya yanık seviyeleri %<20 altında olan toplamda 90 kadın yanık hastası katılmıştır. Hastalar 3 farklı gruba rastgele bir şekilde atanmıştır. Birinci grup; 30 katılımcılı aromaterapi ile masaj tedavisi, ikinci grup; 30 katılımcılı aromaterapi solunum tedavisi, üçüncü grup ise 30 katılımcılı kontrol grubu olarak tasarlanmıştır.	Aromaterapi masaj grubuna, 3 damla lavanta yağı ile 15 ml badem yağı karışımı ile vücutlarının yanık olmayan posterior kısımlarına masaj uygulaması yapılmıştır. Aromaterapi solunum grubuna, 7 damla lavanta yağı ile 3 damla gül yağı bir parça pamuk üzerine damlatılmış ve bu pamuk hastaların burnundan 20 cm uzaklıkta olacak şekilde yerleştirilmiştir. Hastalardan bu pamuk parçasını 30 dakika boyunca solumaları istenmiştir. Kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır.	Her iki tedavi yöntemi de yanık hastalarında anksiyete ve acı rahatlatıcı olarak etkili olmuştur



(Lee vd., 2017)	Müzik ve aromaterapi tedavilerinin, yoğun bakım ünitesinde mekanik ventilasyon kullanan hastaların anksiyete seviyelerini düşürüp düşürmediğini ölçmek	Çalışmada, yoğun bakım ünitesinde 24 saatten fazla kalan hastalar seçilmiş ve hastalar; müzik grubu 41 kişi, aromaterapi grubu 47 kişi ve kontrol grubu 44 kişi olmak üzere 3 farklı gruba rastgele olarak ayrılmıştır.	Müzik grubuna 30 dakika kulaklıkla rahatlatıcı müzik dinletilmiş, aromaterapi grubu 10 dakika %2 lavanta uçucu yağı ile masaj yapılarak 20 dakika dinlendirilmiş (toplamda 30 dakika) ve kontrol grubu 30 dakika ses geçirmeyen kulaklıkla dinlendirilmiştir.	Müzik ve aromaterapi etkili yöntemler olmakla birlikte; müzik terapisinin aromaterapiye kıyasla, anksiyeteyi azaltma konusunda daha etkili olduğu çalışmanın sonunda tespit edilmiştir. 60 dakikanın sonunda aromaterapi grubunda; Anksiyete, kalp ritmi ve kan basıncı düşmeye devam etmiş fakat müzik grubunda sabit kalmıştır. Bu sonuçlara dayanarak, aromaterapinin müzik terapiye kıyasla daha uzun süreli etkili olduğu sonucu çıkarılmıştır. Bunun nedeni olarakta; kokunun sestene daha uzun etki süresine sahip olabileceği, kokunun absorbe olabileceği ve etkileme süresinin sesin algımasını etkilemesinden daha uzun olabileceği söylenmektedir.
(Holm ve Fitzmaurice, 2008)	Çocuk acil servisi bekleme alanında, çocuklara refakat eden yetişkinlerin stres seviyeleri üzerinde; sadece müzik, sadece aromaterapi ve hem aromaterapi hem de müziğin etkinliğini araştırmak	Yapılan çalışma 1104 kişiyi kapsamaktadır. Katılımcıların %69'u kadın ve yaş ortalaması 32'dir. Çalışma 28 gün boyunca yapılmış olup katılımcılar 4 gruba ayrılmıştır.	Bir gruba hiç müdahale yapılmamıştır, bir gruba sadece müzik, bir gruba sadece aromaterapi ve bir gruba hem aromaterapi hem de müzik verilmiştir.	Aromaterapi tedavisi alan grupta fark bulunamazken, müzik müdahalesi yapılan grupta anksiyete seviyelerinde düşüş yaşanmıştır.



SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu derleme makalesinde incelenen araştırmalarda, klinik tedavi kaynaklı yaşanan anksiyete bozukluklarında aromaterapinin etkisini araştırmak için 17 çalışma detaylı incelenmiş olup; incelenen 6 makalede aromaterapi uygulamalarının anksiyete üzerinde etkisi bulunamamış, diğer 11 makalede klinik tedavi kaynaklı yaşanan anksiyete bozukluklarına aromaterapi uygulamalarına etkisi bulunmuştur.

Doğum ile ilgili durumlar, preoperatif ve postoperatif dönemde hastalar, yoğun bakım ve acil serviste kalan hastalar üzerinde yapılan çalışmalar incelenmiştir. Klinik tedavi kaynaklı yaşanan anksiyete bozukluklarında aromaterapi uygulamalarının etkinliği yapılan çalışmalar doğrultusunda olumlu etkiler göstermiştir. Hafif anksiyetede kullanılan yan etkili farmakolojik ilaçların yerine yan etki göstermeyen aromaterapi yönteminin, bu hastalar üzerinde etkili bir yöntem olduğu kanısına varılmıştır.

Aromaterapi uygulamalarının ucuz olması ve aromaterapinin kolay uygulanabilir olması gibi nedenlerle klinik tedavi kaynaklı yaşanan anksiyete bozukluklarında; aktif ve yaygın olarak kullanımının sonrasında pozitif sonuçlar ortaya çıkarabileceği incelenen çalışmalar sonucunda çok net bir şekilde görülmüştür.

Aromaterapinin yanlış uygulanması, kültürel farklılıklar, ekonomik faktörler,

çevresel koşullar çalışma sonuçlarını olumsuz etkileyebilir. Bu çalışmaların çift kör çalışma olarak planlanmaması çalışma sonuçlarını etkileyen önemli bir faktördür. Bazı çalışmalarda kadın ve erkek katılımcı sayısı eşit tutulmayıp kadın katılımcı sayısı daha fazla tutulmuştur. Bu durum çalışma sonuçlarını etkilemiş olabilir. Aromaterapinin anksiyete üzerine etkisi olup olmadığını net bir şekilde söyleyebilmek için daha fazla katılımcı ile yapılmış daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

KAYNAKLAR

- Agatonovic-Kustrin, S., Kustrin, E., Gegechkori, V., & Morton, D. W. (2020). Anxiolytic terpenoids and aromatherapy for anxiety and depression. *Reviews on New Drug Targets in Age-Related Disorders*, 283-296. DOI: 10.1007/978-3-030-42667-5_11
- Amin, A., Gavanrudi, M. R., Karami, K., Raziani, Y., & Baharvand, P. (2022). The role of aromatherapy with lavender in reducing the anxiety of patients with cardiovascular diseases: A systematic review of clinical trials. *Journal of Herbmed Pharmacology*, 11(2), 182-187. [10.34172/jhp.2022.22](https://doi.org/10.34172/jhp.2022.22)
- Bagheri-Nesami M, Shorofi SA, Nikkhah A, Espahbodi F. (2017). The Effects of Lavender Essential Oil Aromatherapy on Anxiety and Depression in Haemodialysis Patients. *Pharmaceutical and Biomedical Research*, 3(1), 8-13. [10.18869/acadpub.pbr.3.1.8](https://doi.org/10.18869/acadpub.pbr.3.1.8)
- Barati F, Nasiri A, Akbari N, Sharifzadeh G. (2016). The Effect of Aromatherapy on Anxiety in Patients. *Nephro-Urology Monthly*. 8(5).
- Farrar, Ashley J.; Farrar, Francisca C. (2020). Clinical Aromatherapy. *Nursing Clinics*, 55.4: 489-504. <https://doi.org/10.1016/j.cnur.2020.06.015>
- Fayazi S, Babashahi M, Rezaei M. (2011). The Effect of Inhalation Aromatherapy on Anxiety Level of the Patients in Preoperative Period. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 16(4), 278.



- Flemming K. (2000). Aromatherapy Massage is Associated with Small, Transient Reductions in Anxiety. *Evidence Based Nursing*, 3(4), 118-118. <http://dx.doi.org/10.1136/ebn.3.4.118>
- Franco L, Blanck TJ, Dugan K, et al. (2016). Both Lavender Fleur Oil and Unscented Oil Aromatherapy Reduce Preoperative Anxiety in Breast Surgery Patients: A Randomized Trial. *Journal of Clinical Anesthesia*, 33, 243-249. <https://doi.org/10.1016/j.jclinane.2016.02.032>
- Gong, M., Dong, H., Tang, Y., Huang, W., & Lu, F. (2020). Effects of aromatherapy on anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 274, 1028-1040. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.118>
- Holm L, Fitzmaurice L. (2008). Emergency Department Waiting Room Stress: Can Music or Aromatherapy Improve Anxiety Scores? *Pediatric Emergency Care*, 24(12), 836-838. doi:10.1097/PEC.0b013e31818ea04c
- Hu PH, Peng YC, Lin YT, Chang CS, Ou MC. (2010). Aromatherapy for Reducing Colonoscopy Related Procedural Anxiety and Physiological Parameters: A Randomized Controlled Study. *Hepato-Gastroenterology*, 57(102), 1082.
- Itai T, Amayasu H, Kuribayashi M, et al. (2000) Psychological Effects of Aromatherapy on Chronic Hemodialysis Patients. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 54(4), 393-397. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1819.2000.00727.x>
- Karaman T, Karaman S, Dogru S, et al. (2016). Evaluating The Efficacy of Lavender Aromatherapy on Peripheral Venous Cannulation Pain and Anxiety: A Prospective, Randomized Study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 23, 64-68. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.03.008>
- Lee CH, Lai CH, Sung YH, Lai MY, Lin CY, Lin LY. (2017). Comparing Effects Between Music Intervention and Aromatherapy on Anxiety of Patients Undergoing Mechanical Ventilation in the Intensive Care Unit: A Randomized Controlled Trial. *Quality of Life Research*, 26(7), 1819-1829.
- Muzzarelli L, Force M, Sebold M. (2006). Aromatherapy And Reducing Preprocedural Anxiety: A Controlled Prospective Study. *Gastroenterology Nursing: The Official Journal of The Society of Gastroenterology Nurses and Associates*, 29(6), 466-471.
- Namazi M, Akbari SAA, Mojab F, Talebi A, Majd HA, Jannesari S. (2014). Aromatherapy with Citrus Aurantium Oil and Anxiety During the First Stage of Labor. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(6).
- Öz M. (2020). Duygu Durum Bozukluklarının Tedavisinde Aromaterapi Uygulamaları. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Anadolu Tıbbi Dergisi*, 2(3), 42-50.
- Öz M. (2022). Anksiyete Tedavisinde Aromaterapi Uygulamaları: Bir Gözden Geçirme. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Anadolu Tıbbi Dergisi*, 4(1), 1-8.
- Rashidi-Fakari F, Tabatabaeichehr M, Mortazavi H. (2015). The Effect of Aromatherapy by Essential Oil of Orange on Anxiety During Labor: A Randomized Clinical Trial. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20(6), 661.
- Seyyed-Rasooli A, Salehi F, Mohammadpoorasl A, Goljaryan S, Seyyedi Z, Thomson B. (2016). Comparing The Effects of Aromatherapy Massage and Inhalation Aromatherapy on Anxiety and Pain in Burn Patients: A Single-Blind Randomized Clinical Trial. *Burns*, 42(8), 1774-1780. <https://doi.org/10.1016/j.burns.2016.06.014>
- Shahnazi M, Nikjoo R, Yavarikia P, Mohammad-Alizadeh-Charandabi S. (2012). Inhaled Lavender Effect on Anxiety and Pain Caused from Intrauterine Device Insertion. *Journal of Caring Sciences*, 1(4), 255.
- Sharifi A, Motaghi M, Borji M, Moradi M. (2017). The Effect of Orange Essence Aromatherapy on Anxiety in School-Age Children with Diabetes. *Biomedical And Pharmacology Journal*, 10(1), 159-164. <https://dx.doi.org/10.13005/bpj/1093>
- Soleimani, M., Kashfi, L. S., & Ghods, A. A. (2022). The effect of aromatherapy with peppermint essential oil on anxiety of cardiac patients in emergency department: A placebo-controlled study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 46, 101533. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101533>
- Tahmasbi H, Mahmoodi G, Mokhberi V, Hassani S, Akbarzadeh H, Rahnamai N. (2012). The Impact of Aromatherapy on the Anxiety of Patients Experiencing Coronary Angiography. *Zahedan Journal Research Medical Sciences*, 14(3), 51-5.
- Wiebe EA. (2000). Randomized Trial of Aromatherapy to Reduce Anxiety Before Abortion. *Effective Clinical Practice: ECP*, 3(4), 166-169.