

芳香療法在舒緩情緒困擾之效果

陳思帆 (Chen, Sz-Fan)

高雄長庚紀念醫院一般神經內科 臨床心理師

【摘要】

本研究邀請長庚醫院神經內科門診中，有記憶抱怨及情緒困擾，但經神經內科專科醫師診斷後，無明顯退化、腦傷、癲癇等疾患，有正常嗅覺功能者，參與本研究，檢視受試者在使用精油六個月之後，對於受試者在認知功能、情緒舒緩之效果。本研究共有 31 位受試者參加，包含女性 25 位，男性 6 位。平均年齡為 51.81 ± 11.18 歲，平均教育程度為 12.90 ± 3.37 年。研究結果發現，受試者不僅在主訴的憂鬱及焦慮狀態均得到顯著的改善以外 ($p < 0.001$)，在整體認知功能表現 ($p < 0.05$)、短期記憶 ($p < 0.01$)、抑制功能 ($p < 0.01$) 等得分，均有顯著的提升。