

芳療、正念與情緒改善

心理健康與諮商輔導組 錢靜怡 諮商心理師

芳療植物的運用從古早時代的藥草典籍治病紀錄傳承至今，現代則因著科技的發展與研究方法與器材進步，對芳草藥用植物透過跨領域的合作而在藥理學、植物化學及精油化學分子如何對人體的身心機轉上有著更多的認識與研究。筆者在成大工作多年，會利用每學期的空檔帶領教職員及學生運用精油進行放鬆紓壓工作坊，在進行過程感受到透過嗅吸精油分子即能快速改變個體的想法與感受，也對於每個人吸聞相同的精油卻展現不同的想像感到好奇與有趣。以下的內容筆者就針對精油在嗅吸的影響上整理與摘要幾個重點，並輔以近年超夯的正念讓正在觀看的你可以運用手邊的抗菌精油來個正念芳療體驗，改善因 COVID-19 疫情所引起的不安、焦慮與提升自我因應的免疫力囉！

精油對情緒與記憶的影響

- 一、Rachel Herz 是美國布朗大學終身教授，全球公認嗅覺心理學界最頂尖的科學家，在她諸多的研究中發現透過氣味比起其它的感官更有誘發情緒的能耐：讓我們滿心歡喜或怒氣衝天，使我們熱淚盈眶和心痛不已，挑起我們內心的恐懼或撩撥我們的慾望。探索氣味引發記憶的作用時，觀察到氣味能喚起一個人過往的快樂回憶，提升正面情緒減少負面情緒，降低壓力及減少免疫系統發炎反應的可能性。
- 二、諾桑比亞大學心理學系 Mark Moss(2003)及夥伴進行迷迭香和薰衣草精油對認知和情緒影響的實驗研究，以測試記憶力與警覺度，實驗組不知精油擴香為研究的一部份，對照組則不使用精油，其結果發現薰衣草精油降低了工作記憶的表現，減弱記憶力和專注力的強度和時間；迷迭香精油則提高了工作記憶的速度、品質與警覺度。
- 三、Moss & Oliver(2012)針對 22 名受試者在充滿迷迭香精油的環境中進行數學任務，觀察到在 1-8 桉油醇含量較多的環境有助於提高解題的效率。
- 四、Haze et al. (2002)調查成人嗅聞精油時對交感神經活動的影響，並在血液樣本中測量血壓與兒茶酚胺，結果顯示與吸入檸檬酸三乙酯這種無味溶劑相比，嗅聞黑胡椒、茴香或葡萄柚等精油，交感神經的活動量相對增加 1.5 至 2.5 倍；嗅聞玫瑰、廣藿香精油，交感神經的活動量則相對降低 40%。

五、Chang & Chen(2011)研究佛手柑精油對自律神經系統的影響，受試者在充滿精油香氣或噴霧的環境裡 10 分鐘，分別測量在吸入精油的前、中、後測量其血壓與心率，結果為精油在推動自律神經系統上趨向平衡狀態。

不能以意志控制的神經為自律神經，又分為兩大類：交感神經掌管工作時的狀況，而副交感神經負責休養身體，大部份器官的功能由兩者共同調節，當交感神經及副交感神經不協調時，就稱為自律神經失調。因此嗅聞精油芳香芬子的氣味，可以喚起記憶、調節及平衡自律神經系統的活動。

氣味進入腦部的嗅覺徑路

精油揮發時易與周圍空氣裡的氧分子結合，隨著呼吸跟著空氣流入體內，在吸入含有精油分子的空氣至鼻腔時，會先抵達並通過位於鼻腔內部兩側頂端的嗅上皮表皮組織，經纖毛受體細胞到嗅球，嗅球內負責傳遞訊息的僧帽細胞沿嗅徑軸突前進，在前連合匯聚後上至邊緣系統。邊緣系統與各感覺有關，內有相互連結的功能構造，參與一系列複雜的心理與情緒間的交互作用、生理及行為反應；也會往下經氣管進入肺部，在肺部迅速地進行氣體交換，透過循環系統傳遞至全身細胞，隨血液流動進入體內器官與細胞。其氣體交換所生之二氧化碳從呼吸細胞擴散到血液中，最終經支氣管與氣管將氣體交換後的廢氣從口或鼻呼出體外。

正念與芳療～利用精油嗅吸進行正念覺察練習

正念是時刻保持覺察的態度、接納一切，所有的感受和想法都只需要如其所是地經歷，不用限制自我的覺知，察覺萬物如是是本質。

注視著精油瓶、滴一滴精油在自己的左手上、右手放下精油瓶、留意自己此時此刻的動作、將左手與右手接觸後搓熱三下慢慢地將雙手往鼻子處靠近，注意它散發出來的香氣，用力的吸聞手中精油的味道在短暫的時刻裡感受此精油引發你的任何感受或想法慢慢地呼出一口氣，將

雙手向外推出去再慢慢地將雙手往鼻子處靠近，繼續進行第二次的體驗吸聞手中精油的味道，感受當下精油所引發的感覺與想法，呼氣，將雙手向外推出去留意著、注意著自己所感受到的、聞到的、想像到的請依此方式進行七次。

每一次精油帶給你的體驗都會不太一樣，只要專注在精油嗅吸及一吸一呼間的體驗即可，重要的是你對當下的覺察與接納，可以把自己的體驗紀錄下來，讓自己存在此時此刻的芳香分子裡。

常見的抗菌精油

呼吸系統中最具抗病毒、抗細菌的澳洲尤加利、抗感染力的茶樹、廣用且藥學價值高的真正薰衣草、平衡自律神經系統的天竺葵、有天然抗生素之稱的野馬鬱蘭、溫和且具特殊抗病毒力的羅文莎葉、強化呼吸道系統且能殺菌的桉油醇迷迭香(請避免高劑量使用)等等。