

# 芳香疗法治疗失眠症的个案报告

王惠娟

常州纺织服装职业技术学院

**[摘要]**芳香疗法就是选用萃取之植物的精油和植物油帮助个体解决身心问题的一种自然疗法,通过嗅和涂抹,让个体在香气萦绕中放下伤痛、展望未来。芳香疗法最擅长解决的是睡眠问题,因为部分精油中含有的特殊成分——酯类物质——是绝佳神经放松剂,可以有效缓解入睡困难、多梦噩梦、睡眠浅易惊醒等睡眠问题,提升个体睡眠质量。本文基于芳香疗法,对一例焦虑症引发的失眠症患者进行了为期6个月的治疗,效果持久且稳定。

**[关键词]**芳香疗法;失眠症;个案报告

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.1692

失眠症是以入睡困难、睡眠质量下降和睡眠时间减少,记忆力、注意力下降等为主要病症的一种睡眠疾病,它包含了睡眠过程障碍、日间认知功能障碍、大脑边缘系统及其周围的植物神经功能紊乱以及其他系统症状。长期遭受失眠症困扰的个体,会出现免疫力下降、思维迟缓、记忆力下降等认知功能障碍。本文主人公遭遇了近10年的失眠症困扰,身体消瘦、脸色暗黄,内心十分痛苦。

## 一、个案基本情况描述

### (一) 个案资料

女,25岁,身材娇小,单身未婚,公司职员,与人合租(外地人),父母在广东打工。个案从初中开始就出现入睡困难、噩梦等睡眠障碍,尝试过很多方法都无效。后自己主动联系笔者想要尝试芳香疗法的治疗。

经过询问,发现个案有以下躯体症状:慢性肠胃炎、慢性咽喉炎、记忆力差、四肢冰冷。考虑到个案的消化系统、呼吸系统及神经系统的这些症状,对其进行了SDS抑郁症测试和SAS焦虑症测试,得分分别为51分和65分。同时进行了匹茨堡睡眠质量指数(PSQI)调查,得分为18分,16分-21分说明睡眠质量很差。

### (二) 创伤经历

初一暑假的某个晚上,个案独自一人在家(父母打工不在家),半夜发现有人潜入家中盗窃,个案当时害怕得躲到了床底下,从此之后,个案再也不敢一人独自居住,后搬去跟奶奶一起生活。每晚睡觉时,总会担心“会不会又有人潜入进来”,睡眠也开始变得浅显易惊醒。

半年后,邻居奶奶去世,个案参加完葬礼后,经常会梦到去世的邻居奶奶。在梦里,这位奶奶一直在指责她“为什么不救治她?”后家人为其办了一些仪式,这类梦境才开始减少。但个案总是在担心哪天会不会又梦到邻居奶奶,慢慢地开始害怕入睡,直到严重的入睡困难。

### (三) 问题诊断

从个案的症状、病程长度、强度以及量表得分来看,根据许又新的神经症诊断标准,判断个案为中度焦虑症,失眠为焦虑症的躯体症状。

焦虑症(anxiety),又称为焦虑性神经症,是神经症大类疾病中最常见的一种,以焦虑情绪体验为主要特征。主要表现为:无明确客观对象的紧张担心,坐立不安,还有植物神经功能失调症状,如心悸、手抖、出汗、尿频、神经衰弱及运动性不安等。

## 二、第一阶段的芳香疗法治疗方案

芳香疗法和中医一样,属于一种自然疗法。它是一种利

用从植物中萃取出的芳香分子“精油”或“纯露”,藉由涂抹、嗅闻等多重应用方式,对人体的身、心、灵三个面向进行整体疗愈的自然疗法。在本案中,个体出现了严重的失眠且焦虑情绪明显,因此在设计治疗方案的时候,既要考虑解决个案的睡眠还要缓解她的焦虑情绪,这样她的失眠问题才能从根本上得到解决。具体方案如下:

### (一) 睡眠香薰

改善失眠症最好的方法就是进行睡眠香薰,借由香薰机,将精油分子扩散至整个房间,可以有效帮助个案快速进入睡眠。个案长期失眠,已经出现了明显的神经衰弱症状,大脑的中枢神经系统处于紧绷状态,因此考虑选用可有效放松中枢神经系统的精油进行睡眠香薰。具体配方为:甜马郁兰2滴+罗马洋甘菊1滴+真实薰衣草3滴+檀香2滴。使用方法:每晚入睡前30分钟将上述精油配方滴入香薰机,开机定时4小时。

#### 1. 甜马郁兰精油 Sweet Marjoram

马郁兰的俗名来自拉丁语 *marirole* 及 *maiorana*,意思是“圣母玛利亚”。它有着芬芳的气味,当孩童感冒、头痛、睡不着的时候,让马郁兰的香气在额头上环绕,如同圣母般慈爱的手轻抚,很快就能沉沉入睡,并且改善症状。马郁兰含有丰富的沉香醇,可以有效对抗自主神经不平衡导致的失眠、焦虑、消化不良、心悸、高血压、甲亢等问题。

#### 2. 罗马洋甘菊精油 Roman Chamomile

罗甘精油拥有精油中少见的酯类——欧白芷酸异丁酯,它具有绝佳的放松效果,可以抗痉挛、安抚神经系统及退烧。在情绪调整上,对突如其来事件感到惊慌失措的个案,能够有效提供如“母鸡保护小鸡”般的安全感,让个案能够安定神经,抚平受到震惊的情绪。罗甘精油可以有效平抚焦虑、混乱的情绪、化解恐惧。

#### 3. 真实薰衣草精油 True Lavender

真实薰衣草含有大量的额乙酸沉香酯,它的镇静作用闻名遐迩,普遍用于治疗心绪不宁、头痛、失眠等症。真实薰衣草若与其他精油调和,协同作用下可产生一加一大于二的效果,是它独特又神奇的地方。

#### 4. 檀香精油 Sandalwood

檀香精油含有丰富的檀香醇和檀香稀,具有平衡内分泌腺体和免疫功能的效果,凝练心神,可以帮助人们找回平静稳定的力量,活在当下,不执着于过去与未来。

### (二) 焦虑情绪缓解油

个案的焦虑已达中度焦虑症的程度,因此在治疗失眠的同时,必须同步缓解个体的焦虑情绪。根据个案的情况,选

用永久花、岩玫瑰、罗马洋甘菊、茉莉、圣约翰草浸泡油调配成复方油（3%浓度），每日早晚涂抹心轮处。

### 1. 永久花精油Immortelle

永久花的气味是如蜂蜜香甜中带点苦涩，仿佛是一种见识伤痛后，产生理解与接纳而心生的愉悦。永久花扮演着恒定支持的力量，故能产生舒缓情绪及发挥抗忧郁的最大功效。

### 2. 岩玫瑰Cistus

岩玫瑰是急救精油，不仅可以处理身体的皮肉创伤，还能安抚突发意外时的惊恐情绪，可强力安抚惊恐的身心。

### 3. 阿拉伯茉莉Arabian Jasmine

茉莉精油对于情绪的调节很有贡献，它能让人不限溺，怀有更宽阔的胸襟，有助于找到自我定位及价值，让人变得高洁通透、宽容慈悲。

### 4. 圣约翰草浸泡油 St. John's Wort oil

圣约翰草具有绝佳的稳定神经、抗沮丧的功效。它仿佛把太阳注入其中，能带给人被温暖阳光拥抱的愉悦自在，以及正面保护力量。对于有睡眠困扰、更年期、紧张焦虑的个案，其放松的效果极佳。

### （三）认知放松训练

个案每周接受一次认知放松训练，通过放松紧绷的身体来放松紧张的情绪，每次放松时长30分钟。放松训练时，让个案关注身体肌肉的紧绷与放松以及呼吸状态。

### （四）芳香按摩

选用甜马郁兰、罗甘、真实薰衣草等精油调配成复方油（1%浓度），每周帮助个案进行一次芳香头部按摩（放松训练之后），有效舒缓和放松头皮，帮助改善失眠症。

### （五）效果评价

前3天为睡眠香薰的调整期，根据个人情况调整精油的浓度。第一阶段的治疗持续3个月，治疗期内，个案随时报告失眠的状况和情绪的波动情况，芳疗师做好跟踪记录及方案调整。

个案经过3个月的治疗后，睡眠问题得到了极大的改善，基本能够闻香入睡，且焦虑情绪也得到了有效改善。通过再次对个案进行SDS测试，发现个案的焦虑量表测试得分降为45分，PSQI得分将为10分。

## 三、第二阶段的芳香疗法治疗方案

基于第一阶段的治疗效果，个案的焦虑情绪得到了极大的缓解，睡眠质量也提升了，第二阶段的治疗以巩固为主。治疗方案进行了适当调整，减少了放松训练和头部按摩的缓解，保留睡眠香薰和情绪缓解油。睡眠香薰的配方调整为：缬草2滴+香蜂草3滴+甜马郁兰2滴+真实薰衣草3滴。情绪调节油的配方调整为：罗文莎叶5滴+岩玫瑰3滴+橙花2滴+安息香1滴+苦橙叶4滴+罗马洋甘菊5滴+琼崖海棠油20ML。

### （一）睡眠香薰

#### 1. 缬草Valerian

缬草是欧洲专治失眠的著名古老配方，可处理现代人最困扰的睡眠质量问题。现代科研发现，主要有压力或过多刺激，都会引起脑中重要神经传导物质 $\gamma$ -氨基丁酸的分泌量下降，人会变得容易紧张、恐惧与愤怒，这也是处于高压环境下现代人常见的情绪困扰。

#### 2. 香蜂草Lemon Balm

香蜂草属名Melissa源于希腊文，意思是受到“蜜蜂喜爱的草”。中世纪的医师兼炼金术士帕拉塞尔苏斯，将这种药草发扬光大变成万用油，消化、妇科、神经、情绪问题，都可用香蜂草治疗。香蜂草的心理疗效很强，特别是处理情绪困扰，其酸甜香气可消除紧张，治疗多动、精神紊乱、失眠，可增加生命活力，是各类精神疾病的首选药草。2004年的研究发现，香蜂草可以用来治疗轻度、中度抑郁症，且没有副作用。

### （二）情绪调节油

#### 1. 罗文莎叶Ravintsara

芳樟科精油，可以给人带来强大的支持力量，更适合身处复杂环境、纠结过往的个案，本案的主人公因青春期遭遇创伤事件，久久不能释怀，似乎限溺在过往的痛苦、焦虑中无法自拔，因此在焦虑情绪得到缓解的时候，选用罗文莎叶，可以给个案提供强大的心理支持力量，帮助她放下过往。

### （二）橙花Neroli

橙花精油最让人赞颂的功效在于处理长期累积的紧张与焦虑。将它加入在个案的情绪油中，可以在短时间内顺利地安抚她心中的情绪，帮助她恢复平静。

#### 3. 安息香Benzoin

安息香精油适用于夜深人静被寂寞啃噬而辗转反侧难以入眠的时候，深入分析后发现，这种寂寞的成因往往是孩童时代，收到周围亲人的疏离，情感上有匮乏，长大后总想要寻求爱，所以安息香可以温暖冰冷的胸口，并将焦点放在自我滋养上。

#### 4. 苦橙叶Petitgrain

苦橙叶与真实薰衣草的成分很相似，都是由高比例的乙酸沉香酯和一定比例的沉香醇为主，这种组合可以有效带来镇定神经系统的绝佳功效，能有效提升睡眠质量。

### （三）效果反馈

经过第二阶段为期3个月的治疗，个案的情绪平稳，睡眠质量较高，PSQI测试得分已经降到8分。鉴于本案已经实现预期效果，因此治疗告一段落，但芳疗师对个案继续跟踪，持续1年，现在个案基本已经不需要精油的帮助就可以睡好觉。

## 参考文献

- [1]温佑君，芳香疗法实证全书[M]. 中信出版集团，2016.
- [2]王惠娟，个体压力的芳疗护理研究[J]. 心理月刊，2019（19）：70.
- [3]王岩梅、汪耳迪、张浩，督灸联合经络推拿治疗失眠伴焦虑个案1例[J]. 中医临床研究，2017（9）：107-109.
- [4]刘衍华，运用认知领悟疗法治疗大学生失眠症的个案报告[J]. 2006（10）：142-144.

基金项目：本文是常州纺织服装职业技术学院2021年“优秀青年骨干教师”培养项目的阶段性研究成果。

### 作者简介：

王惠娟（1983.5—），江苏常州人，教育学硕士，讲师，国家二级心理咨询师，IFA国际芳香治疗师，研究方向：个体睡眠问题的非药物治疗研究。