

Aromatherapy and Autism

芳香療法和自閉症 / 芳香疗法和自闭症

What is autism?

什麼是自閉症? / 什么是自闭症?

Autism is a lifelong, developmental disability that affects both how an individual communicates with and relates to other people, and how they experience the world around them. There are many symptoms of autism, including physical and medical issues, repetitive behaviours, nonverbal communication and social challenges.

自閉症是一種終生的，發育性的殘疾，它既影響個體與其他人的溝通方式，也影響他們如何體驗周圍的世界。自閉症有許多症狀，包括身體和醫學問題，重複行為，非語言交流和社會挑戰。 / 自闭症是一种终生的，发育性的残疾，它既影响个体与其他人的沟通方式，也影响他们如何体验周围的世界。自闭症有许多症状，包括身体和医学问题，重复行为，非语言交流和社会挑战。

The autism spectrum is quite broad, and some people will only have a few symptoms and can be described as mildly autistic, while others have many symptoms and are severely autistic. Because autism is a 'spectrum' condition it affects different people in different ways and the characteristics of autism can present themselves in a wide variety of combinations. Two people with the same diagnosis can have a very different profile of needs and skills. It is therefore very difficult to generalise about how a person with autism will develop over time. It is particularly important to realise that an intervention which works well with one person may not be appropriate or effective with another, and that there is still disagreement about what an appropriate and effective intervention might be.

自閉症譜系相當廣泛，有些人只會有一些症狀，可以被描述為輕度自閉症，而其他人有很多症狀，並且嚴重自閉症。因為自閉症是一種“光譜”狀態，它以不同的方式影響不同的人，並且自閉症的特徵可以以各種各樣的組合呈現。兩個具有相同診斷的人可以具有非常不同的需求和技能。因此很難概括自閉症患者如何隨著時間的推移而發展。特別重要的是要認識到，與一個人合作的干預可能與另一個人不合適或有效，並且對於適當和有效的干預可能是什麼仍然存在分歧。 /

自闭症谱系相当广泛，有些人只会有一些症状，可以被描述为轻度自闭症，而其他人有很多症状，并且严重自闭症。因为自闭症是一种“光谱”状态，它以不同的方式影响不同的人，并且自闭症的特征可以以各种各样的组合呈现。两个具有相同诊断的人可以具有非常不同的需求和技能。因此很难概括自闭症患者如何随着时间的推移而发展。特别重要的是要认识到，

与一个人合作的干预可能与另一个人不合适或有效，并且对于适当和有效的干预可能是什么仍然存在分歧。

What causes autism?

什麼導致自閉症? / 什么导致自闭症?

Our understanding of autism has grown tremendously since it was first identified in the 1940s, but the causes of autism are still being investigated. Experts believe that the pattern of behaviour from which autism is diagnosed may not result from a single cause, and that there are genetic factors. There is no known 'cure' for autism. This does not mean, however, that nothing can be done to help a person who is on the autism spectrum and as we learn more about the condition, more interventions will become available.

自 20 世紀 40 年代首次發現自閉症以來，我們對自閉症的理解已經大大增加，但自閉症的原因仍在調查中。專家認為，診斷自閉症的行為模式可能不是由單一原因引起的，而是存在遺傳因素。自閉症沒有已知的“治愈方法”。然而，這並不意味著無法做任何事情來幫助患有自閉症譜系的人，並且當我們更多地了解病情時，將會有更多的干預措施可用。 / 自 20 世紀 40 年代首次发现自闭症以来，我们对自闭症的理解已经大大增加，但自闭症的原因仍在调查中。专家认为，诊断自闭症的行为模式可能不是由单一原因引起的，而是存在遗传因素。自闭症没有已知的“治愈方法”。然而，这并不意味着无法做任何事情来帮助患有自闭症谱系的人，并且当我们更多地了解病情时，将会有更多的干预措施可用。

How Aromatherapy can help Autism

芳香療法如何幫助自閉症 / 芳香疗法如何帮助自闭症

A new clinical trial is being conducted by Jill Hollway, a research scientist at the Ohio State University, USA (2016-2018). Other clinical studies are currently underway in Europe, Australia, Japan, India, the United States, and Canada. Many of these studies describe the remarkable healing properties of individual oils but not specifically in the context of autism.

美國俄亥俄州立大學的研究科學家 Jill Hollway 正在進行一項新的臨床試驗 (2016-2018) 。其他臨床研究目前正在歐洲，澳大利亞，日本，印度，美國和加拿大進行。其中許多研究描述了單個油的顯著治愈特性，但並未特別針對孤獨症。 / 美国俄亥俄州立大学的研究科学家 Jill Hollway 正在进行一项新的临床试验 (2016-2018) 。其他临床研究目前正在欧洲，澳大利亚，日本，印度，美国和加拿大进行。其中许多研究描述了单个油的显著治愈特性，但并未特别针对孤独症。



Most of our evidence supporting the use of essential oils with children and adults with autism in identifying the effects of essential oils on a range of stress and health issues, comes from case studies and the anecdotal writings of parents, carers and practitioners. There is very little evidence that has been collaborated by the Science. (National Autistic Society UK)

我們的大部分證據都支持使用含有兒童和成人自閉症的精油來確定精油對一系列壓力和健康問題的影響，這些證據來自案例研究和父母，照顧者和從業者的軼事著作。科學合作的證據非常少。（英國國家自閉症協會）

/ 我们的大部分证据都支持使用含有儿童和成人自闭症的精油来确定精油对一系列压力和健康问题的影响，这些证据来自案例研究和父母，照顾者和从业者的轶事著作。科学合作的证据非常少。（英国国家自闭症协会）

Parents report that when essential oils are used in the bathwater, as a massage or in a diffuser at bedtime, children appear calmer and sleep for longer periods. When essential oils are sprayed or diffused in the environment both parents and children identify that these are periods when they feel calmer. Children with autism are also able to select their preferred oils in preparation for a hand massage. Practitioners completing their IFA Aromatouch Certificate relate in case-studies how children seek out nurturing touch or a massage story at times of distress and anxiety and will choose a preferred aroma.

家長們報告說，當沐浴水中使用精油，作為按摩或在睡前使用擴散器時，兒童看起來更平靜，睡眠時間更長。當精油在環境中噴灑或擴散時，父母和孩子都會發現這些是他們感到平靜的時期。患有自閉症的兒童也可以選擇他們喜歡的精油來準備手部按摩。完成 IFA Aromatouch 證書的從業者參與案例研究，了解孩子在遇到困難和焦慮時如何尋求撫摸撫摸或按摩故事，並選擇一種首選的香氣。/ 家长们报告说，当沐浴水中使用精油，作为按摩或在睡前使用扩散器时，儿童看起来更平静，睡眠时间更长。当精油在环境中喷洒或扩散时，父母和孩子都会发现这些是他们感到平静的时期。患有自闭症的儿童也可以选择他们喜欢的精油来准备手部按摩。完成 IFA Aromatouch 证书的从业者参与案例研究，了解孩子在遇到困难和焦虑时如何寻求抚摸抚摸或按摩故事，并选择一种首选的香气。

Aromatherapy used in this creative way and called 'Aromatouch' is a basis for developing communication that might lead to more social interaction. Learning strategies for stress reduction such as calm breathing becomes a tool that can be used for managing transitions and changes in the preferred pattern to the day. Through the IFA trained Aromatouch Practitioners we have gained a body of knowledge that indicates that Aromatherapy can help people with autism by supporting the development of a sense of coherence and supporting them to increase their sense of 'self-awareness'. This might be by providing:

以這種創造性方式使用的芳香療法稱為“Aromatouch”，是開發可能導致更多社交互動的溝通的基礎。降低壓力的學習策略（例如平靜呼吸）成為一種工具，可用於管理當前首選模式的過渡和變化。通過 IFA 培訓的 Aromatouch 從業者，我們獲得了一系列知識，表明芳香療法可以通過支持一致性的發展和支持他們增強他們的“自我意識”感來幫助自閉症患者。這可能是通過提供： / 以这种创造性方式使用的芳香疗法称为“Aromatouch”，是开发可能导致更多社交互动的沟通的基础。降低压力的学习策略（例如平静呼吸）成为一种工具，可用于管理当前首选模式的过渡和变化。通过 IFA 培训的 Aromatouch 从业者，我们获得了一系列知识，表明芳香疗法可以通过支持一致性的发展和支持他们增强他们的“自我意识”感来帮助自闭症患者。这可能是通过提供：

- the experience of nurturing touch, rather than ‘functional touching’ used in personal hygiene and self-help skills
培養觸覺的體驗，而不是個人衛生和自助技能中使用的“功能性觸摸” / 培养触觉的体验，而不是个人卫生和自助技能中使用的“功能性触摸”
- stimulating the sense of smell linked to an emotional experience such as a massage story
刺激與情緒體驗相關的嗅覺，如按摩故事 / 刺激与情绪体验相关的嗅觉，如按摩故事
- learning new breathing strategies and games, where essential oils combined with games develops an understanding of ‘breathing for calm’
學習新的呼吸策略和遊戲，精油與遊戲相結合，讓人們了解“呼吸平靜” / 学习新的呼吸策略和游戏，精油与游戏相结合，让人们了解“呼吸平静”
- developing a ‘Calming Box’ with an array of materials and objects that capture the interest and calm the person because they become absorbed with the new experience.
開發一個“平靜盒子”，其中包含一系列材料和物品，可以吸引人們的興趣並使人們保持冷靜，因為他們會被新的體驗所吸引。 / 开发一个“平静盒子”，其中包含一系列材料和物品，可以吸引人们的兴趣并使人们保持冷静，因为他们会被新的体验所吸引。

Essential Oils that can be Used:

可以使用的精油： / 可以使用的精油：

Aromatouch Practitioners recommend that essential oils are used in a 1% mix and not more than 2 essential oils should be used. The following oils have been identified as useful.

Aromatouch 從業者建議精油以 1% 的混合物使用，不應使用不超過 2 種精油。以下油已被確定為有用。 / Aromatouch 从业者建议精油以 1% 的混合物使用，不应使用不超过 2 种精油。以下油已被确定为有用。

- Bergamot
佛手柑 / 佛手柑
- Cedarwood
雪松 / 雪松
- Roman Chamomile
羅馬洋甘菊 / 罗马洋甘菊
- Clary Sage
鼠尾草 / 鼠尾草
- Cypress
賽普拉斯 / 赛普拉斯
- Eucalyptus
桉樹 / 桉树
- Frankincense
乳香 / 乳香
- Geranium
天竺葵 / 天竺葵
- Grapefruit
葡萄柚 / 葡萄柚
- Lavender
薰衣草 / 薰衣草
- Mandarin
華 / 华
- Marjoram
馬鬱蘭 / 马郁兰
- Petitgrain
苦橙葉 / 苦橙叶
- Tea Tree
茶樹 / 茶树
- Vetiver
香根草 / 香根草

Blend Suggestions

混合建議 / 混合建议

Consideration of what essential oils to use for specific health related problems is based on knowledge of the individual person with ASD, and their response to specific oils when used in a number of different situations. It is important that parents and carers are consulted as they will have specific knowledge about their child's response. When introducing essential oils a graded approach is worth considering e.g.

考慮用於特定健康相關問題的精油是基於患有 ASD 的個人的知識，以及當在多種不同情況下使用時對特定油的反應。重要的是要諮詢父母和照顧者，因為他們會對孩子的反應有具體

的了解。在引入精油時，分級方法值得考慮，例如 / 考虑用于特定健康相关问题的精油是基于患有 ASD 的个人的知识，以及当在多种不同情况下使用时对特定油的反应。重要的是要咨询父母和照顾者，因为他们会对孩子的反应有具体的了解。在引入精油时，分级方法值得考虑，例如

- Wearing an aroma badge
戴著香薰徽章 / 戴著香熏徽章
- Using a room spray
使用室內噴霧 / 使用室内喷雾
- Providing a 'Calming Table' with objects to hold and smell
提供一個“平靜表”，包含容納和聞到的物體 / 提供一个“平静表”，包含容纳和闻到的物体
- Using water play or aroma dough
使用水上游戲或芳香麵團 / 使用水上游戏或芳香面团
- Learning to hold a warm compress on the skin
學會在皮膚上保持溫暖的壓力 / 学会在皮肤上保持温暖的压力
- Making a cream to rub in the hands after toileting
上廁所後，用手揉搓奶油 / 上厕所后，用手揉搓奶油

For Aches and Pains

對於疼痛和疼痛 / 对于疼痛和疼痛

- Bergamot, Geranium, Lavender, Marjoram, Vetiver, Frankincense
佛手柑，天竺葵，薰衣草，馬鬱蘭，香根草，乳香 / 佛手柑，天竺葵，薰衣草，马郁兰，香根草，乳香

For anxiety and stressful situations

對於焦慮和緊張的情況 / 对于焦虑和紧张的情况

- Chamomile, Clary Sage, Grapefruit, Mandarin
洋甘菊，快樂鼠尾草，葡萄柚，柑桔 / 洋甘菊，快乐鼠尾草，葡萄柚，柑桔

For meltdown moments and behaviour difficulties

對於熔化的時刻和行為困難 / 对于熔化的时刻和行为困难

- Cajeput, Cedarwood, Chamomile, Eucalyptus, Geranium, Tea Tree

白千層, 雪松, 黃春菊, 桉樹, 天竺葵, 茶樹 / 白千层, 雪松, 黄春菊, 桉树, 天竺葵, 茶树

Always contact a qualified Aromatherapist who will guide you on the oils that are suitable for your individual needs.

請務必聯繫合格的芳香療法師，他將為您提供適合您個人需求的潤滑油。 / 请务必联系合格的芳香疗法师，他将为您提供适合您个人需求的润滑油。

References

參考 / 参考

- www.autism.org.uk
- <https://www.autismparentingmagazine.com/essential-oils-for-autism>
- The International Federation of Aromatherapists
國際芳香療法師聯合會 / 国际芳香疗法师联合会
- Crane L, Goddard L, and Pring L. Sensory processing in adults with autism spectrum disorders. 2009. *Autism* 13(3):215-28.
成人患有自閉症譜系障礙的感覺加工。 2009.自閉症 13 (3) : 215-28。 / 成人患有自闭症谱系障碍的感觉加工。 2009.自闭症 13 (3) : 215-28。
- Cullen-Powell LA, Barlow JH, Cushway D. Exploring a massage intervention for parents and their children with autism: the implications for bonding and attachment. *J Child Health Care*. 2005 Dec; 9(4):245-55.
探索對患有自閉症的父母及其子女的按摩干預：對粘合和依戀的影響。 J 兒童保健。 2005 年 12 月; 9 (4) : 245-55。 / 探索对患有自闭症的父母及其子女的按摩干预：对粘合和依恋的影响。 J 儿童保健。 2005 年 12 月; 9 (4) : 245-55。
- Lee MS, Kim JI, Ernst E. Massage therapy for children with autism spectrum disorders: a systematic review. *J Clin Psychiatry* (2011) 72:406-11.
對自閉症譜系障礙兒童的按摩療法：系統評價。 J Clin Psychiatry (2011) 72 : 406-11。 / 对自闭症谱系障碍儿童的按摩疗法：系统评价。 J Clin Psychiatry (2011) 72: 406-11。
- Owen-Smith, Ashli A. et al. "Prevalence and Predictors of Complementary and Alternative Medicine Use in a Large Insured Sample of Children with Autism Spectrum Disorders." *Research in autism spectrum disorders* 17 (2015): 40-51. PMC. Web. 17 Nov. 2016. Uvnäs-Moberg K, Handlin L, Petersson M. Self-soothing behaviours with reference to oxytocin release induced by non-noxious sensory stimulation. *Frontiers in Psychology*. 2014;5:1529



Owen-Smith, Ashli A.等。“在自閉症譜系障礙兒童的大型保險樣本中使用補充和替代醫學的患病率和預測因子。”自閉症譜系障礙研究 17 (2015) : 40-51。PMC。網頁。2016 年 11 月 17 日.Uvnäs-Moberg K · Handlin L · Petersson M.關於由非傷害性感覺刺激引起的催產素釋放的自我舒緩行為。心理學前沿。2014; 5 : 1529 / Owen-Smith, Ashli A.等。“在自闭症谱系障碍儿童的大型保险样本中使用补充和替代医学的患病率和预测因子。”自闭症谱系障碍研究 17 (2015): 40-51。PMC。网页。2016 年 11 月 17 日.Uvnäs-Moberg K, Handlin L, Petersson M.关于由非伤害性感觉刺激引起的催产素释放的自我舒缓行为。心理学前沿。2014; 5: 1529

To find a practitioner to discuss your needs www.ifaroma.org. Alternatively to enrol on the IFA Aromatouch course which specifically applies to parents with children with disabilities [click here](#).

要找到從業者討論您的需求，請點擊 www.ifaroma.org。或者參加 IFA Aromatouch 課程，該課程特別適用於有殘疾兒童的父母，請點擊 [此處](#) / 要找到从业者讨论您的需求，请点击 [此处](#)。或者参加 IFA Aromatouch 课程，该课程特别适用于有残疾儿童的父母，请点击 [此处](#)