

بررسی تاثیر رایحه درمانی استنشاقی بر اضطراب و افسردگی دانشجویان دختر ساکن مجتمع خوابگاهی دانشگاه علوم پزشکی تهران

محمد صاحب الزمانی^۱، مهناز خانوی^۲، حمید علوی مجد^۳، سیده معصومه میرکریمی^۴، مهرداد کریمی^۵

^۱ استادیار، دکترای مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد پزشکی تهران
^۲ استادیار، دکترای فارماکونوزی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشکده داروسازی
^۳ دانشیار، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
^۴ دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد پزشکی تهران
^۵ پزشک عمومی و دستیار طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران

چکیده

سابقه و هدف: رایحه‌درمانی به عنوان روش درمان جایگزین، تکنیک استفاده از روغن‌های فرار گیاهان، جهت سلامتی جسمی و روانی می‌باشد. هدف از انجام این پژوهش تعیین تأثیر رایحه درمانی استنشاقی بر کاهش میزان اضطراب و افسردگی دانشجویان دختر ساکن مجتمع خوابگاهی دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال تحصیلی ۱۳۸۸-۱۳۸۷ بود.

روش بررسی: در این مطالعه تجربی، ۲۶۰ نفر از دانشجویان دختر ساکن مجتمع خوابگاهی انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و شاهد متغیرهای اضطراب و افسردگی جایگزین شدند (۴ گروه ۶۵ نفره). ابتدا از کلیه آزمودنی‌ها، پیش‌آزمون‌های سنجش اضطراب اسپیل برگر و تست افسردگی بک به عمل آمد. ترکیب اسانس اسطوخودس و اسانس گل محمدی به مدت چهار هفته و هر روز نیم ساعت در شب توسط گروه‌های آزمایش (اضطراب و افسرده) استنشاق شد. در این مدت گروه‌های شاهد فقط روغن کنجد استنشاق می‌کردند. در پایان هفته دوم اجرا، پس از آزمون ۱ و در پایان هفته چهارم، پس از آزمون ۲ اجرا شد.

یافته‌ها: دانشجویان دریافت کننده رایحه درمانی استنشاقی در پایان هفته دوم و چهارم کاهش معنی‌داری در علائم اضطراب و نشانه‌های افسردگی در مقایسه با پیش‌آزمون و گروه شاهد نشان دادند (در هر دو مورد اضطراب و افسردگی $p < 0/001$).

نتیجه‌گیری: این مطالعه، اثربخشی رایحه‌درمانی استنشاقی با ترکیب اسانس اسطوخودس و اسانس گل محمدی را در کاهش نشانه‌های اضطراب و افسردگی دانشجویان دختر ساکن خوابگاه مورد تایید قرار داد.

واژگان کلیدی: اضطراب، افسردگی، دانشجویان دختر، رایحه درمانی استنشاقی، اسانس، اسطوخودس، گل محمدی.

مقدمه

متحدہ یعنی ۱۳/۳ درصد از جمعیت ۵۴-۱۸ ساله آن، به اختلالات اضطرابی مبتلا هستند (۲). یافته‌های جدید از افزایش اختلالات اضطرابی در ایالات متحده خبر می‌دهد. زن‌ها دو برابر بیشتر از مردان مبتلا هستند. شیوع ۱۲ ماهه اختلالات اضطرابی ۱۷/۷ درصد است. شیوع مادام‌العمر در زنان ۳۰/۵ درصد و در مردان ۱۹/۲ درصد می‌باشد (۳). طبق گزارش‌های حاصل از رونوشت مطالعه ملی اختلالات توأم، شیوع افسردگی در طول عمر ۱۶/۲ درصد است و شیوع آن در

بنا به گزارش سازمان بهداشت جهانی از ۸۷۰ میلیون نفری که در اروپا زندگی می‌کنند، حدود ۱۰۰ میلیون نفر از اضطراب و افسردگی رنج می‌برند (۱). حدود ۱۹/۱ میلیون نفر در ایالات

آدرس نویسنده مسئول: تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد پزشکی تهران، سیده معصومه میرکریمی

(email: masumehmirkarimi@yahoo.com)

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۸۸/۸/۹

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۸۸/۱۱/۱۰