



Geliş Tarihi (Received): 09.10.2024

Kabul Tarihi (Accepted): 04.02.2025

Derleme

Aromaterapinin Psikiyatrik Hastalık ve Semptomlarda Kullanımında Psikiyatri Hemşiresinin Rolü: Literatür Derlemesi

The Role of the Psychiatric Nurse in the Use of Aromatherapy in Psychiatric Diseases and Symptoms: A Literature Review

Serdar TÜRKYILMAZ¹ 

Hilal ALTUNDAL DURU² 

¹Psikiyatri Klinik Hemşiresi, Etlik Şehir Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, Ankara, TÜRKİYE

² Dr. Öğretim Üyesi, Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Çankırı, TÜRKİYE

Yazışmadan sorumlu yazar: Serdar TÜRKYILMAZ; serdartzurkyilmaz0752@gmail.com

Alıntı (Cite): Türkyılmaz S, Altundal Duru H. Aromaterapinin Psikiyatrik Hastalık ve Semptomlarda Kullanımında Psikiyatri Hemşiresinin Rolü: Literatür Derlemesi. YBH dergisi. 2025; 6(1):114-132

Özet: Fransızca “Aromathérapie”, Türkçe “koku tedavisi” olarak adlandırılan aromaterapi, Uluslararası Aromaterapistler Federasyonu (IFA) tarafından aromatik bitkilerden doğal yöntemlerle elde edilen uçucu yağların holistik (bütüncül) tedavi sağlamak ve sağlığı geliştirmek yani beden, zihin ve ruh sağlığı arasındaki dengeyi sağlayarak sağlığı koruma ve geliştirme amacıyla çeşitli uygulama metotları ile hem sanat hem de bilimsel alanda kullanılan uygulamalar olarak tanımlanmaktadır. Uygulamada kullanılan uçucu yağların yapılan çalışmalar sonucunda bulantı, kusma, ağrı, uyku süreci gibi fiziksel; sakinleştirici, kaygıyı azaltıcı, depresif bulguların gerilemesine yardımcı olan psikolojik yararları vardır. Bu uçucu yağların temini, muhafaza etmesi, hastayı uygulama öncesi psikolojik açıdan hazırlaması, güvenli doz aralığında hastalara uygulaması, hastayı değerlendirmesi ve kayıt altına alınmasında hemşirelerin rolleri bulunmaktadır. Literatürlerden elde edilen veriler neticesinde psikiyatri hastaları ile yapılan çalışmalarda sınırlılık olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak bu derlemede, aromaterapinin psikiyatrik hastalıklarda kullanımı ve psikiyatri hemşiresinin rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Aromaterapi; hemşirelik bakımı; psikiyatri hemşiresi; psikiyatrik hastalıklar; uçucu yağlar.

Abstract: Aromatherapy, which is called “Aromathérapie” in French and “scent therapy” in Turkish, is defined by the International Federation of Aromatherapists (IFA) as the use of essential oils obtained from aromatic plants through natural methods to provide holistic treatment and improve health, that is, to protect and improve health by providing a balance between body, mind and soul health, and applications used in both art and scientific fields with various application methods. As a result of the studies conducted on the essential oils used in the application, physical effects such as nausea, vomiting, pain, sleep process; It has psychological benefits that are calming, reduce anxiety and help regress depressive symptoms. Nurses have roles in the supply and preservation of these essential oils, preparing the patient psychologically before application, administering them to patients within a safe dose range, evaluating the patient and recording them. As a result of the data obtained from the literature, it has been determined that there are limitations in studies conducted with psychiatric patients. As a result, this review aims to examine the use of aromatherapy in psychiatric diseases and the role of the psychiatric nurse.

Key Words: Aromatherapy; nursing care; psychiatric nursing; psychiatric diseases; essential oils.

Giriş

Doğada bulunan bitkilerin tohum, kök, gövde, yaprak, çiçek ve meyvelerinden kimyasal ve fiziksel yöntemlerle elde edilen uçucu yağlar ile uygulanan aromaterapi, Fransızca “Aromathérapie” kelimesinden gelmekte ve Türk Dil Kurumu (TDK) tarafından “koku tedavisi” olarak tanımlanmaktadır.^(1,2) Günlük yaşamın farklı alanlarında kullanılan uçucu yağların medikal tedaviye ek olarak ameliyat sonrası dönemde, kanser hastalığı tedavi sürecinde; doğum öncesi-doğum sonrası dönemlerde; demans ve madde kullanımı olan hastalarda bulantı, kusma, ağrı, uyku, anksiyete ve depresyon üzerine yapılan çalışmalarda etkinliği kanıtlanmıştır.⁽³⁻⁵⁾ Hasta bakımında holistik bakım uygulamalarını temel edinen hemşirelerin psikiyatrik hastalıklarda medikal tedavilerin yanında beden, zihnen ve ruhen tam bir iyilik halinin sağlanmasında aromaterapiyi kullanmaları hastalar açısından yarar sağlamaktadır.⁽¹⁾ Sağlık Bakanlığı’nın 2011 yılında yayınladığı hemşirelik yönetmeliğinde, hemşirelerin kendi kararları ile buhar tedavisi uygulaması yetkinliği verilmiştir ancak, aromaterapi ile ilgili net bir bilgi bulunmamaktadır. Bu yetkinlik sonucunda, aromaterapi uygulamasında yetkinliğini gösterir sertifikasını almış hemşirelerin, aromaterapi uygulamasında uçucu yağların temini, muhafaza edilmesi, hastayı uygulama öncesi psikolojik açıdan hazırlaması, hastalara uygulaması, değerlendirmesi ve kayıt altına alınmasında rolleri bulunmaktadır.⁽⁶⁻⁹⁾ Aromaterapi ile ilgili yapılan çalışmaların daha çok cerrahi, kadın doğum, dahiliye vb. hasta gruplarında görülen anksiyete, depresyon, uyku bozuklukları vb. psikiyatrik semptomlara yönelik çalışmalar olduğu saptanmıştır.⁽³⁻⁵⁾ Ancak literatür taramalarından da ulaşıldığı kadarıyla psikiyatri hastalarına yönelik yapılan aromaterapi çalışmalarında sınırlılık olduğu açıktır. Bu derlemede, aromaterapinin psikiyatrik hastalıklarda kullanımı ve psikiyatri hemşiresinin rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Aromaterapi

Aromaterapinin Tarihçesi

Fransızca “Aromathérapie” olarak adlandırılan aromaterapi, TDK’ya göre “koku tedavisi” olarak tanımlanmaktadır.⁽²⁾ Kavramsal tanımı ilk kez 1937 yılında Fransız kimyager ve parfümcü olan René-Maurice Gattefossé’nin laboratuvarında geçirdiği kaza neticesinde elinin yanması sonrası bir lavanta fiçisine elini daldırması ve elinin lavanta yağı sayesinde iyileşmesi sonucunda bu olayı “Aromathérapie” kavramı olarak nitelendirmiştir.^(1,10) Uluslararası Bütünsel Aromaterapi Derneği [National Association for Holistic Aromatherapy (NAHA)]’ne

göre aromaterapi, doğada doğal olarak bulunan bitkilerden distilasyon (damıtma), ekstraksiyon (ayırma) ve soğuk sıkım gibi fizyolojik veya kimyasal yöntemlerle elde edilen bitki özlerinin; bedenin biyolojik, zihinsel ve ruhsal tam bir iyilik hali içerisinde devamlılığını sağlamak amacıyla kullanılan uygulamalardan biridir.⁽¹⁾ Uluslararası Aromaterapistler Federasyonu [International Federation of Aromatherapists [(IFA)]’na göre de aromatik bitkilerden doğal yöntemlerle elde edilen yağların holistik (bütüncül) tedavi sağlamak ve sağlığı geliştirmek amacıyla yani beden, zihin ve ruh sağlığı arasındaki dengeyi sağlayarak sağlığı koruma ve geliştirme amacıyla çeşitli uygulama metotları ile hem sanat hem de bilimsel alanda kullanılan uygulamalardandır.⁽¹¹⁾

Temeli 6000 yıllık insan yaşamına dayanmakta olan aromaterapi, insan yaşamının oluşumundan sonra diğer canlılar ve bitkilerin fark edilmesiyle çeşitli uygarlıklarda bitkilerden elde edilen özler, farklı amaçlarla kullanılmıştır. İlk kullanım amaçlarında bitki yaprak ve köklerinin yakılmasıyla Tanrıya ulaşma, bireyin kendi benliğini fark etmek ve varlığını kabul ettirmek için kozmetik amaçlı ve yemeklerde tat vermek amaçlı kullanılsa da ilerleyen dönemlerde tedavi etmek amacıyla da kullanılmaya başlanmıştır.^(8,12) Dünyanın en eski yazıtlarından Rig-Veda yazıtlarında Hindistan’da yer alan Ayurveda tedavisinde bitkilerin kullanıldığına yer verilmiş olması, Hint şamanlarına bitki kokulu olmalarından dolayı “Parfümro” olarak isimlendirilmesi, Eski Mısır imparatorluklarında mumyalama işleminde bitki ve yağlarının kullanılması, Eski Romalılarda daha çok kozmetik alanda bitkilerden elde edilen kokuların özellikle statüyü belirtmek amaçlı veya banyo sonrası masaj olarak kullanılması, Çin uygarlıklarında yine güzel koku amaçlı kullanılması bitkiler ve onlardan elde edilen özlerin kullanım alanlarına yönelik kanıtlar olarak gösterilebilir.^(7,8,12) Bununla birlikte, 1960’lı yıllarda dünya ülkeleri arasında meydana gelen İkinci Dünya Savaşı’nda askeri bir cerrah olan Fransız doktor Jean Valnet’in yaralı askerlerin yara ve yanıklarının tedavisinde karanfil, papatya ve limon gibi uçucu yağları kullanması aromaterapinin tedavi amaçlı kullanıldığının göstergelerindendir.⁽¹²⁾ Arabistan’da 10. yüzyılda İbn-i Sina’nın günümüz distilasyon aletinin gelişimine katkıda bulunması, gül ve portakal çiçeklerinin ilaçlarda tatlandırıcı olarak kullanılması, Türk kültüründe hem Avrupa ülkelerinden getirilen hem de Türkiye’de yetiştirilen çiçeklerden elde edilen bitki özütlerinin kozmetik alanda kullanılması da bitkiler ve onlardan elde edilen özlerin kullanım alanlarına yönelik kanıtlar olarak gösterilebilir.^(7,12) Geçmişten günümüze Türk kültüründe uçucu yağların kullanımına dair örneklerin var olması, ülkemiz coğrafyasının endemik türler de dahil olmak üzere birçok çeşitli

bitkiye ev sahipliği yapması ve elde edilecek uçucu yağlardan aromaterapi uygulamasının yaygınlaşması için imkan tanımaktadır.

Aromaterapinin Etki Mekanizması ve Aromaterapide Kullanılan Yağlar

Aromaterapide kullanılan uçucu yağlar bitkilerin tohumlarından, saplarından, yapraklarından, çiçeklerinden; ağaçsı formdaki bitkilerin yaprak ve ağaç kabuklarından distilasyon (damıtma), ekstraksiyon (ayırma) ve soğuk sıkım gibi fizyolojik veya kimyasal yöntemlerle elde edilmektedir.^(1,12) Bu uçucu yağların karakteristik özelliği gereğince lipofilik yani yağlı maddede çözünen ve etki gösteren bir yapıya sahipken ve topikal (cilt üzerine) uygulama ile derinin tabakalarını geçerek lenf yolu ve kan damarlarına ulaşarak dolaşıma katılır ve etkisini gösterir. İnhalasyon yöntemiyle de ortamda uçmuş olarak bulunan yağ molekülleri burun boşluğundaki silialarda bulunan koku reseptörlerine tutunarak elektrokimyasal ileti oluşturur. Oluşan ileti içgüdüsel dürtü ve duyguların kontrolünü sağlayan limbik sistemi uyarak hem artış göstermiş davranışların gerilemesini hem de duygusal olarak rahatlama ve sakinlik sağlar. Burunda bulunan kapiller ağ yumakları aracılığıyla da akciğere ulaşır ve dolaşıma katılarak etkisini gösterir.⁽⁷⁾ Aromaterapi uygulamasında kullanılan yağlar ve özellikleri Tablo 1’de açıkça gösterilmiştir.^(6,8,12-14)

Tablo 1. Aromaterapi uygulamasında kullanılan uçucu yağlar ve etkileri

Latince Adlandırma	Türkçe Adlandırma	Özellikleri
Saplar, Yağlar ve İğneler		
<i>Eucalyptus globulus</i>	Okaliptüs Yağı	Mavi yağ, damla sakızı gibi isimlerle de bilinir ve yanıklarda, burun tıkanıklığında, hiperglisemide, astım tedavilerinde yararlanır.
<i>Mentha x piperita</i>	Nane Yağı	Gıda, hijyen ve içeceklerde kullanılır ve analjezik, antienflamatuar, mukolitik, antimikrobiyal etkilerden yararlanır.
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Biberiye Yağı	Gıdalarda ve içeceklerde de kullanılır ve analjezik, antienflamatuar, antispazmodik, mukolitik etkisinden yararlanır.
<i>Laurus nobilis</i>	Defne Yağı	Analjezik, antimikrobiyal, antispazmodik, antiviral ve sinir sistemini sakinleştirme etkilerinden yararlanır.
<i>Pinus sylvestris</i>	Çam Yağı	Cerrahi sonrası bulantı ve kusmada, analjezik, antibiyotik, antibakteriyel, mukolitik ve sakinlik etkisinden yararlanmak için kullanılır.
<i>Melaleuca alternifolia</i>	Çay Ağacı Yağı	Antibakteriyel, antifungusit, antiviral, antienflamatuar, antipüritik, tonik etkilerinden yararlanır.
Yapraklar ve Çiçekler		
<i>Matricaria chamomilla</i>	Tıbbi Papatya Yağı	Analjezik, anksiyolitik, antienflamatuar, antimikrobiyal etkiden yararlanır.
<i>Salvia sclarea</i>	Adaçayı Yağı	Antispazmodik, anksiyolitik, antidepresan, antifungal, antienflamatuar, doğum esnasında rahim kaslarında gevşeme etkilerinden yararlanır.
<i>Jasminum sambac</i>	Yasemin Yağı	Antidepresan, afrodizyak, psikomotor ajitasyonu yatıştırıcı etkilerinden yararlanır.
<i>Lavandula angustifolia</i>	Lavanta Yağı	Yanık ve yara tedavilerinde, analjezik, antifungal, antispazmodik ve anksiyolitik etkilerinden yararlanır.
<i>Rosa damascena</i>	Gül Yağı	Antibakteriyel, antidepresan, antienflamatuar, afrodizyak, anksiyolitik, antikonvülsan etkilerinden yararlanır.
<i>Cananga odorata</i>	Ylang Ylang Yağı	Antidepresan, antienflamatuar, antispazmodik, anksiyolitik ve sedasyon etkilerinden yararlanır.
<i>Eugenia caryophyllata Thunberg</i>	Karanfil Yağı	Antioksidan, antibakteriyel, antiseptik, analjezik, anksiyolitik etkilerinden yararlanır.
<i>Thymus vulgaris</i>	Kekik Yağı	Antibakteriyel, antifungusit, karminatif, antiemetik, yara iyileştirici, saç yapısı güçlendirme etkilerinden yararlanır.
Kabuklar ve Meyveler		
<i>Citri bergamiae aetheroleum</i>	Bergamot Yağı	Anksiyolitik, antidepresan, antibakteriyel, antienflamatuar etkilerinden yararlanır.
<i>Limonum</i>	Limon Yağı	Antibakteriyel, antidepresan, antimikrobiyal, sedatif, anksiyolitik etkilerinden yararlanır.
<i>Citrus reticulata</i>	Mandalina Yağı	Analjezik, antidepresan, merkezi ve sindirim sistemi toniği, bağışıklık güçlendirici ve anksiyolitik etkilerinden yararlanır.
<i>Citrus sinensis</i>	Tatlı Portakal Yağı	Antidepresan, antibakteriyel, anksiyolitik etkilerinden yararlanır.
<i>Juniperus communis</i>	Ardıç Meyvesi Yağı	Analjezik, antipiretik, antienflamatuar, detoksifiye edici etkilerinden yararlanır.
Ağaç Kabukları		
<i>Boswellia carteri</i>	Buhur Yağı	Analjezik, antibakteriyel, antidepresan, anksiyolitik etkilerinden yararlanır.
<i>Santalum albiüm</i>	Sandal Yağı	Antibakteriyel, antidepresan, antienflamatuar, sedatif etkilerinden yararlanır.
<i>Cedrus atlantica</i>	Sedir Yağı	Antifungal, antiseptik, sedatif etkilerinden yararlanır.

Aromaterapi Uygulama Yöntemleri

Aromaterapide kullanılacak yağlar bitkilerden elde edilen yoğun ekstraktlar olduğu için yağların uygulama yöntemleri, doz miktarları ve uygulama süreleri farklılık gösterebilmektedir. Bu kapsamda aromaterapi uygulama yöntemleri solunum, deri ve ağız yoluyla olmak üzere üç ana yöntemden oluşmakla beraber aşağıda yer alan uygulama alt yöntemlerine ayrılmaktadırlar. (8,12,15,16)

İnhalasyon: İnhalasyon yöntemi esansiyel yağların farklı uygulama türleri ile doğrudan solunması ile yapılır. Esansiyel yağlar pamuk, mendil, yastık gibi materyaller üzerine damlatılarak; difüzer cihazının haznesine konulan suyun içerisine uygun esansiyel yağın damlatılması ile elde edilen buğunun solunması ile; sıcak su dolu kaba damlatılan yağın buharını direk olarak solunma veya sıcak taş, buhar odası gibi uygulamalar ile esansiyel yağların inhalasyonu sağlanabilmektedir. (8,12,15,16)

Topikal: Masaj, insan vücudundaki kaslara uygulanan manevralarla kişinin fiziken, zihnen ve ruhen gevşemesini sağlayan bir uygulamadır. Deri, vücutta boşaltımı sağlarken aynı zamanda medikal veya aromaterapik esansiyel yağların emilimini artırarak hem tedavi hem de gevşeme, rahatlık, dinginlik ve kişiye canlılık kazandırmaktadır. Deri, dışardan gelebilecek mikroorganizmalara karşı koruma sağlayan en dış tabaka epidermis; saç/kıl folikülleri, ter bezleri ve kan damarlarından oluşan dermis ve deriyi vücuda bağlayan adipoz dokunun depolandığı hipodermis tabakalarından oluşmaktadır. Deriye masaj yöntemi ile uygulanan esansiyel yağ molekülleri önce derinin en üst tabakası olan epidermis ve sonra kan damarlarının bulunduğu dermise doğru ilerleyerek dolaşıma katılır ve etkisini kana karışması ile göstermeye başlar. (8,12,15,16)

Kompres: Bu yöntem ile esansiyel yağların bulunduğu sıcak ya da soğuk suyu üzerinde muhafaza edebilen pamuk, bez parçası gibi materyaller kullanılır. Kullanılacak yağın özelliğine göre sıcak ya da soğuk suyun içerisine damlatılan esansiyel yağ sonrasında uygun materyal suya daldırılır ve fazla su sıkılarak uygulanmak istenilen kas kütlesi üzerine konularak gerçekleştirilir. (8,12,15,16)

Banyo yöntemi: Uygun esansiyel yağın banyo suyuna damlatılması, içeriğinde esansiyel yağların olduğu banyo tuzlarının banyo suyunda çözündürülmesiyle veya banyo jellerinin, şampuanların içerisine katılan esansiyel yağların duş esnasında kullanımı ile uygulanmaktadır. Uygulama ile hem deri yoluyla hem de banyo esnasındaki açığa çıkan buhardaki esansiyel yağ buğuları ile inhalasyon yöntemi kullanılarak etki elde edilmiş olmaktadır. (8,12,15,16)

Sindirim ve dahili emilim: Esansiyel yağların suyla seyreltikten sonra; jelatin kapsülü hale getirilmiş esansiyel yağların ise doğrudan oral olarak alınması ve sindirilmesi ile; suyla seyreltilmiş esansiyel yağın ağızda gargara edilmesi, kokulu fitil veya vajinal duş dahili emilim yöntemleri arasında yer almaktadır. (8,12,15,16)

Aromaterapi Uygulamasında Gelişebilecek Yan Etkiler ve Müdahaleler

Aromaterapide kullanılan yağların kalitesinin kötü olması, kimyasal bileşimine göre uygun dozda seyreltilerek kullanımına dikkat edilmemesi, doğru uygulama yönteminin seçilmemesi, uygulanacak kişinin cilt özelliği, yaşı ve yağlara karşı toleransının dikkate alınmaması nedenleri ile aromaterapi uygulaması sonrasında alerjik reaksiyonlar, fototoksisite (ışığa duyarlılık) ve yanıcılık yan etkileri gözlenebilir. (28-31)

Alerjik reaksiyonlar: Cilt yapısının alerjik reaksiyona yatkın olması ve uygulanan yağın seyreltilmemesinden kaynaklı, uygulama esnasında cilt yüzeyinde acı verici bir tahriş oluşması, kızarıklık ve leke oluşumu gözlenmesidir. Gerekli müdahaleler ile ciltte tekrardan iyileşme gözlenir. (7,17,18)

Fototoksisite (Işığa duyarlılık): Uçucu yağların bileşiminde bulunan furocoumarin isimli kimyasal yapının cilt üzerindeyken güneş ışıklarıyla etkileşime geçmesi sonucu ciltte yanıkların oluşmasıdır. Limon, mandalina, tatlı portakal gibi uçucu yağların fototoksitesisi az iken bergamot, greyfurt ve kimyon yağının fototoksisite etkisi daha yüksektir. (7,17,18)

Yanıcılık: Uçucu yağların yanıcı özellikte olması hem muhafaza hem de kullanım esnasında güvenlik uygulamalarına dikkat edilmesi gerekliliğini getirir. Uçucu yağların, doğrudan ısı ve ışık kaynağından uzak, serin ve kuru yerde muhafaza edilmesi; uygulama esnasında ısı uygulamasından kaçınma yanığın önüne geçmede fayda sağlar. (7,17,18) Aromaterapi uygulamasında söz konusu yan etkiler oluştuğu zaman;

- Uygulama derhal sonlandırılmalı,
- Göze uygulama yapılmamalı,
- Cilt için uygun olmayan uçucu yağlar uygulamada kullanılmamalı,
- Uygulamada kullanılan uçucu yağ cilt üzerindeyse arındırılmalı,
- Uygulama esnasında yakıcı materyaller kullanılmadan uygulama yapılmalı,
- Solunum sıkıntısı, baş dönmesi ve diğer yan etkiler devam ederse tıbbi yardım alınmalıdır. (18,19)

Aromaterapinin Kullanım Alanları

Aromaterapide kullanılan uçucu yağların gıda, kozmetik ve tamamlayıcı tedaviye kadar tatlandırıcı, sabun, parfüm, kolonya, çamaşır deterjanı ve destekleyici takviye ürünlerinde kullanılmasının yanı sıra medikal tedavi gibi günlük hayatın farklı alanlarında kullanımı mevcuttur.^{1,20} Endokrin sistem bozukluklarında yapılan çalışmalar sonucunda uçucu yağların vücut dengesini sağlayan hormonların üretilmesinde, taşınmasında, kullanımında ve etki göstermesinde engel olan eksojen madde olduğu kabul edilmiştir. Tarçın, karanfil, kekik, sarımsak gibi uçucu yağların lipofilik (yağda çözünme kabiliyeti) özellikte olması nedeniyle *Listeria monocytogenes*, *Bacillus sphaericus*, *Enterobacter aerogenes*, *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis*, *Staphylococcus Aeruginosa* gibi bakterilerin hücre zarlarından geçerek aktivasyonunu engellemesiyle antibakteriyel; fesleğen, narenciye, kekik ve karanfil gibi uçucu yağların *Candida acutus*, *Candida albicans*, *Candida apicola*, *Candida catenulata*, *Candida inconspicua*, *Candida tropikalıs*, *Rhodotorula rubra* gibi mantar hücrelerinin mitokondriyal aktivitesini bozmasıyla antifungal; papatya, lavanta, biberiye ve okaliptüs yağlarının enflamasyon sürecinde sitokinlerin üretiminin blokajı, proinflatuar genlerin ekspresyonunda görev alarak antiinflatuar etkiler göstermesi aromaterapide kullanılan uçucu yağların diğer alanlardaki etkinliğini göstermektedir.⁽²⁰⁾ Ertürk (2019)'ün kemoterapi tedavisi alan hastalarda nane yağının bulantı - kusma ve öğürme üzerine yaptığı çalışmasında hastalara kemoterapi uygulamasından hemen sonra, altıncı saatte ve diğer dört günde dudak üzerine üç defa nane yağı uygulamasının hastalarda bulantının şiddetinde, kusma ve öğürme semptomlarında, antiemetik kullanımında azalma olduğunu belirtmiştir.⁽²¹⁾ Bu çalışmaya benzer bir başka çalışmayı yapan Sönmez (2019), diz osteoartriti olan 60 hastayla üç hafta boyunca lokal olarak topikal bir şekilde diz bölgesine uyguladığı sarı kantoran yağı sonrası hastaların ağrısının azaldığı ve fiziksel fonksiyonunda artış olduğu bulgusuna ulaşmıştır.⁽²²⁾

Hemodiyaliz hastalarının olduğu 58 kişilik grupta yaptığı çalışmada Erat (2019), dört haftalık süre boyunca hastaların bacaklarına topikal olarak lavanta yağı uygulaması sonucunda hastalardaki huzursuz bacak sendromu şikayetlerinde azalma ve yaşam kalitesinde artış olduğu bulgusuna ulaşmıştır.⁽²³⁾ Aromaterapinin etkinliği üzerine yapılan çalışmalar sonucunda; bireyde akut ve kronik ağrı, mide bulantısı ve yorgunluk, enfeksiyonda, doğum sonrası ve sonrasında annedeki kaygıyı ve ağrıyı hafifletme, uzun süreli hastanede yatışı devam etmekte

olan hatların anksiyete düzeylerini azaltma ve gece uyku problemlerini giderme gibi farklı amaçlarla da kullanılabileceği kanıtlanmıştır.^(4,6) Güncel bir sistematik derlemede karışık uçucu yağlarla inhalasyon yöntemiyle uygulanan aromaterapinin depresyon belirtilerini azalttığı saptanmıştır.⁽²⁴⁾ Januario ve arkadaşları (2023) aromaterapinin ruh sağlığı alanındaki etkinliğini ele alan dokuz çalışmayı inceledikleri sistematik derlemesinde inhalasyon yöntemiyle uygulanan aromaterapinin stres ve kaygıyı azaltarak uyku kalitesinde artışa yardımcı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.⁽⁵⁾ Uçucu yağların psikolojik problemler üzerine etkilerini belirlemek amaçlı hemodiyaliz, demans, depresyon hastalık grupları; sağlık çalışanları ve palyatif bakım hastalarının olduğu 25 randomize kontrollü çalışmayı inceleyen Freeman ve arkadaşları (2019), inhalasyon aromaterapi uygulamaları sonucunda hemodiyaliz hastalarındaki anksiyete ve strese azalma olduğu; demans, depresyon hastalarındaki depresif şikayetlerde, sağlık çalışanları arasındaki mesleki strese ve palyatif bakımdaki hastalarda anksiyetede değişim olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.⁽⁴⁾ Tang ve Tse (2014)'nin 65 yaş üzeri en az üç aydır kronik ağrısı olan yaşlı hastalarda aromaterapi uygulamasının ağrı, stres, anksiyete ve depresyon şikayetlerindeki etkinliğini değerlendirmek üzere yaptıkları çalışmada; deney grubundaki yaşlı hastalarda anksiyete, stres ve depresif şikayetlerde gerileme olduğu belirtilmektedir.⁽²⁵⁾

Kanıt düzeyi yüksek olan Okut ve arkadaşlarının (2022) çalışmasında; ameliyat öncesi dönemdeki hastalarda anksiyete kontrolünde, yetkinlik sahibi hemşirelerin kullandıkları “Aromaterapi, Masaj, Akupresür, Emotional Freedom Techniques (EFT) ve Müzik Terapisi” gibi tamamlayıcı uygulamaların yanında aromaterapi uygulaması yapılan hastalarda ameliyat öncesi dönemde anksiyetenin anlamlı olarak azaldığı sonucuna ulaşmışlardır.⁽²⁶⁾ Ağrı kliniğinde yatarak veya ayaktan kronik non-malign ağrı tedavisi alan hastalarla çalışma yapan Coşar Baykal (2019), 40 hasta ile aromaterapi masajının ağrı, anksiyete ve uyku üzerine etkilerini değerlendirmek için dört hafta boyunca haftada bir kez 30 dakika sırtta lavanta masajı yaptıktan 5-10 dakika sonra hastaların ağrı, kaygı ve uyku kalitelerini değerlendirmiştir. Araştırma sonucunda, aromaterapi grubunda yer alan hastaların uyku kalitesinin kontrol grubuna göre daha iyi olduğunu saptamıştır.⁽²⁷⁾ Aromaterapinin yanık tedavisi alan hastalardaki etkinliğini araştırmak için çalışma yapan Akkaya (2022), inhalasyon yöntemiyle uygulanan aromaterapinin yanıklı hastalarda ağrı, kaygı ve uyku kalitesini araştırmak için müdahale grubundaki hastalara altı gün boyunca yedi damla lavanta yağı damlatılmış gazlı bezler burundan 10 cm uzaklıkta, 20 dakika boyunca gürültü ve çevresel faktörlerden uzak bir ortamda inhalasyonunu sağlamıştır. Plasebo kontrol grubundaki hastalara ise uçucu yağ yerine içerisine yeşil boya damlatılmış steril sulu gazlı bezlerle aynı işlemler uygulanmıştır. Araştırma

sonucunda müdahale grubunda yer alan hastaların uygulamanın üç, dört, beş ve altıncı günlerinde ölçülen ağrı düzeylerinin, müdahale grubunda yer alan hastaların ağrı düzeyinin kontrol grubuna göre daha az olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Müdahale grubunda yer alan hastaların altıncı günde ölçülen kaygı düzeylerinin ilk günlere göre kontrol grubuna göre daha az olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Hastaların uykuları üzerine yaptığı değerlendirme sonucunda da müdahale grubunda yer alan hastaların uygulamanın üç, dört, beş ve altıncı günlerinde ölçülen gece uykuya dalma süresinde, uyku derinliğinde, uyanma sıklığında, uyandığında uyanık kalma süresinde, uykunun kalitesinde plasebo kontrol grubuna göre daha yüksek puanda olduğu sonucuna ulaşmıştır. (28)

Psikiyatrik Hastalık ve Semptomlarda Aromaterapinin Kullanımı

Aromaterapinin fizyolojik iyilik halini sağlamanın yanı sıra ruhsal iyilik halini sağladığının kanıtlanması ile psikiyatrik hastalıklarda medikal tedavilere alternatif tedavi yöntemi olarak kullanımı yaygınlaştırmıştır.⁽¹⁾ Psikiyatrik hastalıklarda kullanılan anksiyolitik ve benzodiyazepinin kronik kullanımı sonucu gelişebilecek olan baş dönmesi, sedasyon ve bunlara bağlı özellikle yaşlı hastalarda düşmelerin olması; duygudurum düzenleyicilerin, antidepresanların ve antipsikotiklerin kronik kullanımına bağlı saç dökülmesi, cilt değişiklikleri, kiloda artış, cinsel işlev bozukluğu, yorgunluk, baş dönmesi gibi yan etkilerin olması hastaların tedaviye uyumunu olumsuz etkilemektedir. Bununla birlikte hastalar bu yan etkilere bağlı tedavilerini kendi istekleri ile sonlandırmaları nedeniyle sosyal yaşamı ve beden imajını etkilemeyen, daha az yan etkiye sahip alternatif tedavi yöntemi olan aromaterapinin kullanımının yaygınlaşmasına olanak sağlamıştır.^(29,30) Conrad ve Adams (2012)'ın doğum sonrası 0-18 aylık süre içerisinde anksiyete ve depresyon riski yüksek olan 28 kadınla aromaterapinin anksiyete ve depresyon üzerine etkilerini araştırmak üzere yaptıkları çalışmada deney grubundaki aromaterapi uygulanan kadınlarda, inhalasyon yöntemi uygulananlara göre depresif belirtilerin daha az yaşandığını saptamışlardır.⁽³⁾

Diğer çalışmalardan farklı olarak anksiyete bozukluklarının tedavisindeki anksiyolitiklere alternatif olarak kullanılan lavanta uçucu yağından elde edilen Silexan isimli oral kapsüllerin etkinliğinin incelendiği beş randomize kontrollü çalışmayı ele alan Yap ve arkadaşları (2019) anksiyolitik tedavi uygulama sonrası gözlenen yorgunluğun oral olarak alınan Silexan sonrası gözlemlenmediği; oral formdaki uçucu yağın doz miktarı arttıkça anksiyolitiklere oranla hastaların anksiyete puanlarında daha fazla düşüş olduğu sonucuna

ulaşmışlardır.⁽³¹⁾ Madde Kullanım Bozukluğu tanısı almış ve tedavileri devam etmekte olan 57 hasta ile müdahale-kontrol grubu olarak çalışan Reven (2023) müdahale grubundaki 25 hastaya yedi gün boyunca günde üç defa birer dakika bergamot uçucu yağının inhalasyonu ile aromaterapi uygulamış ve uygulama esnasında hastaların stres, kaygı ve konfor anlamında hissettiklerini not etmelerini istemiştir. Uygulama sonrası hastaların not defterlerinin incelenmesi sonucunda hastaların daha az kaygı ve stres yaşadıkları, kendilerini daha rahat ve sakin hissettikleri sonucuna ulaşmışlardır.⁽³²⁾ Yavuz (2022)'un fare korkusu olan 50 kişi ile yaptığı yüksek lisans tezi kapsamındaki çalışmasında, ıtır uçucu yağının durumsal stres ve kaygı üzerine etkinliğinin incelediği çalışmasında deney ve kontrol grubundaki katılımcılara masaj ve inhalasyon aromaterapisi uygulaması yapılmadan önce ekranda fare görseli izletilmiş ve kalp atım ölçümleri kayıt altına alınmıştır. Sonrasında deney grubunda yer alan katılımcılara masaj ve inhaler aromaterapi uygulaması sonrası fare görseli izletilmiş ve kalp atım hızları tekrar kayıt altına alınmıştır. Araştırma sonucunda deney grubunun stres altındaki kalp atımlarında artış olmazken, kontrol grubunda artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır.⁽³³⁾

Sonuç olarak, ulusal ve uluslararası alanda aromaterapinin anksiyete, depresyon ve diğer psikiyatrik hastalıklar için kullanımı ve etkinliği yapılan çalışmalar neticesinde gösterilmiştir. Ancak literatürde aromaterapi uygulamasının psikiyatrik hastalıklar üzerine etkinliğini inceleyen çalışmaların oldukça sınırlı olduğu, bu çalışmaların da genellikle psikiyatrik hasta popülasyonu ile yapmadığı görülmüştür.

Aromaterapi Uygulamalarında Psikiyatri Hemşiresinin Rolü

Temeli 6000 yıl önce atılan aromaterapinin hemşirelik bakımında kullanımının örneğini modern hemşireliğin kurucusu olan Florance Nightingale Çevre Teori'sinde ele almıştır. Nightingale, aromaterapiyi çevrenin temiz olmasına yardımcı olan ve kişinin rahatlamasına olanak sağlayan bir araç olarak görmüş ve Kırım Savaşı esnasında yaralanan askerlerin tedavilerinde uçucu yağları kullanmıştır. Nightingale, savaş sonrası dönemde Balacclava General Hastanesine mür uçucu yağı ve tentür isteyerek hasta bakım ve tedavilerinde uçucu yağları kullanmaya devam etmiştir.^(34,35) Levin Alan Teori'sinde, aromaterapiyi bireyin dönüşüm sürecinde destekleyen, uyum içerisinde yaşamına devam eden bedende gelişen stresi önleyen bir araç olarak görmüştür. Roy Uyum Modeli'nde, aromaterapiyi çevreye uyum sağlamaya çalışan kişinin adaptasyonunu kolaylaştıran bir araç olarak ele almıştır. Hemşirelik bakım ve tedavisinde uçucu yağları ilk kullanan kişi Nightingale olsa da hemşirelik alanında

aromaterapi uygulamalarını kullanarak “Aromaterapist Hemşire” ünvanını Marguerite Maury almıştır. Maury, bütüncül hemşirelik uygulamalarının yanı sıra bireysel olarak terapötik etkiden yararlanmak için hasta bakımlarında aromaterapiyi aktif kullanmış, hastaya özel reçeteler oluşturmuştur. Maury, ilk aromaterapi kliniğini Londra’da, daha sonra Fransa ve İsviçre’de açarak kurslar vermeye başlamıştır.⁽³⁴⁾ Hemşirelik mesleğine yön veren hemşirelik kuramcılarının aromaterapiye yönelik düşünce ve uygulamalarının olması, hemşirelik bakım uygulamalarına yönelik yapılan çalışmalarda etkin yarar görülmesi hemşirelerin aromaterapide yer almasında kapı aralamaktadır.

Aromaterapi, Hemşirelik Girişimleri Sınıflaması (Nursing Interventions Classification-NIC)’nda hemşirelik uygulamaları kapsamında yer almıştır. Hemşirelik kuramcılar hastalardaki ağrı, stresle baş etme, konfor ve holistik bakım kapsamında bozulmuş olan beden, zihin ve ruh dengesinin yeniden sağlanmasında aromaterapiyi araç olarak kullanılmasının önemini vurgulamışlardır.^(34,36) Türkiye’de, Sağlık Bakanlığı (2011) tarafından yayınlanan Hemşirelik Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik’e göre hemşirelerin, sağlık ekibi ile ortak karar verilen hasta bakım planı doğrultusunda hekimlerden bağımsız olarak buhar tedavisi uygulama yetkisine sahip olduğu vurgulanmıştır. Dolayısıyla, bu yönetmelikte aromaterapinin yasal düzenlemelerle uygulanmasında hemşirelerin de yetkin olabilmesinde bir engel olmadığı yönünde net bir bilgi bulunmamaktadır.⁽³⁷⁾ Bununla birlikte Sağlık Bakanlığı tarafından aromaterapi uygulamaları, 2014 yılında yayınlanan Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp (GETAT) Yönetmeliği kapsamında belirtilen akupunktur, mezoterapi, hipnoz ve sülük tedavisi gibi geleneksel ve tamamlayıcı uygulamalar içerisinde yer almaması üzücüdür. Ek olarak yönetmelikte varolan bu açıklık sertifika sahibi olan hemşirelerin hastalara holistik bakım kapsamında aromaterapi uygulamasında bir sakınca olmadığı görüşünü gündeme getirmektedir.⁽³⁸⁾ Diğer hemşirelik alanlarına göre daha uzun süre boyunca hastaların gözlem, bakım ve tedavilerini yerine getirmekle görevli olan psikiyatri hemşireleri, Sağlık Bakanlığı’nın 2011 yılında yayınladığı Hemşirelik Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik’de açıkça belirtilen hastaların taburculuk sonrası dönemde sosyal yaşama adaptasyonunu sağlamak için aynı zamanda bir terapist, eğitici, vaka yöneticisi, araştırmacı, hasta haklarını savunucu, konsültan ve değişim ajanı hemşirelik rolleri dışında klinisyen rolünde psikiyatri hastalarının medikal bakım ve tedavilerini yerine getirir ve uygulama sonrası hastayı yakından takip eder.^(1,37) Buna yönelik olarak psikiyatri hemşireleri tarafından yapılan aromaterapi çalışmaları incelendiğinde, Domingos ve Braga’nın (2015) psikiyatri hastanesinde yatmakta olan kişilik bozukluğu tanılı 50 hasta ile yaptıkları lavanta ve sardunya yağlarını

kullanarak masaj yöntemiyle aromaterapi uygulamaları sonucunda; hastalarda uygulama öncesi değerlendirmeye göre uygulama sonrasında solunum ve kalp atım hızlarında anlamlı bir azalma olduğu ve dolayısıyla psikiyatrik yatışı olan kişilik bozukluğu tanılı hastalarda anksiyetenin azaldığı sonucuna ulaşmışlardır.⁽³⁹⁾ Aromaterapinin sakinleştirici etkisinden yararlanmayı hedefleyen Fowler (2006), yatılı tedavi merkezindeki ergen hastalara medikal tedavinin yanında ylang ylang, bergamot ve mercanköşk yağlarından elde ettiği yağ karışımını topikal ve inhalasyon yöntemleriyle uygulamıştır. Uygulama sonrasında ergen hastalardaki ajitasyonun gerilediği, tedavi merkezinde ajitasyon esnasında uygulanan fiziksel ve kimyasal tespit uygulama oranlarının da azaldığını belirtmiştir.⁽⁴⁰⁾ Yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlarının etkinliği değerlendirildiğinde psikiyatri hemşirelerinin aromaterapi uygulamalarında etkinliği de gözlemlenmiş olmaktadır. Psikiyatri hemşirelerinin psikiyatri hastalarına yönelik sınırlı sayıdaki aromaterapi uygulaması çalışmaları dikkate alındığında, aromaterapi uygulamalarında psikiyatri hemşirelerinin rol ve sorumlulukları aşağıda sıralanmıştır:

- Aromaterapi uygulaması için sertifikaya sahip olur.
- Sağlık Bakanlığı tarafından kullanıma uygunluğu onaylanmış esansiyel yağları aromaterapi uygulamasında kullanır.
- Esansiyel yağların uçucu ve yanıcı olduğunu bilir, yağları sıcaklık ve alevden uzak tutarak muhafaza eder.
- Esansiyel yağlar ısı değişimlerinden ve havadan etkilenebilir. Hemşire, esansiyel yağları çok sıcak ve çok soğuk ortamda hava almayacak biçimde kapalı kapta muhafaza eder.
- Seyreltilmemiş esansiyel yağlar plastik türevli kapları aşındırabilir. Hemşire yağları yağların özelliğine uygun cam kaplarda muhafaza eder.
- Güvenlik açısından cam yağ kapları hastaların erişemeyeceği bir yerde muhafaza edilmelidir.
- Kullanılacak yağın şişesinin üzerinde bitkinin Türkçe ve Latince isminin, dolum ve son kullanım tarihinin, seri numarasının varlığına dikkat eder.
- Yağların etki, uygulama yolu ve dozu; yan etki ve müdahaleleri hakkında bilgi sahibi olur.
- Hastanın uygulamaya hazır oluşluğunu takip eder.
- Uygulama öncesi, sırası ve sonrasında hastanın uygulamaya yönelik duygu ve düşüncelerini açıkça ifade edebilmesi için terapötik iletişim tekniklerini kullanarak hastayı destekler.

- Uygulamanın etkinliğini değerlendirmek için uygulama sonrası hasta ile görüşmeler yapar.
- Hasta için en uygun uygulama yöntemini belirler, hastaya uygun yağı seçer, kullanılacak yağın dozunu ayarlar, uygulamanın sıklık ve süresini belirler.
- Kullanılacak yağları bireyin koku toleransına göre belirler.
- Yağların etkisini kaybetmesi ve kontaminasyonu engellemek amaçlı damlalık aracılığıyla kullanımı sağlar.
- Uygulama sırasında yağların uygun seyreltilme oranında seyrelterek uygulamayı gerçekleştirir.
- Uygulama esnasında hasta güvenliği açısından uygulama sonlanana kadar hastanın yanında kalır.
- Uygulama sonrasında hastada gelişebilecek yan etkileri takip eder, acil durum oluşursa müdahalesini gerçekleştirir ve uygulamaları kayıt altına alır.
- Uygulama sonrası kalan yağları uygun saklama koşullarında muhafaza eder.
- Düzenli aralıklarla son kullanım tarihi yaklaşmış, oksitlenme gerçekleşmiş veya yapısı bozulmuş yağların değişimini yapar.⁽⁶⁻⁹⁾

Sonuç ve Öneriler

Geçmişten günümüze temizlikten hijyene, kozmetikten gıdaya ve medikal tedavi olarak yaşamın farklı alanlarında yerini almış uçucu yağların kullanımı günümüzde medikal tedaviye alternatif veya tamamlayıcı tedaviler olarak kolaylık sağlamaktadır. Bununla birlikte hemşireler, uçucu yağların kullanımını içeren hemşirelik uygulamalarından sorumludur. Ancak dünya çapında aromaterapi uygulamaları birçok alanda benimsenmesine rağmen, ülkemizde hemşirelik uygulamalarında aromaterapinin kullanımının açıklığa kavuşturulması gerekmektedir. İncelenen literatür ve elde edilen veriler doğrultusunda aromaterapinin çoğunlukla fiziksel hastalıklara eşlik eden komorbid psikiyatrik hastalıklara yönelik çalışmalarda etkinliğinin araştırıldığı saptanmış olup doğrudan psikiyatrik hastalıklar üzerinde etkinliğinin incelendiği sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Bununla birlikte literatürdeki çalışmalar incelendiğinde aromaterapi uygulamalarının daha çok inhalasyon ve topikal uygulama yöntemleriyle uygulandığı belirlenmiştir. Ulaşılan çalışmalarda aromaterapi uygulamalarında farklı uçucu yağların kullanılmasıyla kanser, demans, madde kullanım bozukluğu; cerrahi operasyon, doğum öncesi-sırası-sonrası dönemde gözlenen ağrı, uyku,

depresyon, anksiyete, stres gibi durumlarda etkinliğinin incelendiği saptanmıştır. Sonuç olarak, gelecek çalışmalarda duygudurum, psikotik bozukluklar gibi psikiyatrik hastalıklarda da aromaterapinin etkinliğinin araştırılmasına ihtiyaç vardır.

Çıkar Çatışması Beyanı

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Kurumsal ve Finansal Destek Kaynağı

Bu çalışma sırasında, araştırma konusuyla doğrudan bağlantısı olan herhangi bir ilaç firmasından veya tıbbi alet ve malzeme sağlayan veya üreten bir firmadan, bu çalışmanın değerlendirme sürecini olumsuz etkileyebilecek herhangi bir maddi veya manevi destek alınmamıştır.

Yazar Katkıları/Author contributions

Fikir/Konsept: S.T., H.A.D.; Tasarım: S.T., H.A.D.; Kontrol/Denetim: S.T., H.A.D.; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi: S.T., H.A.D.; Analiz ve/veya Yorum: S.T., H.A.D.; Literatür Taraması: S.T., H.A.D.; Makaleyi Yazan: S.T., H.A.D.; Eleştirel İnceleme: S.T., H.A.D.

Kaynaklar

1. National Association for Holistic Aromatherapy (NAHA). “What Therapeutic Benefit Do Essential Oils Have?”. Access: 01.05.2024. Available from: <https://naha.org/explore-aromatherapy/about-aromatherapy/>.
2. Türk Dil Kurumu (TDK). Aromaterapinin Tanımı. Erişim Tarihi: 28.04.2024. Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/?ara=Aromaterapi>.
3. Conrad P, Adams C. The effects of clinical aromatherapy for anxiety and depression in the high risk postpartum woman - a pilot study. *Complement Ther in Clin Pract* 2012;18(3):164–8.
4. Freeman M, Ayers C, Peterson C, Kansagara D. Aromatherapy and essential oils: a map of the evidence. Washington (DC): Department of Veterans Affairs (US) 2019 Sep.
5. Januario GPB, Figueiredo NMA, Handem PC, Perisse L. The use of aromatherapy in mental health. *Research, Society and Development* 2023;12(13):e04121344165.
6. Halcon LL and Buckle J. Complementary and alternative therapies in nursing. 8th ed. Halcon LL and Buckle J. editors. New York: Springer Publishing Company; 2018.
7. Buckle J. Clinical Aromatherapy. 3rd ed. London: Churchill Livingstone; 2014.
8. Cambaz Kurt N, Çankaya İİ. Aromaterapi uygulamaları ve uçucu yağlar. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi* 2021;11(2):230-41.
9. Khorshid L, Yapucu Ü. The role of the nurse in complementary therapies. *Anatolian Journal of Nursing and Health Sciences* 2005;8(2):124-30.
10. Lis-Balchin M. Essential oils and aromatherapy: their modern role in healing. *J R Soc Health* 1997;117(5):324–9.
11. International Federation of Aromatherapists (IFA). Introduction to Aromatherapy. Access: 28.04.2024. Available from: https://ifaroma.org/en_GB/home/public_employers/introduction-to-aromatherapy.
12. Farrar AJ, Farrar FC. Clinical aromatherapy. *Nurs Clin North Am* 2020;55(4):489–504.
13. Merdani A, Maleki M, Hanifi N, Borghei Y, Vaismoradi M. Systematic review of the effect of lavender on cancer complications. *Complement Ther Med* 2022;102836.93.
14. Chen ML, Chen YE, Lee HF. The effect of bergamot essential oil aromatherapy on improving depressive mood and sleep quality in postpartum women: a randomized controlled trial. *J Nurs Res* 2022;30(2):e201.
15. Özata N. Fitoterapi ve aromaterapi. İstanbul: Doğan Kitap; 2009.
16. Price S, Price L. Aromatherapy for health professionals e-book. Elsevier Health Sciences. Access: 10.05.2024. <https://books.google.com.tr/books?id=Ciflwnf6as4c>; 2011.
17. Press A. Essential oils for beginners. California: Berkeley; 2013.
18. Worwood VA. The complete book of essential oils and aromatherapy. California: New World Library; 2016.
19. Tourles S. Essential oils a beginner's guide. LLC: Storey Publishing; 2018.
20. Ramsey JT, Shropshire BC, Nagy TR, Chambers KD, Li Y, Korach KS. Essential oils and health. *Yale J Biol Med* 2020;93(2):291–305.
21. Ertürk NE. Kemoterapi alan hastalara uygulanan nane yağının bulantı kusma ve öğürme üzerine etkisi [Doktora tezi]. Kayseri: Erciyes Üniversitesi; 2019.

22. Sönmez DZ. Diz osteoartriti olan bireylere diz bölgesine lokal olarak uygulanan sarı kantaron yağının ağrı şiddetine ve fiziksel fonksiyonlara etkisi [Doktora tezi]. Kayseri: Erciyes Üniversitesi; 2019.
23. Erat A. Hemodiyaliz tedavisi alan bireylerde lavanta yağı ile uygulanan masajın huzursuz bacak sendromu şiddeti ve yaşam kalitesine etkisi [Yüksek lisans tezi]. Kayseri: Erciyes Üniversitesi; 2019.
24. Cho K, Kim M. Effects of aromatherapy on depression: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Gen Hosp Psychiatry* 2023; vol 84.
25. Tang SK, Tse MY. Aromatherapy: does it help to relieve pain, depression, anxiety, and stress in community-dwelling older persons ?. *Biomed Res Int* 2014;430195.
26. Okut G, Kanat C, Altun Uğraş G. Ameliyat öncesi anksiyete kontrolünde hemşirelerin kullandıkları tamamlayıcı yöntemler. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi Ve Folklorik Tıp Dergisi* 2022;12(2):363-74.
27. Coşar Baykal F. Aromaterapi masajının kronik nonmalign ağrısı olan hastalarda ağrı, anksiyete ve uyku kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi; 2019.
28. Akkaya A. İnhalasyon aromaterapinin yanıklı hastalarda ağrı, kaygı ve uyku kalitesi üzerine etkisi [Doktora tezi]. Ankara: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi; 2022.
29. Santarsieri D, Schwartz TL. Antidepressant efficacy and side-effect burden: a quick guide for clinicians. *Drugs Context* 2015;4:1–12.
30. Rombolà L, Tridico L, Scuteri D, Sakurada T, Sakurada S, Mizoguçi H, et al. Bergamot essential oil attenuates anxiety-like behaviour in rats. *Molecules* 2017;22(4):614.
31. Yap WS, Dolzhenko AV, Celal Z, Hadi MA, Han TM. Efficacy and safety of lavender essential oil (Silexan) capsules among patients suffering from anxiety disorders: a network meta-analysis. *Sci Rep* 2019;9(1):18042.
32. Reven ME. Using aromatherapy for comfort, ease, and stress for adults being treated for substance use disorder in north central appalachia: a randomized controlled trial [phd]. West Virginia: West Virginia University; 2023. Access link:<https://researchrepository.wvu.edu/etd/11984>.
33. Yavuz, B. Aromaterapi Uygulamalarının Durumsal Stres Ve Kaygı Düzeyi Üzerine Etkisinin İncelenmesi: İtır (Pelargonium Graveolens) Uçucu Yağı Üzerine Bir Çalışma [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi; 2022.
34. Gnatta JR, Kurabayashi LFS, Turrini RNT, Silva MJP. Aromaterapia e enfermagem: concepção histórico-teórica [Aromatherapy and nursing: historical and theoretical conception]. *Rev Esc de Enferm USP* 2016;50(1):130–6.
35. Smith MC, Kyle L. Holistic foundations of aromatherapy for nursing. *Holistic Nursing Practice* 2008;22(1):3–11.
36. Wagner MF, Butcher HK, Clarke MF. *Nursing Interventions Classification* . 8th ed. Elsevier; 2022.
37. T.C. Cumhurbaşkanlığı Mevzuat Bilgi Sistemi. Hemşirelik Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik. Erişim Tarihi: 23.05.2024. Erişim linki:<https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/yonetmelik/7.5.13830-ek-2%20ve%203.htm>.
38. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp (GETAT) Uygulamaları Yönetmeliği. Erişim tarihi: 28.04.2024. Erişim linki:<https://shgmgetatdb.saglik.gov.tr/TR-82169/geleneksel-ve-tamamlayici-tip-uygulamalari-yonetmeligi.html>

39. Domingos TS, Braga EM. Massagem com aromaterapia: efetividade sobre a ansiedade de usuários com transtornos de personalidade em internação psiquiátrica [Massage with aromatherapy: effectiveness on anxiety of users with personality disorders in psychiatric hospitalization]. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 2015;49(3), 453–459. <https://doi.org/10.1590/S0080-623420150000300013>
40. Fowler NA. Aromatherapy, used as an integrative tool for crisis management by adolescents in a residential treatment center. *Journal of child and adolescent psychiatric nursing: official publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses, Inc*, 2006;19(2), 69–76. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2006.00048.x>