



تأثیر شش هفته ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس بر میزان اضطراب، افسردگی و سلامت روان زنان میانسال مبتلا به افسردگی

علی خضری: گروه فیزیولوژی ورزشی، پردیس بین الملل ارس دانشگاه تهران، تهران، ایران
ID عصمت السادات موسوی: دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس نسیمیه، تهران، ایران (* نویسنده مسئول) s.mousavi@cfu.ac.ir
مرجان میرزایی قاضی: دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران
سعید میرزایی: گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران

چکیده

کلیدواژه‌ها

ماساژ ریلکسی،
روغن گل یاس،
اضطراب،
افسردگی،
سلامت روان

زمینه و هدف: هدف از این پژوهش بررسی تأثیر شش هفته ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس بر میزان اضطراب، افسردگی و سلامت روان زنان میانسال مبتلا به افسردگی بود.

روش کار: در این مطالعه نیمه تجربی، تعداد ۳۰ زن میانسال (سن 37.06 ± 4.2 سال) مبتلا به افسردگی بر اساس معیار DSM-IV) به‌طور تصادفی به ۲ گروه کنترل و ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس تقسیم شدند. آزمودنی‌های گروه تجربی به مدت شش هفته، ۳ جلسه در هفته و هر جلسه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس دریافت کردند. برای اندازه‌گیری میزان اضطراب، افسردگی و سلامت روان آزمودنی‌ها از پرسشنامه‌های اشیپیل برگر، بک و GHQ28 قبل و بعد از مداخله استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تی مستقل و تی زوجی در سطح $P < 0.05$ استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس سبب بهبود سلامت روان زنان میانسال مبتلا به افسردگی نسبت به گروه کنترل شد ($P=0.001$). همچنین میانگین امتیاز افسردگی و اضطراب در گروه ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس نسبت به گروه کنترل به طور معنی داری کمتر بود ($P=0.001$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج تحقیق، به نظر می‌رسد که ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس می‌تواند به کاهش اضطراب و افسردگی و بهبود سلامت روان زنان میانسال مبتلا به افسردگی کمک کند.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Khezri A, Mousavi S, Mirzaei Ghazi M, Mirzaei S. The Effect of Six Weeks Relaxation Massage with Jasmine Oil on Anxiety, Depression and Mental Health in Middle Aged Women with Depression. Razi J Med Sci. 2023;29(12): 100-109.

*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با **CC BY-NC-SA 3.0** صورت گرفته است.



Original Article

The Effect of Six Weeks Relaxation Massage with Jasmine Oil on Anxiety, Depression and Mental Health in Middle Aged Women with Depression

Ali Khezri: Department of Exercise Physiology, University of Tehran Aras International Campus, Tehran, Iran

Smatalasadat Mousavi: PhD in Sports Physiology, Farhangian University, Nasibah Campus, Tehran, Iran (* Corresponding author) s.mousavi@cfu.ac.ir

Marjan Mirzaei Ghazi: Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Saeed Mirzaei: Department of Exercise Physiology, University of Mazandaran, Babolsar, Iran

Abstract

Background & Aims: Depression is a common and debilitating disease that affects more than 300 million people worldwide (1). Depressive disorder is associated with unemployment, poor physical health, impaired social functioning and, especially in severe cases, with suicide. Therefore, depressive disorder carries a great burden due to the increase in economic costs and the loss of productivity and demand in health care, not only on individuals but also on the whole society (3). with depression also stated that they are classified as "common mental disorders" (4) Although these symptoms have specific diagnostic thresholds, they affect the quality of life and social and occupational performance and cause pressure on the person and the economic status of the population in the scale becomes larger (5).

Various methods have been proposed and recommended to reduce anxiety and depression and improve mental health. One of the non-medicinal, simple and uncomplicated methods for treating anxiety and depression is aromatherapy or aromatherapy, which is the use of volatile oils or aromas extracted from flowers and aromatic plants in order to promote therapeutic goals, and through inhalation, Inhalation and massage are performed (6). Aromatherapy using aromatic plant oil is effective in reducing anxiety, pain, fatigue and healing skin wounds (7-9). Massage is one of the most important non-drug interventions to reduce the level of anxiety (10).

The use of aromatic plant oils in the traditional medicine of Asian nations including China, India and Iran has a history of thousands of years (12). In this regard, jasmine oil is widely used in different countries in order to benefit from its benefits. Jasmine oil is a sweet smelling substance that is prepared from the jasmine plant (*Jasminum officinale*) (14). Widely used in aromatherapy, this type of essential oil contains aromatic plant compounds that have various health benefits, including skin care and stress reduction. This plant has analgesic, sedative and anti-depressant properties (15). The results of some studies show that aromatherapy can help improve the physiological and psychological indicators of sick people (18, 19).

There is little information about the effect of aromatherapy on anxiety, depression and mental health of people suffering from depression. On the other hand, the use of different medicinal plants in a traditional way has become widespread in the treatment of many ailments and also in the improvement of mental states. By reviewing the research done, no research was found that investigated the benefits of relaxation massage with jasmine oil to reduce depression and improve mental health. Therefore, considering the lack of sufficient information in this field, the need to conduct more studies is felt. Considering the benefits of massage therapy on many symptoms and psychological problems on the one hand and the positive effects of jasmine oil on the other hand, Does six weeks of relaxation massage with jasmine oil affect the level of anxiety, depression and mental health of middle-aged women with depression?

Methods: In this semi experimental study, 30 middle-aged women (age 42 ± 3.06 years) with depression based on the DSM-IV standard were randomly divided into 2 groups; control and relaxation massage with jasmine oil. Experimental group received Relaxation Massage with Jasmine Oil for 6 weeks, 3 sessions per week and 30 to 45 minutes each session. Spiel Berger, Beck and GHQ28 questionnaires were used to measure anxiety, depression and mental health of the subjects before and after the intervention. Data were analyzed by independent t-test and dependent t-test at the $P < 0.05$.

Keywords

Relaxation Massage,
Jasmine Oil,
Anxiety,
Depression,
Mental Health

Received: 07/01/2023

Published: 04/03/2023

Results: The results showed that relaxation massage with jasmine oil improved the mental health of middle-aged women with depression compared to the control group ($P=0.001$). Also, the mean score of depression and anxiety was significantly lower in relaxation massage with jasmine oil group compared to the control group ($P=0.001$).

Conclusion: The results of the present study showed that six weeks of relaxation massage with jasmine oil significantly reduced the anxiety of middle-aged women with depression. The results of this research are consistent with the findings of Alavi et al. (2013) who showed that aromatherapy with jasmine oil significantly reduces anxiety in pregnant women (20). Some aromatherapy studies show that essential oils, including jasmine oil, may affect biological factors such as heart rate, stress level, blood pressure, breathing, and immune system function (14). In aromatherapy, the absorption of jasmine oil through the skin causes a message to be transmitted to the brain area called the limbic system. This region is involved in the control of emotions and also affects the nervous system (22-24). Therefore, it is possible that jasmine oil along with massage has led to the reduction of anxiety in middle-aged women with depression through the effect on the limbic system. Also, the present findings show that six weeks of relaxation massage with jasmine oil significantly reduced depression in depressed middle-aged women. There is evidence that aromatherapy can effectively reduce symptoms of depression. The stimulating and activating effect of jasmine oil can be useful for relieving depression and improving mood (14). When inhaled, jasmine oil affects brain activity and mood, and participants reported feeling more positive and energetic (22). The results of the present research also indicate the beneficial effects of jasmine oil in reducing depression symptoms. Finally, the present findings show that six weeks of relaxation massage with jasmine oil significantly improved the mental health of middle-aged women with depression. This finding is consistent with the results of Shahrjardi and Darvish (2013), who showed a significant improvement in the mental health of women with cancer after the massage period (29). Jasmine flower contains benzyl acetate, lymal alcohol, benzylic alcohol, indole oleanolic acid, dacosterol, hesperidin and active compounds such as alkaloids, flavonoids, saponins and tannins and jasmine (30-32). It is possible that jasmine oil along with massage has led to a significant improvement in the mental health of middle-aged women with depression through the compounds found in jasmine. In the present research, after six weeks of relaxation massage with jasmine oil in middle-aged women suffering from depression, the level of mental stress has decreased and the patients have the feeling that they have the same abilities as other people and thus feel more self-confidence. have obtained Therefore, relaxation massage with jasmine oil can help to improve the mental health of patients suffering from depression, and as a behavioral intervention and complementary treatment, it can play an important role in improving the mental health of patients. One of the positive effects of relaxation massage with jasmine oil is regulating the amount of neurotransmitters in nerve cells and as a result establishing balance in the person's nervous function and reducing mental abnormalities. By performing a relaxation massage with jasmine oil, the level of stress decreases due to the secretion of a number of hormones from different glands and the effect on the nervous system, as well as increasing the consumption of oxygen (14). There were also some limitations in the present research, including the non-use of other massage methods. Overall, one can benefit from its mental health benefits by using relaxation massage with jasmine oil, as shown by the present findings. According to the findings of this research, according to the results of the research, it seems that relaxation massage with jasmine oil can help reduce anxiety and depression and improve the mental health of middle-aged women with depression. Therefore, according to the findings of the research, it is suggested that middle-aged women suffering from depression receive relaxation massage with jasmine oil to reduce the negative consequences of depression.

Conflicts of interest: None

Funding: None

Cite this article as:

Khezri A, Mousavi S, Mirzaei Ghazi M, Mirzaei S. The Effect of Six Weeks Relaxation Massage with Jasmine Oil on Anxiety, Depression and Mental Health in Middle Aged Women with Depression. *Razi J Med Sci.* 2023;29(12): 100-109.

*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

مقدمه

افسردگی یک بیماری شایع و ناتوان کننده است و بیش از ۳۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به این عارضه هستند (۱). این عارضه حداقل یک نفر از هر پنج نفر در طول زندگی را تحت تأثیر قرار می دهد و از اهمیت قابل توجهی بر وضعیت سلامتی برخوردار است (۲). اختلال افسردگی با بیکاری، سلامت جسمی ضعیف، اختلال در عملکرد اجتماعی و به ویژه در نوع شدید با خودکشی مرتبط است. بنابراین، اختلال افسردگی بار زیادی را به دلیل افزایش هزینه کرد اقتصادی و از دست دادن بهره وری و تقاضا در مراقبت های خدمات بهداشتی نه تنها بر افراد بلکه بر کل جامعه متحمل می کند (۳) همین مسئله را می توان در مورد اختلالات اضطرابی همراه با افسردگی نیز بیان نمود که به عنوان "اختلالات ذهنی رایج طبقه بندی می شوند (۴) این علائم، اگرچه از آستانه های تشخیصی مشخص برخوردارند، اما بر کیفیت زندگی و عملکرد اجتماعی و شغلی اثرگذارند و موجب فشار بر شخص و وضعیت اقتصادی جمعیت در مقیاس بزرگ تر می شوند (۵)

روش های مختلفی برای کاهش اضطراب و افسردگی و بهبود سلامت روان پیشنهاد و توصیه شده است. یکی از روش های غیردارویی، ساده و بدون عارضه برای درمان اضطراب و افسردگی، آروماتراپی یا رایحه درمانی است که به استفاده از روغن های فرار یا آرومای استخراج شده از گلها و گیاهان معطر به منظور پیشبرد اهداف درمانی گفته می شود و به طریق استنشام، استنشاق و ماساژ اجرا می شود (۶). آروماتراپی با استفاده از روغن گیاهان معطر در کاهش اضطراب، درد، خستگی و بهبود زخم های پوستی موثر است (۷-۹). ماساژ از مهمترین مداخلات غیردارویی برای کاهش سطح اضطراب می باشد (۱۰). در روش ماساژ با رایحه درمانی روغن های معطر و فرار گیاهی به تدریج از طریق پوست (بین ۱۰ تا ۳۰ دقیقه) جذب شده و اثرات درمانی گیاهی خود از قبیل اثر آرامبخشی، ضد دردی، ضد انقباضی و ضد گرفتگی را اعمال می کنند (۱۱).

استفاده از روغن گیاهان معطر در طب سنتی ملل آسیایی از جمله چین، هند و ایران سابقه چند هزار ساله دارد (۱۲). در همین راستا، روغن گل یاس به طور گسترده ای در کشورهای مختلف به منظور بهرمندی از

مزایای آن استفاده می شود. اثرات درمانی و فارماکولوژیک متعددی برای گل یاس ادعا شده است که غالباً بر اساس سابقه طب سنتی است (۱۳) اما مطالعات بالینی نیز در سال های اخیر روی اثرات درمانی این گیاه صورت گرفته است. روغن گل یاس ماده ای با بو و شیرین است که از گیاه گل یاس (*Jasminum officinale*) تهیه می شود (۱۴). این نوع روغن اسانس به طور گسترده ای در آروماتراپی مورد استفاده قرار می گیرد، حاوی ترکیبات معطر گیاه است که دارای مزایای سلامتی مختلفی از جمله مراقبت از پوست و کاهش استرس است. این گیاه دارای خواص ضد درد، آرام بخش و ضد افسردگی است (۱۵). همچنین گزارش شده است که عصاره گل یاس دارای خواص پوستی، ضد عفونی کننده و ضد التهابی می باشد (۱۴-۱۶). آروماتراپی با استفاده از گل یاس در ترکیب با سایر اسانس ها به خوبی مورد مطالعه قرار گرفته است (۱۷). نتایج برخی پژوهش ها نشان می دهد که آروماتراپی می تواند به بهبود شاخص های فیزیولوژیک و روانی افراد بیمار کمک کند (۱۸، ۱۹).

اطلاعات اندکی در خصوص تأثیر آروماتراپی بر اضطراب، افسردگی و سلامت روان افراد مبتلا به افسردگی وجود دارد. از سوی دیگر، استفاده از گیاهان دارویی مختلف به شکل سنتی در درمان بسیاری از ناخوشی ها و نیز بهبود حالات روانی رواج گسترده ای یافته است. با مرور تحقیقات انجام شده تحقیقی که به بررسی مزایای ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس جهت کاهش افسردگی و بهبود سلامت روان پرداخته باشد یافت نشد. بنابراین با توجه به کمبود اطلاعات کافی در این زمینه، نیاز به انجام مطالعات بیشتر احساس می گردد. در سالهای اخیر شاهد افزایش چشمگیر تجویز داروهای ضد افسردگی بوده ایم که هزینه های سلامت را افزایش می دهند. بیش از نیمی از کل هزینه افسردگی به طور مستقیم با افزایش فزاینده داروهای ضد افسردگی مطابقت دارد. این داروها به ویژه اثرات نامطلوب در افراد میانسال و مسن دارند و اغلب استفاده از آنها به طور نامحدود و غیر ضروری ادامه می یابد. بنابراین آزمایش روشهای درمانی جدید و بدون عوارض منفی که هزینه کمتری برای سلامتی به همراه دارند منطقی به نظر می رسد. با توجه به مزایای ماساژ درمانی

یک استفاده گردید. این مقیاس از ابزارهای رایج سنجش افسردگی است و بررسی های بسیاری در زمینه چگونگی روان سنجی (روایی و پایایی) آن در جمعیت های بالینی و عمومی انجام گرفته است. روان سنجی این مقیاس در مطالعه ای ایرانی بررسی شد و روایی محتوا، سازه و ملاک آن برای اندازه گیری شدت افسردگی در جمعیت بالینی و بهنجار تأیید گردید این پرسشنامه شامل ۲۱ سؤال است که به هر سؤال بین ۳-۰ امتیاز داده می شود. امتیاز صفر بیانگر عدم افسردگی و امتیاز ۳ نشان دهنده افسردگی شدید می باشد. تقسیم بندی کلی نمرات پرسش نامه یک شامل نمرات ۱-۱۰ فاقد افسردگی (طبیعی)؛ نمران ۱۶-۱ کمی افسرده؛ نمرات ۲۰-۱۷ نیازمند مشورت با پزشک؛ نمرات ۳۰-۲۱ به نسبت افسرده؛ نمرات ۴۰-۳۱ افسردگی شدید و نمرات بیشتر از ۴۰ افسردگی بیش از حد است.

پرسشنامه اضطراب آشکار اسپیل برگر که به منظور سنجش اضطراب استفاده گردید، برای بیمار خوانده شده و بر اساس پاسخ بیمار علامت گذاری شد. حاوی ۲۲ پرسش با مقیاس لیکرت چهار قسمتی با گزینه های خیلی کم، کم، زیاد و خیلی زیاد بود و از طریق مصاحبه با بیماران تکمیل شد. تفسیر و طبقه بندی پرسشنامه به این صورت است که نمره گذاری پرسش های مثبت به صورت خیلی کم (۴)، کم (۳)، زیاد (۲)، خیلی زیاد (۱) انجام گردیده است. اما پرسش های منفی به صورت معکوس نمره گذاری شد؛ یعنی خیلی کم (۱)، کم (۲)، زیاد (۳)، خیلی زیاد (۴). بنابراین نمرات حاصل از پرسشنامه بین ۲۰ تا ۸۰ بود.

پرسشنامه سلامت روان GHQ28 یک پرسش نامه استاندارد ۲۸ سوالی است. این پرسشنامه دارای ۴ مقیاس می باشد: (۱) علائم جسمانی و نشانه های بدنی که علائم مربوط به درد های جسمانی وابسته به اختلالات روحی و روانی را مورد اندازه گیری قرار می دهد، (۲) علائم اضطراب و بی خوابی و نشانه های بی خوابی های عصبی و اضطراب و استرس را در افراد اندازه گیری می کند، (۳) علائم اختلال در کارکرد اجتماعی و نشانه های مربوط به مشکلات افراد در برقراری ارتباط با

بر بسیاری از علائم و مشکلات روحی روانی از یک طرف و اثرات مثبت روغن گل یاس از طرف دیگر، آیا شش هفته ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس بر میزان اضطراب، افسردگی و سلامت روان زنان میانسال مبتلا به افسردگی تأثیر دارد؟

روش کار

تحقیق حاضر یک تحقیق نیمه تجربی و از نوع کاربردی بوده که به روش پیش آزمون-پس آزمون انجام شد. جامعه آماری تحقیق حاضر را زنان میانسال مبتلا به افسردگی شهر تهران تشکیل دادند که از بین افراد داوطلب ۳۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب و بطور تصادفی در ۲ گروه کنترل (۱۵ نفر) و ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس (۱۵ نفر) قرار گرفتند. تشخیص اختلال افسردگی بر اساس معیار (Diagnostic and statistical DSM-IV (manual of mental disorders, 4th Edition صورت گرفت. معیار ورود آزمودنی ها به مطالعه، کسب نمرات بالاتر از ۱۸ به دست آمده از پرسشنامه افسردگی یک و عدم ابتلا به بیماری دیگر بود. معیارهای خروج از مطالعه نیز شامل مصرف دارویی مرتبط با بیماری و یا شرکت در برنامه ماساژ درمانی دیگری در طول دوره بود.

برای انتخاب نمونه ای آماری، پرسشنامه بین مراجعه کنندگان توزیع شد و از آنان درخواست شد که در صورت تمایل داوطلبانه در این تحقیق شرکت کنند. پس از تکمیل فرم رضایت نامه توسط آزمودنی ها و دادن اطمینان به آنان در مورد بی خطر بودن دریافت ماساژ و ارائه توضیحاتی در خصوص پژوهش، ابتدا برای اندازه گیری میزان اضطراب، افسردگی و سلامت روان آزمودنی ها از پرسشنامه GHQ28 و پرسشنامه اضطراب یک قبل از مداخله استفاده شد سپس دوره ماساژ برای گروه تجربی اجرا گردید. آزمودنی های گروه تجربی به مدت شش هفته، ۳ جلسه در هفته و هر جلسه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس دریافت کردند (۲۰). بلافاصله بعد از انجام مداخله مجدداً فاکتورهای مورد نظر اندازه گیری شدند.

برای سنجش شدت نشانه های افسردگی از پرسشنامه

روغن گل یاس موجب کاهش معنی دار اضطراب زنان میانسال مبتلا به افسردگی در گروه تجربی در مقایسه با گروه کنترل شد ($P=0/001$). همچنین نتایج آزمون تی زوجی تغییرات معنی داری را در مقادیر پیش آزمون و پس آزمون اضطراب زنان میانسال مبتلا به افسردگی در گروه ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس نشان داد ($P=0/001$) (نمودار ۱).

همچنین نتایج نشان می دهد ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس موجب بهبود معنی دار افسردگی در زنان میانسال افسرده در گروه تجربی در مقایسه با گروه کنترل شد ($P=0/001$). نتایج آزمون تی زوجی تغییرات معنی داری را در مقادیر پیش آزمون و پس آزمون افسردگی زنان میانسال مبتلا به افسردگی در گروه ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس نشان داد ($P=0/001$). اما بین میانگین داده های پیش آزمون و پس آزمون افسردگی زنان میانسال مبتلا به افسردگی در گروه کنترل اختلاف معنی داری مشاهده نشد (نمودار ۲).

نتایج نشان می دهد ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس موجب بهبود معنی دار سلامت روان زنان میانسال مبتلا به افسردگی در گروه تجربی در مقایسه با گروه کنترل شد ($P=0/001$). نتایج آزمون تی زوجی تغییرات معنی داری را در مقادیر پیش آزمون و پس آزمون سلامت روان زنان میانسال مبتلا به افسردگی در گروه ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس نشان داد ($P=0/001$). همچنین بین میانگین داده های پیش آزمون و پس آزمون سلامت روان زنان میانسال مبتلا به افسردگی در گروه کنترل اختلاف معنی داری مشاهده نشد (نمودار ۳).

جامعه و کارهای فردی را بررسی می نماید و ۴) علائم افسردگی و امید به زندگی در افراد و مشکلات مربوط به امید به زندگی، زنده ماندن و افسردگی افراد را مورد بررسی قرار می دهد. در پژوهشی مشابه از این پرسشنامه که با روش نمره گذاری لیکرت نمره گذاری می شود، استفاده نموده اند (۲۱). گلدبرگ و ویلیامز در ۱۹۸۸ پایایی به روش دو نیمه کردن برای این پرسشنامه را که توسط ۸۵۳ نفر تکمیل شده بود ۰/۹۵ گزارش کردند. تقوی پایایی پرسشنامه سلامت عمومی را براساس سه روش بازآزمایی، دو نیمه کردن و آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار داد که به ترتیب، ضرایب پایایی ۰/۹۳، ۰/۷۰ و ۰/۹۰ را به دست آورد. همچنین روایی همزمان پرسشنامه سلامت عمومی از طریق اجرای همزمان با پرسشنامه بیمارستان میدلسکس MHQ (۵۵/۰) گزارش شده است.

برای بررسی توزیع طبیعی داده ها از آزمون شپرو ویلک و جهت تجزیه و تحلیل استنباطی داده ها از آزمون تی مستقل و تی زوجی استفاده شد. تمام عملیات آماری پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ انجام شد و سطح معنی داری $P < 0/05$ نظر گرفته شده است.

یافته‌ها

اطلاعات توصیفی مربوط به سن، وزن، قد و شاخص توده بدنی آزمودنی ها در جدول ۱ آورده شده است. برای بررسی تاثیر ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس بر میزان اضطراب زنان میانسال مبتلا به افسردگی از روش آماری تی مستقل در سطح معنی داری ($P \leq 0/05$) استفاده شده است. نتایج نشان داد ماساژ ریلکسی با

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار ویژگی‌های دموگرافیک گروههای مورد مطالعه

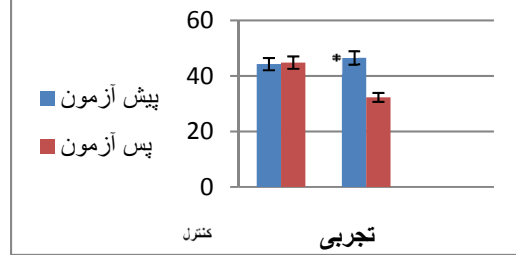
متغیر	گروه	کنترل	ماساژ
سن (سال)	-	۴۲/۳±۲/۸۴	۴۱/۷±۲/۲۸
قد (سانتیمتر)	-	۱/۵۸±۰/۰۱	۱/۵۹±۲/۰۶
وزن بدن (کیلوگرم)	پیش آزمون	۶۷/۴±۳/۱۸	۷۰/۳±۳/۴۶
	پس آزمون	۶۸/۲±۱/۱۲	۶۹/۵±۱/۵۱
شاخص توده بدن	پیش آزمون	۲۶/۹±۲/۱۸	۲۷/۸±۰/۴۲
وزن بر مجذور قد	پس آزمون	۲۷/۳±۱/۳۳	۲۷/۴±۰/۹۱

روغن گل یاس انجام شده محدود است. اما برخی مطالعات آروماتراپی نشان می دهند که روغن های اساس از جمله روغن گل یاس ممکن است عوامل بیولوژیکی از جمله ضربان قلب، سطح استرس، فشار خون، تنفس و عملکرد سیستم ایمنی را تحت تأثیر قرار دهد (۱۴). در آروماتراپی جذب روغن گل یاس از طریق پوست باعث انتقال پیام به ناحیه مغزی به نام سیستم لیمبیک می شود. این منطقه در کنترل احساسات نقش دارد و همچنین بر سیستم عصبی تأثیر می گذارد (۲۲-۲۴). یکی از اثرات مهم روغن یاس، افزایش موج بتا و مهار امواج آلفا و تتا است که با اثر تحریکی بر عملکرد مغز مطابقت دارد. افزایش فعالیت بتا ارتباط نزدیکی با رفتار حرکتی دارد و اغلب با تغییر تفکر فعال، میزان اضطراب و تمرکز فعال همراه است (۲۷-۲۵). بنابراین احتمالاً روغن گل یاس به همراه ماساژ از طریق تأثیر بر سیستم لیمبیک منجر به کاهش اضطراب در زنان میانسال مبتلا به افسردگی شده است. مخالف با یافته های تحقیق حاضر سودن و همکاران نشان دادند که آروماتراپی ماساژی تأثیری بر کاهش اضطراب بیماران مبتلا به سرطان ندارد (۲۸). اختلاف در نوع روغن معطر و نوع آزمودنی ممکن است دلیل احتمالی اختلاف نتیجه دو تحقیق باشد.

همچنین یافته های حاضر نشان می دهد که شش هفته ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس موجب کاهش معنی دار افسردگی در زنان میانسال افسرده شد. روغن گل یاس مورد استفاده در ماساژ آروماتراپی در مان افسردگی بسیار مؤثر است. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد آروماتراپی می تواند علائم افسردگی را به طور مؤثر کاهش دهد. در مطالعه ای که به بررسی اسانس گل یاس پرداخته است نشان داده که روغن گل یاس در مقایسه با یک دارونما باعث افزایش تحریک رفتاری می شود. این افزایش تحریک رفتاری با افزایش قابل توجه در اشباع اکسیژن خون، سرعت تنفس و فشار خون همراه است که نشان دهنده افزایش برانگیختگی خودکار است. شرکت کنندگان در گروه روغن یاس همچنین احساس هوشیاری بیشتری را اعلام کردند. محققان نتیجه گرفتند که اثر تحریک کننده و

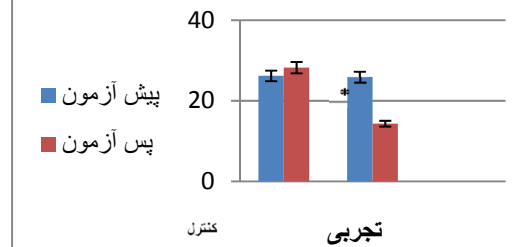
۱۰۶

اضطراب (امتیاز)



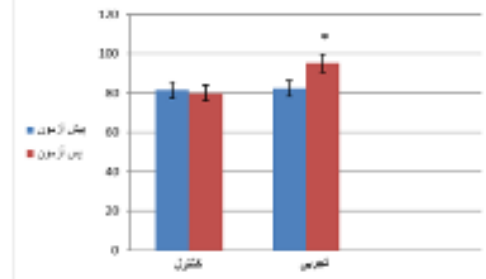
نمودار ۱- میانگین و انحراف معیار اضطراب دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون

افسردگی (امتیاز)



نمودار ۲- میانگین و انحراف معیار افسردگی دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون

سلامت روان (امتیاز)



نمودار ۳- میانگین و انحراف معیار سلامت روان دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون

بحث

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که شش هفته ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس موجب کاهش معنی دار اضطراب زنان میانسال مبتلا به افسردگی شد. نتایج تحقیق حاضر با یافته های علوی و همکاران (۲۰۱۳) که نشان دادند آروماتراپی با روغن گل یاس موجب کاهش معنی دار اضطراب زنان باردار می شود (۲۰) همخوانی می باشد. مطالعاتی که به طور خاص درباره گل یاس و

غدد مختلف و تأثیر بر روی سیستم عصبی و همچنین افزایش مصرف اکسیژن میزان استرس کاهش می یابد (۱۴). به عبارت دیگر، ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس با ایجاد تغییراتی همچون کاهش خستگی های ذهنی و جسمی بیمار گشته، احساس کنترل، استقلال و اعتماد به نفس را در بیمار افزایش می دهد، تحمل علائم جسمی و سلامت عمومی را افزایش می دهد و با کاهش استرس و اضطراب و افسردگی سبب بهبود وضعیت خلقی و به دنبال آن بهبود سلامت روان بیمار می شود. محدودیت هایی نیز در تحقیق حاضر وجود داشت که از جمله می توان به عدم استفاده از روش های دیگر ماساژ اشاره کرد. این نقطه ضعف پژوهشی پیشنهادی به مطالعات آینده به منظور اندازه گیری این شاخص ها در زنان مبتلا به افسردگی است. در مجموع، می توان با استفاده از ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس از مزایای سلامت روان آن همانطور که یافته های حاضر نشان می دهند، بهره مند شد.

نتیجه گیری

با توجه به یافته های تحقیق حاضر، به نظر می رسد با توجه به نتایج تحقیق، به نظر می رسد که ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس می تواند به کاهش اضطراب و افسردگی و بهبود سلامت روان زنان میانسال مبتلا به افسردگی کمک کند. بنابراین با توجه به یافته های تحقیق پیشنهاد می شود زنان میانسال مبتلا به افسردگی جهت کاهش پیامدهای منفی ناشی از افسردگی ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس دریافت کنند.

تقدیر و تشکر

بدینوسیله نویسندگان تشکر و قدردانی خود را از آزمودنی های شرکت کننده در این مطالعه اعلام می دارند.

References

1. Hawton K, Casañas I Comabella C, Haw C, Saunders K. Risk factors for suicide in individuals

فعال کننده روغن گل یاس می تواند برای تسکین افسردگی و بهبود خلق و خو مفید باشد (۱۴). در مطالعه دیگری تأثیر استنشاق روغن گل یاس بر سیستم عصبی مرکزی و خلق و خوی بررسی شده است. هنگام استنشاق، روغن گل یاس بر فعالیت و حالت های مغز تأثیر می گذارد و شرکت کنندگان گزارش کردند که احساس مثبت و انرژی بیشتری دارند (۲۲). نتایج تحقیق حاضر نیز حاکی از اثرات مفید روغن گل یاس در کاهش علائم افسردگی می باشد.

در نهایت یافته های حاضر نشان می دهد که شش هفته ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس موجب بهبود معنی دار سلامت روان زنان میانسال مبتلا به افسردگی شد. این یافته با نتایج شهرجردی و درویش (۲۰۱۳) که بهبود معنی دار سلامت روان زنان مبتلا به سرطان پس از دوره ماساژ را نشان دادند (۲۹)، همخوان می باشد. گل یاس حاوی بنزیل استات، لیمال الکل، الکل بنزیلیک، ایندول اولئانولیک اسید، داکوسترول، هسپریدین و ترکیبات فعال مانند آکالوئیدها، فلاونوئیدها، ساپونین ها و تانن ها و یاسمون است (۳۲-۳۰). این احتمال وجود دارد که روغن گل یاس به همراه ماساژ از طریق ترکیبات موجود در گل یاس منجر به بهبود معنی دار سلامت روان زنان میانسال مبتلا به افسردگی شده است. در تحقیق حاضر، متعاقب شش هفته ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس در زنان میانسال مبتلا به افسردگی میزان فشار روانی کاهش یافته و این حس در بیماران ایجاد شده است که به اندازه ی افراد دیگر توانایی دارند و از این طریق احساس اعتماد به نفس بیش تری به دست آورده اند. بنابراین ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس می تواند به ارتقای سلامت روان بیماران مبتلا به افسردگی کمک کرده و به عنوان مداخله ای رفتاری و مکمل درمان نقش مهمی در بهبود سلامت روان بیماران داشته باشد. از تأثیرات مثبت ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس تنظیم در میزان انتقال دهنده های عصبی در سلول عصبی و در نتیجه برقراری تعادل و توازن در کارکرد عصبی شخص و کاهش حالت ناهنجاری های روانی است. با انجام ماساژ ریلکسی با روغن گل یاس به جهت ترشح تعدادی از هورمون های

- with depression: a systematic review. *J Affect Disord.* 2013; 147:17–28.
2. Hidalgo JLT. Effectiveness of physical exercise in the treatment of depression in older adults as an alternative to antidepressant drugs in primary care. *BMC Psychiatry.* 2019; 19(1): 1-7.
 3. McCrone PR, Dhanasiri S, Patel A, Knapp M, Lawton-Smith S. *Paying the price: the cost of mental health care in England to 2026.* London, UK: King's Fund; 2008.
 4. Steel Z, Marnane C, Iranpour C, Chey T, Jackson JW, Patel V, et al. The global prevalence of common mental disorders: a systematic review and meta-analysis 1980–2013. *Int J Epidemiol.* 2014; 43:476–93.
 5. Casacalenda N, Perry JC, Looper K. Remission in major depressive disorder: a comparison of pharmacotherapy, psychotherapy, and control conditions. *Am J Psychiatry.* 2002; 159:1354–60.
 6. Mohammad khani Shahri L, Abbaspoor Z, Aghel N, Mohammadkhani Shahri H. Effect of massage aromatherapy with lavender oil on pain intensity of active phase of labor in nulliparous women. *J Med Plants.* 2012; 2(42):167-76.
 7. Hosseini SE, Keramaty F, Safavy Naeiny Kh. A Comparative Study of Massage with Lavender (Lavandula) Essential Oil and Almond Oil on Pain Relief after Cesarean Operation in Primiparous Women. *Med J Tabriz Uni Med Sciences Health Serv.* 2016;38(2):22-27.
 8. Arefinia M, Ghasemi B, Sajad A, Moradi MR. The Effect of Three Methods of Aromatherapy, Massage and Aromatherapy–Massage on Muscular Pain Rate of Female Athletes in Isfahan (Iran). *Sport Med.* 2013; 5(1):55-68
 9. Lee MS, Choi J, Posadzki P, Ernst E. Aromatherapy for health care: an overview of systematic reviews. *Maturitas.* 2012; 71: 257-260.
 10. Yeganehkhah M, Mohammady-Shahbalagy F, Khankeh H, Rahgozar M. The effect of slow stroke back massages on anxiety, primigravid women. *Iran J Nurs.* 2008;21(54):73-83.
 11. Steflitsch W, Steflitsch M. Clinical aromatherapy. *J Men's Health.* 2008; 5(1):74-85.
 12. Inoue M, Hayashi S, Craker LE. Role of Medicinal and Aromatic Plants: Past, Present, and Future. *Pharmacognosy - Medicinal Plants.* 2019; 1-13.
 13. Al-Snafi AE, Pharmacology and Medicinal Properties of Jasminum Officinale- A Review, *Indo Am J P Sci.* 2018; 05(04).
 14. Hongratanaworakit T. Stimulating effect of aromatherapy massage with jasmine oil. *Nat Prod Commun.* 2010; 5:157–62.
 15. Kumar A, Shreevathsa S. Effect of jasmine essential oil in anxiety disorder: a pilot clinical study. *J Ayurveda Hol Med.* 2013; 1(7):1-6.
 16. Rapini RP, Bolognia JL, Jorizzo JL. Vol. 2. St. Louis: Mosby; 2007. *Dermatology*; pp. 225–30.
 17. Burns EE, Blamey C, Ersser SJ, Barnetson L, Lloyd AJ. The use of aromatherapy in intrapartum midwifery practices an observational study. *Complement Ther Nurs Midwifery.* 2000; 6:33–4.
 18. Hongratanaworakit, T. Physiological effects in aromatherapy Songklanakar. *J Sci Technol.* 2004;26(1) : 117-125
 19. Chamine I, Oken BS. Aroma Effects on Physiologic and Cognitive Function Following Acute Stress: A Mechanism Investigation. *J Altern Complement Med.* 2016; 22(9):713-21.
 20. Alavi A, Askari M, Dashti Nejad E, Bagheri P. Study the effect of massage with jasmine oil in comparison to aromatherapy with jasmine oil on childbirth process in hospitals of Abadan city in 2013. *Ann Trop Med Public Health.* 2017; 10(4): 904-909.
 21. Listing M, Krohn M, Liezmann C, Kim I, Reisschauer A, Peters E, et al. The efficacy of classical massage on stress perception and cortisol following primary treatment of breast cancer. *Arch Women's Ment Health.* 2010; 13(2):165-73.
 22. Sayowan W, Siripornpanich V, Hongratanaworakit T, Kotchabhakdi N, Ruangrunsi N. The Effects of Jasmine Oil Inhalation on Brain Wave Activities and Emotions. *J Health Res.* 2013; 27(2): 73-77.
 23. Kuo TC. A Study about the Inhibition Effect of Jasmine Essential Oil on the Central Nervous System. *J Health Sci.* 2017; 7(4): 67-72
 24. Lv XN, Liu ZJ, Zhang HJ, Tzeng CM. Aromatherapy and the central nerve system (CNS): therapeutic mechanism and its associated genes. *Curr Drug Targets.* 2013; 14(8):872-9.
 25. Lorig TS. The application of electroencephalographic techniques to the study of human olfaction: a review and tutorial. *Int J Psychophysiol.* 2000; 36(2): 91-104.
 26. Chrea C, Grandjean D, Delplanque S, Cayeux I, Le Calve B, Aymard L, et al. Mapping the semantic space for the subjective experience of emotional responses to odors. *Chem Senses.* 2009; 34(1): 49-62.
 27. Nagakawa M, Nagai H, Inui T. Evaluation of drowsiness by EEGs-Odors controlling drowsiness. *Fragrance J.* 2006; 10: 68-72.
 28. Soden K, Vincot K, Craske SA. Randomized Trial of Aromatherapy Massage in a Hospice Setting. *palliative Med.* 2004; 18:87-92.
 29. Shahrjerdi Sh, Darvish Shafiqi S. Effect of massage on serum cortisol levels, quality of life and mental health in women with breast cancer. *Arak Med Univ J.* 2013; 16(78): 8-17
 30. Kumaresan M, M Kannan, A Sankari, CN Chandrasekhar and D Vasanthi. Phytochemical screening and antioxidant activity of *Jasminum multiflorum* (pink Kakada) leaves and flowers. *J Pharmacognosy Phytochem.* 2019; 8(3): 1168-1173
 31. Weisdania Sihite N, Rusmarilin H, Suryanto D,

Sihombing RD. Utilization of jasmine flower extract as antimicrobial in tempeh sausage. *Earth Environ Sci.* 2018; 205: 012037

32. Arora D S Bhardwaj. Antibacterial activity of some medicinal plants. *Geo Bios.* 2010; 24: 127-131