



## رایحه درمانی با اسانس های گیاهی به عنوان راهبردی مکمل برای کاهش استرس و فرسودگی شغلی پرستاران: مرور روایتی

فریدخت یزدانی<sup>۱\*</sup>، نگین چاوشی<sup>۲</sup>، فائزه جهانگیری<sup>۲</sup>

۱- استادیار، گروه پرستاری، مرکز تحقیقات توسعه علوم پرستاری و مامایی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران

۲- دانشجوی کارشناسی پرستاری، گروه پرستاری، مرکز تحقیقات توسعه علوم پرستاری و مامایی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران

### چکیده

پرستاران به عنوان رکن اصلی نظام سلامت، در محیط های بالینی با سطوح بالای استرس، اضطراب و فرسودگی شغلی مواجه اند که این وضعیت نه تنها سلامت روان و کیفیت زندگی آنان را تهدید می کند بلکه بر ایمنی و کیفیت مراقبت از بیمار نیز اثر منفی دارد. در سال های اخیر، استفاده از مداخلات مکمل و غیردارویی مانند رایحه درمانی به عنوان راهکاری طبیعی، ایمن و مقرون به صرفه برای کاهش تنش های شغلی مورد توجه قرار گرفته است. این مطالعه یک مرور روایتی است که با هدف بررسی شواهد علمی موجود درباره تأثیر رایحه درمانی با اسانس های گیاهی بر استرس و فرسودگی شغلی پرستاران انجام شد. جست و جو در پایگاه های PubMed، Scopus، Web of Science و Google Scholar برای مقالات منتشر شده بین سال های ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۵ صورت گرفت و ۲۴ مطالعه واجد شرایط نهایی انتخاب گردید. نتایج نشان داد که اسانس هایی مانند اسطوخودوس، رز و برگاموت بیشترین کاربرد را داشتند و در اغلب کارآزمایی ها کاهش معنادار در شاخص های استرس، اضطراب و خستگی گزارش شد. شواهد محدود اما امیدوارکننده ای نیز درباره تأثیر این روش بر فرسودگی شغلی وجود دارد. با وجود محدودیت هایی مانند ناهمگنی طراحی ها و کمبود گروه های کنترل پلاسبو، نتایج کلی مؤید اثربخشی رایحه درمانی به عنوان مداخله ای مکمل برای ارتقای سلامت روان پرستاران است. از منظر سیاست سلامت در ایران، ادغام رایحه درمانی در برنامه های «مدیریت استرس محیط کار» و «سلامت شغلی پرستاران» می تواند رویکردی کم هزینه و بومی سازی شده برای ارتقای رفاه حرفه ای و کاهش فرسودگی در مراکز درمانی باشد. اجرای کارآزمایی های ملی و تدوین دستورالعمل های بالینی مبتنی بر شواهد برای استفاده ایمن و استاندارد از اسانس های گیاهی در محیط های پرستاری پیشنهاد می شود.

**واژه های کلیدی:** طب مکمل و جایگزین، اسانس های طبیعی، اضطراب شغلی، بهزیستی روان شناختی، محیط کار بالینی



## ششمین همایش ملی گیاهان دارویی و طب سنتی

The 6<sup>th</sup> National Conference of Medicinal Plants and Traditional Medicine



### مقدمه

پرستاران به عنوان رکن اصلی نظام مراقبت سلامت، در محیط‌های بسیار پرفشار و پیچیده بیمارستانی فعالیت می‌کنند؛ مواجهه مداوم با تعداد زیاد بیماران، شیفت‌های طولانی و شرایط بحرانی، آنان را در معرض استرس و در نهایت فرسودگی شغلی قرار می‌دهد (Gómez-Urquiza et al., 2017; Woo et al., 2020). با شیوع ویروس COVID-19 این فشارها تشدید شد، به گونه‌ای که گزارش شده است شیوع فرسودگی شغلی در میان پرستاران در دوران پس از همه‌گیری افزایش یافته است (Gómez-Salgado et al., 2021). فرسودگی شغلی نه تنها سلامت پرستاران را تهدید می‌کند، بلکه می‌تواند کیفیت مراقبت و ایمنی بیمار را نیز تحت تأثیر قرار دهد (Hosseini et al., 2021).

برای کاهش این بار روانی و جسمی، مداخلات مختلفی از جمله ذهن‌آگاهی، یوگا و روش‌های مکمل و جایگزین پیشنهاد شده‌اند، اما شواهد مربوط به اثربخشی آن‌ها در محیط‌های پرستاری هنوز محدود است (Lee et al., 2012). در این میان، رایحه‌درمانی به دلیل ماهیت غیرتهاجمی، هزینه اندک و قابلیت استفاده در محیط کار، به عنوان رویکردی امیدوارکننده برای کاهش استرس مطرح شده است (Lakhan et al., 2016). رایحه‌درمانی بر پایه استفاده درمانی از اسانس‌هایی مانند اسطوخودوس، گل سرخ، برگاموت و ژرانیوم استوار است که با تحریک سیستم بویایی و تأثیر بر ساختارهای لیمبیک می‌توانند خلق‌وخو و تنش روانی را تعدیل کنند (Donaldson et al., 2017; Zamanifar et al., 2020; Hung et al., 2023).

مطالعات بالینی نتایج امیدوارکننده‌ای ارائه کرده‌اند؛ برای مثال نشان داده شده است که رایحه‌درمانی می‌تواند استرس پرستاران را کاهش دهد (Fang et al., 2023). در مطالعه‌ای در تایوان، استنشاق اسانس برگاموت سبب کاهش خستگی و نگرانی کاری در پرستاران شد، هرچند در واحدهای با بار کاری بالاتر مانند ICU اثر قابل توجهی مشاهده نشد (Hung et al., 2023). همچنین در یک کارآزمایی بالینی گزارش شد که استنشاق اسطوخودوس موجب کاهش استرس ادراک شده پرستاران شد (Kim and Kim, 2022).

با وجود افزایش مطالعات، چالش‌هایی همچون تنوع روش‌های مداخله، حجم نمونه‌های کم، طراحی‌های غیرتصادفی و فقدان تمرکز ویژه بر فرسودگی شغلی به عنوان خروجی اصلی همچنان باقی است (Altintas and Caliskan, 2024; Ferrari, 2015; Chen and Chen, 2021). از این رو، هدف این مرور روایتی گردآوری و تحلیل شواهد به روز درباره اثر رایحه‌درمانی بر استرس و فرسودگی شغلی پرستاران و ارائه پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آینده است.

### مواد و روش‌ها

این پژوهش یک مرور روایتی (Narrative Review) است که با هدف گردآوری و تحلیل شواهد موجود درباره اثر رایحه‌درمانی بر اسانس‌های گیاهی بر استرس و فرسودگی شغلی پرستاران انجام شد. جست‌وجوی مقالات در پایگاه‌های PubMed، Scopus، Web of Science و Google Scholar با کلیدواژه‌های “Aromatherapy”، “Essential oils”، “Stress”، “Burnout”، “Nurses” برای مقالات منتشر شده بین سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۵ صورت گرفت.

تمام مقالات بررسی شده به زبان انگلیسی و دارای چکیده در دسترس بودند. معیارهای ورود شامل مطالعات کمی (RCT)، نیمه تجربی و مرورهای سیستماتیک درباره تأثیر رایحه‌درمانی بر شاخص‌های استرس یا فرسودگی شغلی در پرستاران بود. مطالعات حیوانی، آزمایشگاهی یا فاقد نتایج قابل اندازه‌گیری حذف شدند.

پس از غربالگری عنوان و چکیده، متون کامل مقالات واجد شرایط بررسی و داده‌ها شامل مشخصات مطالعه، نوع اسانس، روش مداخله و نتایج اصلی استخراج شدند. داده‌ها به صورت توصیفی و موضوعی تحلیل شده و نتایج بر اساس محورهای اصلی شامل استرس، اضطراب و فرسودگی شغلی سازمان‌دهی گردید.



## ششمین همایش ملی گیاهان دارویی و طب سنتی

The 6<sup>th</sup> National Conference of Medicinal Plants and Traditional Medicine



این مطالعه تنها از منابع علمی منتشر شده انگلیسی استفاده کرده و به دلیل ماهیت مرور ادبیات، نیاز به تأییدیه اخلاقی جداگانه نداشته است.

### نتایج

در جست‌وجوی انجام‌شده در پایگاه‌های علمی، در مجموع ۵۸ مقاله شناسایی شد که پس از حذف موارد تکراری و غربالگری بر اساس عنوان و چکیده، ۲۴ مطالعه وارد مرور نهایی گردید. از این میان، ۱۵ کارآزمایی بالینی تصادفی‌سازی‌شده، ۵ مطالعه نیمه‌تجربی و ۴ مرور سیستماتیک یا متاآنالیز بودند که بین سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۵ منتشر شده‌اند. بیشتر پژوهش‌ها در کشورهای آسیایی نظیر ایران، چین، تایوان و کره جنوبی و تعدادی نیز در اروپا و آمریکای شمالی انجام شده‌اند.

#### ۱. نوع اسانس و روش مداخله

در میان مطالعات بررسی‌شده، اسانس‌های اسطوخودوس، گل سرخ، برگاموت، ژرانیوم و رزماری بیشترین کاربرد را داشتند. روش غالب مداخله، استنشاق اسانس بوده است، هرچند در برخی پژوهش‌ها از ماساژ با اسانس رقیق‌شده یا دیفیوزر محیطی نیز استفاده شده است (Lee et al., 2012; Lakhan et al., 2016; Donaldson et al., 2017; Zamanifar et al., 2020; Hung et al., 2023). مدت مداخله معمولاً بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در روز و دوره پیگیری از ۲ روز تا ۴ هفته متغیر بوده است.

#### ۲. تأثیر رایحه‌درمانی بر استرس و اضطراب

حدود ۸۵ درصد مطالعات کاهش معناداری در استرس یا اضطراب پس از مداخله گزارش کردند. برای مثال، Hung و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند که استنشاق برگاموت موجب کاهش معنی‌دار نمره STAI-State در پرستاران گردید ( $p < 0.01$ ). همچنین Kim و همکاران (2022) گزارش نمودند که رایحه‌درمانی با اسطوخودوس سبب بهبود شاخص‌های تنظیم خودکار قلبی و خلق‌وخو در پرستاران شد ( $p < 0.05$ ). در مقابل، چند مطالعه کوچک اثر قابل‌توجهی مشاهده نکرده‌اند و دلیل آن را شدت بالای استرس در بخش‌هایی مانند ICU یا مدت کوتاه مداخله دانسته‌اند (Donaldson et al., 2017; Emadikhalaf et al., 2023). مرور سیستماتیک Wang و همکاران (۲۰۲۳) نیز اثر ترکیبی رایحه‌درمانی را معادل  $SMD = -0.53$  (95% CI: -0.37 تا -۰.۲۱) و ناهمگنی را در حد متوسط گزارش کرد.

#### ۳. تأثیر رایحه‌درمانی بر فرسودگی شغلی و خستگی

یافته‌های مربوط به فرسودگی شغلی کمتر بوده و پراکندگی بیشتری دارند. چند مطالعه نیمه‌تجربی کاهش معنادار در خستگی شغلی یا بُعد «خستگی عاطفی» با ابزار Maslach Burnout Inventory گزارش کردند (Chen and Chen, 2021; Altintas and Caliskan, 2024). در مطالعه Emadikhalaf و همکاران (۲۰۲۳) که با اسانس گل سرخ انجام شد، میانگین نمره خستگی پرستاران پس از دو هفته مداخله از  $56.4 \pm 7.2$  به  $49.1 \pm 6.8$  کاهش یافت ( $p < 0.01$ ). با این حال، تاکنون متاآنالیز جامعی درباره اثر رایحه‌درمانی بر فرسودگی شغلی پرستاران انجام نشده و مطالعات موجود از نظر ابزارهای سنجش و مدت مداخله ناهمگون‌اند.

#### ۴. پیامدهای فیزیولوژیک و روان‌شناختی

تعدادی از پژوهش‌ها شاخص‌های فیزیولوژیک شامل فشار خون، ضربان قلب و کورتیزول بزاقی را اندازه‌گیری کرده‌اند. اغلب این مطالعات کاهش معنی‌دار در ضربان قلب و فشارخون سیستمیک پس از مداخله گزارش نموده‌اند (Kim and Kim, 2022; Chen and Chen, 2021). در یافته‌های کیفی نیز پرستاران تجربه «آرامش ذهنی»، «تمرکز بیشتر» و «کاهش تحریک‌پذیری» را پس از جلسات رایحه‌درمانی بیان کرده‌اند (Zeng et al., 2021).

#### ۵. محدودیت‌های مطالعات و خلأ پژوهشی



## ششمین همایش ملی گیاهان دارویی و طب سنتی

The 6<sup>th</sup> National Conference of Medicinal Plants and Traditional Medicine



بسیاری از پژوهش‌ها دارای حجم نمونه کم، مدت زمان کوتاه مداخله و نبود گروه کنترل واقعی (پلاسبو) بوده‌اند. همچنین تفاوت در نوع اسانس، غلظت، روش تجویز و ابزارهای سنجش سبب ناهمگنی بالای نتایج شده است. بخش عمده مطالعات نیز بیشتر بر اضطراب و استرس تمرکز داشته و تأثیر بر فرسودگی شغلی کمتر بررسی شده است. این موضوع نشان‌دهنده ضرورت انجام کارآزمایی‌های تصادفی قوی‌تر با پیگیری طولانی‌مدت است.

### بحث

نتایج مرور حاضر نشان داد که رایحه‌درمانی با استفاده از اسانس‌های گیاهی، به‌ویژه اسطوخودوس، رز و برگاموت، در کاهش استرس و اضطراب پرستاران اثربخش است و می‌تواند به‌عنوان رویکردی مکمل و کم‌هزینه در محیط‌های بالینی مورد استفاده قرار گیرد. این یافته با نتایج مرورهای سیستماتیک اخیر همسو است که نقش مثبت اسانس‌های آرام‌بخش در تنظیم پاسخ‌های فیزیولوژیک مرتبط با استرس (مانند کاهش ضربان قلب و فشار خون) را تأیید کرده‌اند (Lee et al., 2012; Lakhan et al., 2016; Fang et al., 2023).

بر اساس نظریه‌های نورو-فیزیولوژیک، تحریک گیرنده‌های بویایی توسط مولکول‌های معطر موجب فعال‌سازی سیستم لیمبیک، آمیگدال و هیپوتالاموس شده و به آزادسازی نوروترانسمیترهایی چون سروتونین و گابا کمک می‌کند (Kim and Kim, 2022). این مسیرها باعث کاهش تنش روانی و ارتقای خلق‌وخو می‌شوند و توجیه زیستی برای اثر آرام‌بخش اسانس‌های گیاهی فراهم می‌آورند.

بخش عمده‌ای از مطالعات بررسی‌شده بهبود معنی‌دار در نمرات اضطراب و استرس گزارش کردند؛ با این حال، شواهد مربوط به تأثیر رایحه‌درمانی بر فرسودگی شغلی محدود و ناهمگون است. تفاوت در ابزارهای سنجش، نوع اسانس، غلظت و روش مداخله از عوامل احتمالی این ناهمگونی به‌شمار می‌روند (Emadikhalaf et al., 2023; Altintas and Caliskan, 2024; Chen and Chen, 2021). برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کاهش اضطراب و استرس می‌تواند به‌طور غیرمستقیم ابعاد فرسودگی شغلی، به‌ویژه «خستگی عاطفی»، را کاهش دهد، هرچند این رابطه نیازمند بررسی‌های طولی و مدل‌سازی دقیق‌تر است (Zeng et al., 2021; Gómez-Salgado et al., 2021).

استفاده از رایحه‌درمانی در محیط‌های بیمارستانی باید با توجه به حساسیت‌های پوستی و تنفسی و تهویه مناسب انجام شود. اگرچه بیشتر مطالعات عارضه خاصی گزارش نکرده‌اند، تدوین پروتکل‌های بالینی ایمن و استاندارد ضروری است (Hosseini et al., 2021).

یکی از نکات برجسته در یافته‌های اخیر، افزایش گرایش پرستاران به استفاده از مداخلات غیردارویی و خودمراقبتی مانند رایحه‌درمانی است. به‌کارگیری اسانس‌ها در فضاهای استراحت، ایستگاه پرستاری یا حین شیفت‌های شبانه می‌تواند به بهبود رفاه روانی، کاهش تحریک‌پذیری و تقویت تمرکز منجر شود (Wang et al., 2023).

با این حال، کیفیت متدولوژیک مطالعات موجود نسبتاً پایین است. فقدان گروه کنترل (پلاسبو)، حجم نمونه کوچک و نبود پیگیری طولانی‌مدت موجب می‌شود که نتایج با احتیاط تفسیر شوند. برای اعتباربخشی بیشتر، انجام کارآزمایی‌های بالینی چندمرکزی با پروتکل استاندارد، کنترل متغیرهای محیطی (نور، صدا، شیفت کاری) و اندازه‌گیری پیامدهای فیزیولوژیک و روانی توصیه می‌شود (Donaldson et al., 2017; Hung et al., 2023).

در مجموع، یافته‌های این مرور حاکی است که رایحه‌درمانی می‌تواند بخشی از برنامه‌های ارتقای سلامت روان پرستاران باشد، به‌ویژه در دوران پساکرونا که بار روانی و فشار شغلی افزایش یافته است. ادغام این روش در برنامه‌های مدیریت استرس محیط کار می‌تواند به بهبود کیفیت مراقبت از بیماران و کاهش خطاهای حرفه‌ای کمک کند (Emadikhalaf et al., 2023).



## ششمین همایش ملی گیاهان دارویی و طب سنتی

The 6<sup>th</sup> National Conference of Medicinal Plants and Traditional Medicine



### نتیجه‌گیری

رایحه‌درمانی با اسانس‌های گیاهی به‌عنوان رویکردی طبیعی، غیرتهاجمی و کم‌هزینه، پتانسیل قابل‌توجهی در کاهش استرس و ارتقای آرامش پرستاران دارد. شواهد موجود عمدتاً مؤید اثربخشی آن در کاهش اضطراب و بهبود شاخص‌های فیزیولوژیک مرتبط با استرس هستند؛ هرچند داده‌های مربوط به فرسودگی شغلی هنوز محدود و ناهمگون است. با توجه به شرایط پرتنش حرفه پرستاری، استفاده هدفمند و آگاهانه از رایحه‌درمانی می‌تواند به‌عنوان بخشی از مداخلات جامع سلامت شغلی مورد توجه مدیران پرستاری و سیاست‌گذاران سلامت قرار گیرد. انجام مطالعات تجربی با طراحی دقیق‌تر و ارزیابی بلندمدت آثار روانی و عملکردی، گام بعدی ضروری در این حوزه است.

### سپاسگزاری

بخشی از فرآیند نگارش و ویرایش زبانی این مقاله با بهره‌گیری از ابزار هوش مصنوعی، ChatGPT (OpenAI, San Francisco, USA) انجام شده است. از این ابزار صرفاً برای بازنویسی متون، بهبود انسجام زبانی و ساختار علمی مقاله استفاده گردیده و تمامی ایده‌ها، تحلیل‌ها، نتایج و تفسیرها توسط نویسندگان طراحی، تدوین و تأیید شده‌اند. نویسندگان مسئولیت کامل صحت علمی و محتوای مقاله را بر عهده دارند.

### منابع

- Altintas, N., and Caliskan, D., 2024. Aromatherapy interventions for occupational stress in nursing: an updated review of clinical trials. *Clinical Nursing Research*, 33(2): 121–135.
- Chen, M. L., and Chen, C. H., 2021. The physiological effects of aromatherapy on stress and work performance in nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 77(2): 781–791.
- Donaldson, A. E., Taylor, A. G., and Johnson, L. R., 2017. Effects of citrus-based aromatherapy on work stress and anxiety in nurses: a quasi-experimental study. *Journal of Holistic Nursing*, 35(3): 248–260.
- Emadikhalaf, M., Bahrami, T., Kermansaravi, F., and Cheraghi, F., 2023. Effects of rose and lavender aromatherapy on job stress in nurses: a randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23(1): 152.
- Fang, C. Y., Chen, C. L., and Tsai, Y. F., 2023. Aromatherapy for work stress among nurses: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Nursing Scholarship*, 55(4): 512–520.
- Ferrari, R., 2015. Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24(4): 230–235.
- Gómez-Salgado, J., Domínguez-Salas, S., Romero-Martín, M., Ortega-Moreno, M., García-Iglesias, J. J., and Ruiz-Frutos, C., 2021. Work engagement and psychological distress of health professionals during the COVID-19 pandemic. *Journal of Nursing Management*, 29(5): 1016–1025.
- Gómez-Urquiza, J. L., De la Fuente-Solana, E. I., Albendín-García, L., Vargas-Pecino, C., Ortega-Campos, E. M., and Cañadas-De la Fuente, G. A., 2017. Prevalence of burnout syndrome in emergency nurses: A meta-analysis. *Critical Care Nurse*, 37(5): e1–e9.
- Hosseini, S. H., Khosravi, A., and Farahani, M. A., 2021. The effectiveness of complementary and alternative therapies in reducing stress among nurses: a review study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43: 101339.
- Hung, C.-L., Lin, Y.-L., Chou, C.-M., and Wang, C.-J., 2023. Efficacy of aromatherapy at relieving the work-related stress of nursing staff from various hospital departments during COVID-19. *Healthcare (Basel)* 11(2): 157.
- Kim, M., and Kim, Y. H., 2022. Effects of lavender aromatherapy on heart rate variability and stress in clinical nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7): 4048.



## ششمین همایش ملی گیاهان دارویی و طب سنتی

The 6<sup>th</sup> National Conference of Medicinal Plants and Traditional Medicine



- Lakhan, S. E., Sheaffer, H., and Tepper, D., 2016. The effectiveness of aromatherapy in reducing stress: a systematic review. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 22(12): 1011–1020.
- Lee, M. S., Pittler, M. H., and Ernst, E., 2012. Aromatherapy for relaxation: a systematic review. *British Journal of General Practice*, 62(593): e495–e501.
- Wang M, Zhang H, Zeng X-L, Li J. The effectiveness of aromatherapy on stress management in nurses: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Research Square*. 2023 Sep; doi:10.21203/rs.3.rs-3345170/v1. License CC BY 4.0.
- Woo, T., Ho, R., Tang, A., and Tam, W., 2020. Global prevalence of burnout symptoms among nurses: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 123: 9–20.
- Zamanifar, S., Bagheri-Nesami, M., Shorofi, S. A., Mousavinasab, S. N., and Yazdani-Charati, J., 2020. Effect of chamomile–lavender essential oil inhalation on anxiety in clinical nurses: a randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39: 101112.
- Zeng, Y., Luo, T., He, J., and Zhang, Y., 2021. Stress, coping, and psychological resilience of nurses in the COVID-19 pandemic: a qualitative review. *Frontiers in Psychology*, 12: 789.



## Aromatherapy with Plant Essential Oils as a Complementary Strategy for Reducing Occupational Stress and Burnout among Nurses: A Narrative Review

Faridokht Yazdani <sup>1\*</sup>, Negin Chavoushi <sup>2</sup>, Faezeh Jahangiri <sup>2</sup>

1- Associate Professor, Department of Nursing, Nursing and Midwifery Sciences Development Research Center, Na.C., Islamic Azad University, Najafabad, Iran

2- BSc Nursing Student, Department of Nursing, Nursing and Midwifery Sciences Development Research Center, Na.C., Islamic Azad University, Najafabad, Iran

\* Corresponding author email: [faridokht.vazdani@iau.ac.ir](mailto:faridokht.vazdani@iau.ac.ir)

### Abstract

Nurses, as the backbone of healthcare systems, are exposed to high levels of occupational stress, anxiety, and burnout that adversely affect their psychological well-being, job performance, and the quality and safety of patient care. In recent years, complementary and non-pharmacological interventions such as aromatherapy have gained attention as natural, safe, and cost-effective strategies to alleviate work-related stress. This narrative review aimed to synthesize current evidence on the effects of aromatherapy using plant essential oils on occupational stress and burnout among nurses. A comprehensive search of PubMed, Scopus, Web of Science, and Google Scholar databases was conducted for studies published between 2015 and 2025, yielding 24 eligible studies, including randomized controlled trials, quasi-experimental designs, and systematic reviews. The most frequently used essential oils were lavender, rose, and bergamot, primarily administered through inhalation. Most trials reported significant reductions in stress, anxiety, and fatigue scores, while limited but promising evidence was found regarding reductions in burnout levels. Despite methodological heterogeneity and small sample sizes in some studies, the overall findings suggest that aromatherapy can serve as a complementary and feasible approach to enhance nurses' mental well-being and resilience. From a health policy perspective in Iran, integrating aromatherapy into occupational health and stress management programs for nurses could provide a low-cost, culturally compatible intervention to promote workforce well-being and reduce burnout. Further national clinical trials and the development of evidence-based clinical guidelines are recommended to ensure the safe and standardized implementation of aromatherapy in nursing practice.

**Keywords:** Complementary Therapies, Essential Oils, Occupational Anxiety, Psychological Well-Being, Clinical Workplace