

Κάνναβη και Άγχος

Εισαγωγή:

Το σημερινό μας θέμα έχει να κάνει με το άγχος, την ανησυχία, τον πανικό και αυτό που μερικές φορές αποκαλούμε παράνοια. Προσοχή, παράνοια για την ιατρική σημαίνει: “Κατάσταση κατά την οποία οι ασθενείς επιδεικνύουν μόνιμες παραισθήσεις καταδίωξης ή παραισθησιακή ζήλια. Η διαταραχή πρέπει να είναι μόνιμη, διαρκώντας τουλάχιστον μια εβδομάδα. Μπορεί να συνοδεύεται από συμπτώματα σχιζοφρένειας, όπως παράξενες παραισθήσεις ή ασυναρτησία. Δεν υπάρχουν σημαντικές ψευδαισθήσεις, ενώ το πλήρες καταθλιπτικό ή μανιακό σύνδρομο, είτε λείπει είτε έχει σύντομη διάρκεια. Η νόσος δεν οφείλεται σε οργανική νόσο του εγκεφάλου.

Η διαταραχή, η οποία συνήθως λαμβάνει χώρα κατά τη μέση ηλικία ή αργότερα και μπορεί να είναι χρόνια, περιλαμβάνει συχνά οργή και θυμό που μπορούν να οδηγήσουν στην άσκηση βίας. Τα παρανοϊκά άτομα σπάνια αναζητούν ιατρική βοήθεια, αλλά οδηγούνται στον ιατρό από συναδέλφους ή συγγενείς”.

Θα ρωτήσει κανείς, ε, και τι σχέση το άγχος με την παράνοια; Το άγχος ή η υπέρμετρη ανησυχία μπορεί να οδηγήσει σε παράνοια. Όλα συνδέονται, άγχος, πανικός, παράνοια, κατάθλιψη και όλα είναι ψυχικές διαταραχές, δηλ. διαταραχές του εγκεφάλου.

Η κάνναβη όταν απαγορεύτηκε (το 1937) κατηγορήθηκε ότι προκαλεί άγχος και παράνοια και πολλά άλλα περίεργα, κυρίως όμως παράνοια ΑΛΛΑ με μια διαφορά, σε μια προπαγανδιστική ταινία του 1937 με τίτλο “Reefer Madness” (που μεταφράζεται η τρέλα της μαριχουάνας) παρουσίαζε καθωσπρέπει ανθρώπους που μόλις κάπνιζαν λίγη κάνναβη μεταλλάσσονταν σε παρανοϊκοί και τρελοί εγκληματίες. Έτσι την αποκάλεσαν “δολοφόνο της νεολαίας”, το “φυτό του διαβόλου” κά. τέτοια χαριτωμένα και οι υποστηρικτές της προπαγάνδας διατυμπανούσαν ότι κατέστρεφε τον εγκέφαλο και ότι δημιουργούσε είτε τρελούς είτε ζόμπι, χωρίς φυσικά να παρουσιάζουν καμιά ιατρική ή επιστημονική απόδειξη.

Σήμερα που επιτέλους μπορούμε να δούμε την κάνναβη με σοβαρότητα και να ασχοληθούμε με αυτήν σε επιστημονικές μελέτες είναι βασικό να δούμε αν όντως η κάνναβη προκαλεί άγχος και παράνοια (όχι τρέλα, αλλά παράνοια) και να δούμε όλες τις λεπτομέρειες σχετικά με αυτές τις ιατρικές καταστάσεις του εγκεφάλου. Ξέρουμε ότι η κάνναβη είναι ψυχοδραστική (ειδικά η THC)

και ξέρουμε ότι τα κανναβinoειδή που περιέχει επιδρούν στο ενδοκανναβinoειδές σύστημα που περιλαμβάνει του υποδοχείς που υπάρχουν σε πάρα πολλές περιοχές του εγκεφάλου αλλά και αλλού.

Βρήκα κάποια άρθρα και τα μετέφρασα, ας τα δούμε και ο καθένας ας βγάλει τα συμπεράσματά του. Απλά να θυμίσω ότι όταν γίνεται αναφορά για ψυχική υγεία, ψυχικές ή ψυχιατρικές διαταραχές αυτές ουσιαστικά αναφέρονται στο ανθρώπινο εγκεφάλo, ενός ευαίσθητου, πολύπλοκου σε κατασκευή και λειτουργία οργάνου.

Η Κάνναβη για το Άγχος

(Αναδημοσίευση με μετάφραση από: **Anxiety Social Net**, “Marijuana for Anxiety” <http://www.anxietysocialnet.com/anxiety-and-medical-marijuana>)

Άγχος (anxiety) και κάνναβη: η CBD, η THC, το CBDA, όλα όσα πρέπει να ξέρεις για τις επιδράσεις της κάνναβης στην ψυχική υγεία.

Η Ιατρική Χρήση της Κάνναβης Μπορεί να Θεραπεύσει το Άγχος

Με μια παγκόσμια αύξηση της ιατρικής χρήσης της κάνναβης για τη θεραπεία και αντιμετώπιση συνθηκών υγείας, υποστηρικτές και μελέτες δείχνουν ότι η κάνναβη μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για τη θεραπεία των διαταραχών άγχους. Οι υποστηρικτές πιστεύουν ότι η χημική σύνθεση της κάνναβης μπορεί να είναι ευεργετική για τη θεραπεία του άγχους, ενώ άλλοι υποστηρίζουν ότι αυτή είναι που μπορεί να προκαλέσει πραγματικά άγχος.

Η κάνναβη έχει χρησιμοποιηθεί για αιώνες για τη θεραπεία της κατάθλιψης και άλλων ιατρικών καταστάσεων. Πάνω από 400 χρόνια πριν, η κάνναβη χρησιμοποιήθηκε για τη θεραπεία της κατάθλιψης στην Ινδία και από τότε έχει μελετηθεί και αναλυθεί για να προσδιοριστούν τα ιατρικά της οφέλη και τα μειονεκτήματα της για τους ασθενείς. Σήμερα, πολλές πολιτείες σε ολόκληρη την Αμερική έχουν νομιμοποιήσει τη ιατρική χρήση της κάνναβης, αλλά η χρήση της εξακολουθεί να παραμένει παράνομη βάσει του ομοσπονδιακού νόμου των ΗΠΑ.

Όταν εξετάζουμε προσεκτικά τις ιατρικές μελέτες και τα αποτελέσματα που έχει η χρήση της κάνναβης για τη θεραπεία του άγχους, είναι προφανές ότι η χημική σύνθεση, συγκεκριμένα η παρουσία της χημικής ένωσης

Κανναβιδιόλης, κοινώς γνωστή ως CBD, είναι που αποτελεί το κύριο συστατικό για την αντιμετώπιση του άγχους. Μια άλλη ένωση, η τετραϋδροκανναβινόλη ή THC, μπορεί να αποτρέψει την ναυτία και τον έμετο σε καρκινοπαθείς, αλλά μπορεί να έχει μια αντίστροφη επίδραση στη θεραπεία για το άγχος.

Το Χημικό Προφίλ της Κάνναβης

Όταν λέμε ιατρική χρήση της κάνναβης, εννοούμε την χρήση της κάνναβης και των χημικών της ενώσεων για τη θεραπεία ασθενειών και νοσημάτων και για τη βελτίωση των συμπτωμάτων.

Το φυτό της κάνναβης έχει ιστορικά χρησιμοποιηθεί παγκοσμίως για τη θεραπεία ασθενειών και συνθηκών υγείας. Η American Medical Association (Αμερικανική Ιατρική Ένωση) και άλλες ιατρικές οργανώσεις αντιτίθενται έντονα στη χρήση της για ιατρικούς λόγους, αλλά η American Academy of Pediatrics (Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής) πιστεύει ότι η ιατρική χρήση των κανναβινοειδών, οι φυσικές ενώσεις που υπάρχουν στην κάνναβη, μπορεί να αποτελούν μια θεραπεία για έναν αριθμό ιατρικών καταστάσεων αλλά δεν συνιστά την χρήση της μέχρι να ολοκληρωθεί περισσότερη έρευνα.

Υπάρχουν 85+ φυσικές ενώσεις στην κάνναβη, γνωστές ως κανναβινοειδή, που όλα τους ανακουφίζουν από συμπτώματα ασθένειας με το να συνδέονται (κυρίως) σε υποδοχείς στον εγκέφαλο που αναζητούν παρόμοιες ενώσεις που απαντώνται φυσιολογικά στο ανθρώπινο σώμα. Ποικιλίες της κάνναβης καλλιεργούνται ειδικά για να περιέχουν συγκεκριμένα επίπεδα κάθε ένωσης που συνιστάται για χρήση σε διαφορετικές συνθήκες.

Η κανναβιδιόλη ή CBD, είναι η ένωση της κάνναβης που έχει βρεθεί ότι έχει σημαντικά οφέλη για τη θεραπεία ατόμων με άγχος. Η πλούσια σε CBD κάνναβη μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την θεραπεία ανθρώπων που επιδιώκουν αντιφλεγμονώδεις, αναλγητικές και αντι-σπασμικές επιδράσεις. Η CBD δεν κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται ευφορικά ή “φτιαγμένοι” και μπορεί πραγματικά να εξουδετερώσει (ή να ισορροπήσει) τις τάσεις άγχους που προκαλούνται από την THC. Η CBD είναι μια εκ των 85 και πλέον φυσικών ενώσεων που βρίσκονται στην κάνναβη. Είναι ένα σημαντικό στοιχείο και μπορεί να φτάσει και στο 40% ενός εκχυλίσματος από το φυτό σε ορισμένες ποικιλίες και έχει ένα ευρύτερο ιατρικό όφελος από την THC.

Η άλλη δημοφιλής ένωση για τη θεραπεία ιατρικών καταστάσεων είναι η

τετραϋδροκανναβινόλη ή THC και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να χαλαρώσουν οι μύες, να μειωθεί η φλεγμονή, να μειωθούν οι επιληπτικές κρίσεις, να αυξηθεί η όρεξη, να μειωθεί η αρτηριακή πίεση και να χρησιμοποιηθεί και ως ένα αντι-καταθλιπτικό.

Η Σωστή Ισορροπία της CBD και της THC για την Αντιμετώπιση του Άγχους

Οι περισσότεροι που χρησιμοποιούν κάνναβη λένε ότι βοηθά στην ανακούφιση του άγχους, αλλά άλλοι λένε ότι αισθάνονται πιο ανήσυχοι μετά τη χρήση. Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία από ποικιλίες κάνναβης, οι οποίες έχουν διαφορετικά επίπεδα και περιεκτικότητες χημικών ουσιών (συχνά αποκαλούνται χημειοποικιλίες / *chemovars*), που έχουν διάφορα επίπεδα των κοινών χημικών ουσιών – της THC και της CBD.

Η έρευνα δείχνει ότι η THC και η CBD μπορεί να έχουν αντίθετα αποτελέσματα όταν χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία των διαταραχών άγχους. Η THC συνδέεται με τα συναισθήματα της παράνοιας και του άγχους, επειδή ενεργοποιεί την περιοχή της αμυγδαλής του εγκεφάλου, η οποία είναι υπεύθυνη για το φόβο. Στην εναλλακτική, η CBD εξουδετερώνει αυτά τα συναισθήματα που προκαλούνται από την THC. Μελέτες δείχνουν ότι η λήψη CBD από μόνη της μπορεί να μειώσει, ακόμα και να εξαλείψει, το άγχος.

Η CBD είναι ένα μη ψυχοδραστικό συστατικό της κάνναβης που έχει ευρύ φάσμα θεραπευτικών οφελών.

Τα περισσότερα φυτά της κάνναβης καλλιεργούνται για να έχουν υψηλά επίπεδα THC, επειδή συνηθίζεται να χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση δημοφιλών συνθηκών υγείας, όπως ο καρκίνος, οι διατροφικές διαταραχές και οι διαταραχές κρίσεων. Η THC επίσης πουλά, επειδή παρέχει μια ευφορική αίσθηση την οποία οι περισσότεροι άνθρωποι βιώνουν συνήθως όταν χρησιμοποιούν κάνναβη. Οι ποικιλίες με υψηλά επίπεδα CBD έχουν γίνει πρόσφατα δημοφιλής για ιατρική χρήση εξαιτίας της αυξανόμενης επίγνωσης των οφελών της.

Για όσους επιθυμούν να θεραπεύσουν διαταραχές άγχους με κάνναβη, η θεραπεία εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την κατάλληλη δόση. Η έρευνα αποδεικνύει ότι η THC αρχίζει να αυξάνει τα επίπεδα άγχους αν ξεπεραστεί ένα συγκεκριμένο κατώτατο όριο. Εκείνοι που χρησιμοποιούν κάνναβη για να θεραπεύσουν το άγχος θα πρέπει να βρουν ποικιλίες που έχουν υψηλή

περιεκτικότητα σε CBD όταν αγοράζουν κάνναβη.

Οφέλη από τις Ιατρικές Μελέτες για την Κάνναβη Αποδεικνύουν ότι η CBD Αντιμετωπίζει το Άγχος

Ορισμένες ποικιλίες κάνναβης με υψηλότερα επίπεδα CBD έχουν αποδειχθεί ότι βοηθούν στη θεραπεία των διαταραχών άγχους. Η CBD παράγει θεραπευτικές επιδράσεις για τους ασθενείς και μπορεί επίσης να βοηθήσει ασθενείς με νόσο του Crohn ή με γλαύκωμα. Μελέτες σε ζώα δείχνουν ότι η CBD που υπάρχει στην κάνναβη μειώνει το άγχος και μειώνει τη σοβαρότητα και τη συχνότητα των κρίσεων.

Σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύθηκε από το Institute of Psychiatry[1], η CBD αποδείχθηκε ότι προσφέρει μεγάλο ψυχιατρικό δυναμικό, συμπεριλαμβανομένων χρήσεων ως αντικαταθλιπτικό και αγχολυτικό. Κατά τη διάρκεια της μελέτης, τα ζώα που είχαν λάβει CBD εμφάνισαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης σε μια σειρά δοκιμών, όπως κολύμπι και λαβύρινθους παζλ, από ζώα που δεν είχαν λάβει CBD.

[1] ***“Antidepressant-like and anxiolytic-like effects of cannabidiol: a chemical compound of Cannabis sativa”*** (Αντικαταθλιπτικά και αγχολυτικά αποτελέσματα της κανναβιδιόλης: μια χημική ένωση της Cannabis sativa)
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24923339>

Περίληψη

“Το άγχος και η κατάθλιψη είναι παθολογίες που επηρεάζουν τα ανθρώπινα όντα σε πολλές πτυχές της ζωής, συμπεριλαμβανομένης της κοινωνικής ζωής, της παραγωγικότητας και της υγείας. Η κανναβιδιόλη (CBD) είναι συστατικό μη ψυχοδραστικό της Cannabis sativa με μεγάλο ψυχιατρικό δυναμικό, συμπεριλαμβανομένων χρήσεων ως αντικαταθλιπτικού και ως αγχολυτικού. Σκοπός αυτής της μελέτης είναι η ανασκόπηση των μελετών ζωικών μοντέλων που χρησιμοποιούν CBD ως μια ένωση αγχολυτική και αντικαταθλιπτική. Μελέτες που αφορούσαν πειραματόζωα, πραγματοποιώντας ποικίλα πειράματα στις προαναφερθείσες διαταραχές, όπως η δοκιμή αναγκαστικής κολύμβησης (forced swimming test, FST), ο ανυψωμένος λαβύρινθος (elevated plus maze, EPM) και η δοκιμασία σύγκρουσης Vogel (Vogel conflict test, VCT), υποδεικνύουν ότι η CBD παρουσίασε αντι-αγχωτικές και αντικαταθλιπτικές επιδράσεις σε πειραματόζωα. Τα πειράματα με CBD έδειξαν μη ενεργοποίηση των νευροϋποδοχέων CB1 και CB2. Οι περισσότερες από τις μελέτες κατέδειξαν καλή αλληλεπίδραση μεταξύ της CBD και του 5-HT1A νευρο-υποδοχέα”.

Μια άλλη μελέτη αποσκοπούσε στη διερεύνηση της χρήσης της CBD για τη θεραπεία μιας κοινωνικής διαταραχής άγχους. Η μελέτη, που δημοσιεύθηκε από το Department of Neurosciences and Behavior, Division of Psychiatry, διαπίστωσε ότι η CBD συνδέεται με σημαντικά μειωμένη υποκειμενική ανησυχία.

Η μελέτη αναφέρει[2] ότι στην πρώτη συνεδρία, οι ασθενείς έλαβαν μια από του στόματος δόση της CBD ή του εικονικού φαρμάκου. Τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι η CBD μείωσε το άγχος στους ασθενείς με διαταραχή κοινωνικού άγχους (social anxiety disorder) επειδή η CBD επιδρά στη δραστηριότητα σε συγκεκριμένες περιοχές εγκεφάλου που αλλοιώνουν τη διάθεση.

[2] ***“Neural basis of anxiolytic effects of cannabidiol (CBD) in generalized social anxiety disorder: a preliminary report”*** (Νευρωνική βάση αγχολυτικών επιδράσεων της κανναβιδιόλης (CBD) στη γενικευμένη διαταραχή κοινωνικού άγχους: μια προκαταρκτική έκθεση)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20829306>

Περίληψη

“Μελέτες σε ζώα και σε ανθρώπους δείχνουν ότι η κανναβιδιόλη (CBD), ένα σημαντικό συστατικό της κάνναβης, έχει αγχολυτικές ιδιότητες. Ωστόσο, μέχρι σήμερα δεν έχει διερευνηθεί η επίδραση αυτής της σύνθεσης στο ανθρώπινο παθολογικό άγχος (human pathological anxiety) και στους υποκείμενους μηχανισμούς του εγκεφάλου. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί αυτό σε ασθενείς με γενικευμένη διαταραχή του κοινωνικού άγχους (generalized social anxiety disorder, SAD) χρησιμοποιώντας λειτουργική νευροαπεικόνιση. Η περιφερειακή ροή του εγκεφαλικού αίματος (regional cerebral blood flow, rCBF) σε κατάσταση ηρεμίας μετρήθηκε δύο φορές με τη χρήση (99m) Tc-ECD SPECT σε 10 ασθενείς με SAD που δεν είχαν λάβει προηγουμένως θεραπεία. Κατά την πρώτη συνεδρία, στους υποκείμενους χορηγήθηκε από του στόματος δόση CBD (400 mg) ή εικονικού φαρμάκου, σε διπλή τυφλή διαδικασία. Στη δεύτερη συνεδρία, η ίδια διαδικασία πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας το φάρμακο που δεν είχε χορηγηθεί στην προηγούμενη συνεδρία. Διεξήχθησαν συγκρίσεις rCBF στα υποκείμενα μεταξύ των συνθηκών χρησιμοποιώντας στατιστική παραμετρική χαρτογράφηση. Σε σύγκριση με το εικονικό φάρμακο, η CBD συσχετίστηκε με σημαντικά μειωμένη υποκειμενική ανησυχία ($p < 0.001$), μειωμένη πρόσληψη ECD στην αριστερή παραϊπποκαμπική έλικα, στον ιππόκαμπο και στην κατώτερη κροταφική έλικα ($p < 0.001$, μη διορθωμένη) και αυξημένη πρόσληψη ECD στην δεξιά οπίσθια έλικα ($p < 0.001$, μη διορθωμένο). Αυτά τα

αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι η CBD μειώνει το άγχος στο SAD και ότι αυτό σχετίζεται με τις επιδράσεις της στη δραστηριότητα σε λιμικές και παραλιμικές περιοχές του εγκεφάλου”.

Ιστορία της Ιατρικής Χρήσης της Κάνναβης για τη Θεραπεία του Άγχους

Στον σημερινό κόσμο, η νομιμοποίηση της χρήσης κάνναβης για ιατρικούς σκοπούς είναι ένα καυτό θέμα. Είναι πολύ αμφιλεγόμενο, με πολλούς να υποστηρίζουν τις διαφορετικές πλευρές της συζήτησης. Ωστόσο, η χρήση κάνναβης για τη θεραπεία των συνθηκών υγείας και των ασθενειών χρονολογείται από αιώνες.

* Πάνω από 400 χρόνια πριν, η κάνναβη χρησιμοποιήθηκε για τη θεραπεία της κατάθλιψης και της ανακούφισης του στρες στην Ινδία. Συγκεκριμένα, η πλούσια σε CBD κάνναβη έχει μακρά ιστορία που χρησιμοποιείται για τη θεραπεία προβλημάτων υγείας, συμπεριλαμβανομένου του άγχους. Η δημοτικότητα της κάνναβης ως φάρμακο εξαπλώθηκε μέσω της Ασίας, της Μέσης Ανατολής και της Αφρικής. Οι αρχαίοι γιατροί πρότειναν την κάνναβη για τα πάντα, για την ανακούφιση του πόνου και ακόμη και για τον τοκετό.

* Τον 18ο αιώνα, τα αμερικανικά περιοδικά άρχισαν να συνιστούν σπόρους και ρίζες κάνναβης για τη θεραπεία της φλεγμονής του δέρματος και της νευρολογικής νόσου. Η Βασίλισσα Βικτώρια χρησιμοποίησε κάνναβη για να την βοηθήσει στην ταλαιπωρία της εμμηνόρροιας. Ένας ιρλανδός γιατρός, ο William O'Shaughnessy, πρώτος έκανε δημοφιλή τη χρήση της κάνναβης στην Αγγλία και την Αμερική. Βρήκε ότι διευκολύνει στον πόνο και στην ταλαιπωρία της ναυτίας σε περιπτώσεις λύσσας, χολέρας και τετάνου.

* Ωστόσο, η αύξηση των απαιτήσεων για κάνναβη που να παράγει υψηλότερη ευφορική αίσθηση με όλο και ισχυρότερα επίπεδα THC οδήγησε τελικά σε κάνναβη που χρησιμοποιείται ψυχαγωγικά, σε αντίθεση με την ιατρική χρήση. Για πολλά χρόνια, η παραγωγή κάνναβης για την αύξηση των επιπέδων της THC οδήγησε στη μείωση των επιπέδων της CBD σε σχεδόν μη ανιχνεύσιμα επίπεδα.

* Η αύξηση της χρήσης της μορφίνης τον 19ο αιώνα τελικά οδήγησε στην κυβέρνηση των ΗΠΑ να εισαγάγει το νόμο Pure Food and Drug Act το 1906, στον οποίο δημιούργησε την Food and Drug Administration (Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων). Παρόλο αυτός ο νόμος δεν είχε κάποια αναφορά στην χρήση της κάνναβης, προκάλεσε σημαντική αλλαγή στην πολιτική των ΗΠΑ για τις ουσίες.

* Το 1914, ο νόμος Harrison Act ψηφίστηκε στις ΗΠΑ και καθιστά την χρήση ναρκωτικών ως ένα έγκλημα. Μέχρι το 1937, 23 πολιτείες είχαν απαγορεύσει

και την κάνναβη.

* Το 1937, η ομοσπονδιακή κυβέρνηση ψήφισε τον νόμο Marihuana Tax Act, ο οποίος έκανε τη μη-ιατρική χρήση της κάνναβης παράνομη.

* Μέχρι τη δεκαετία του 1970, οι ισχυρές πολιτικές κατά των ναρκωτικών ήταν σε πλήρη εξέλιξη. Ωστόσο, το 1996, η Καλιφόρνια έγινε η πρώτη πολιτεία που νομιμοποίησε τη ιατρική χρήση της κάνναβης. Σύντομα την ακολούθησαν μια ντουζίνα πολιτείες.

* Το 1998, η βρετανική κυβέρνηση εξουσιοδότησε τη GW Pharmaceuticals να καλλιεργήσει κάνναβη και να αναπτύξει μια σταθερή ποικιλία για να εξαγάγει εκχυλίσματα για κλινικές δοκιμές. Ο συνιδρυτής της GW, Geoffrey Guy, ήταν πεπεισμένος ότι χρησιμοποιώντας φυτά πλούσια σε CBD, η GW θα μπορούσε να παράγει φάρμακα κάνναβης που θα είχαν ελάχιστη ή καθόλου ψυχοδραστική δράση.

* Το 2009, οι επαγγελματίες του ιατρικού κλάδου άρχισαν να ανακαλύπτουν και να δοκιμάζουν νέες ποικιλίες με περισσότερη CBD από ότι THC. Οι πλούσιες σε CBD ποικιλίες δεν ήταν γενικά διαθέσιμες στους καταναλωτές κάνναβης στις ΗΠΑ μέχρι τότε. Μελέτες ανέλυαν τα πλούσια σε CBD φυτά κάνναβης για να καθορίσουν τα ιατρικά οφέλη και τα μειονεκτήματα για τους ασθενείς.

Σήμερα, πολλές πολιτείες σε ολόκληρη την Αμερική έχουν νομιμοποιήσει τη ιατρική χρήση της κάνναβης, αλλά η χρήση εξακολουθεί να παραμένει παράνομη βάσει του ομοσπονδιακού νόμου των ΗΠΑ.

Σε όλο τον κόσμο, η Ουρουγουάη έγινε η πρώτη χώρα που ήρε εντελώς την απαγόρευση της κάνναβης το 2013. Η Κολομβία και η Κόστα Ρίκα είναι σε διαδικασία επεξεργασίας νόμων για να επιτρέψουν την ιατρική χρήση της κάνναβης. Η Τζαμάικα πέρασε πρόσφατα έναν νόμο για να καταστήσει δυνατή την παροχή κάνναβης για ιατρικούς και θρησκευτικούς σκοπούς.

Τα Επιχειρήματα Κατά της Ιατρικής Χρήσης της Κάνναβης για την Αντιμετώπιση του Άγχους

Ενώ οι περισσότερες μελέτες αποδεικνύουν ότι η κάνναβη μπορεί να βοηθήσει το άγχος, ορισμένοι γιατροί και υποστηρικτές ενάντια στις ουσίες πιστεύουν ότι μπορεί να καταστήσει το άγχος χειρότερο. Μια κοινή ένωση που βρίσκεται στην κάνναβη, η THC, συνδέεται με τα συναισθήματα της παράνοιας και του άγχους, επειδή ενεργοποιεί την περιοχή της αμυγδαλής του εγκεφάλου, η οποία είναι υπεύθυνη για το φόβο.

Το Alcohol and Drug Abuse Institute του University of Washington δήλωσε τα ακόλουθα σε ένα ηλεκτρονικό ενημερωτικό δελτίο με τίτλο “Mental Health and Marijuana” (Ψυχική Υγεία και Κάνναβη), με βάση πληροφορίες από το National Cannabis Prevention and Information Centre (Εθνικό Κέντρο Πρόληψης και Πληροφόρησης για την Κάνναβη) το 2012:

“Η κάνναβη μπορεί να φαίνεται ότι βοηθά στη μείωση της κατάθλιψης, πριν οι επιδράσεις της αρχίζουν να εξασθενούν, ωστόσο, μετά από αυτό, το κάπνισμα της κάνναβης μπορεί να επιδεινώσει την κατάθλιψη. Εκείνοι που χρησιμοποιούν κάνναβη έχει δείχθει ότι έχουν υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και συμπτώματα κατάθλιψης από όσους δεν χρησιμοποιούν κάνναβη.

Η κάνναβη μπορεί να οδηγήσει σε βραχυπρόθεσμα συμπτώματα άγχους, όπως ο πανικός, αλλά υπάρχει έλλειψη στοιχείων που να δείχνουν ότι η κάνναβη αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για χρόνιες διαταραχές άγχους... Και πάλι, αν κάποιος έχει γενετική ευπάθεια ή έχει υπάρχοντα προβλήματα ψυχικής υγείας, η κάνναβη θα πρέπει να αποφεύγεται”.

Για όσους επιθυμούν να αντιμετωπίσουν διαταραχές άγχους με την κάνναβη, η θεραπεία εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την κατάλληλη δόση. Η έρευνα αποδεικνύει ότι η THC αρχίζει να αυξάνει τα επίπεδα άγχους μετά από ένα ορισμένο κατώτατο όριο. Εκείνοι που χρησιμοποιούν κάνναβη για να θεραπεύσουν το άγχος θα πρέπει να βρουν ποικιλίες με υψηλές συγκεντρώσεις CBD όταν αγοράζουν κάνναβη.

Διαταραχές Άγχους που Αντιμετωπίζονται με την Ιατρική Χρήση Κάνναβης

Οι διαταραχές άγχους περιλαμβάνουν κάτι περισσότερο από μια προσωρινή ανησυχία ή φόβο. Για ένα άτομο με διαταραχή άγχους, το άγχος δεν φεύγει και χειροτερεύει με την πάροδο του χρόνου, επηρεάζοντας τις καθημερινές δραστηριότητες του, την απόδοση στην εργασία και στις σχέσεις. Οι πιο κοινές μορφές αγχωδών διαταραχών είναι γενικευμένες διαταραχές άγχους, διαταραχές πανικού και κοινωνικές διαταραχές άγχους.

Μερικές φορές, μια φυσική αξιολόγηση συνιστάται για να προσδιοριστεί αν το άγχος ενός ατόμου σχετίζεται με μια φυσική ασθένεια. Περιστασιακά, το άγχος μπορεί να συνδυαστεί με άλλες καταστάσεις, όπως ο αλκοολισμός, η κατάθλιψη ή άλλες συνυπάρχουσες καταστάσεις. Εάν υπάρχουν άλλες υπάρχουσες συνθήκες, ένας ασθενής θα πρέπει να αναζητήσει θεραπεία για

αυτές πριν από τη θεραπεία της διαταραχής άγχους.

Πολλοί με μια ποικιλία αγχωδών διαταραχών ισχυρίζονται ότι βρίσκουν ανακούφιση από τα συμπτώματα άγχους τους με τη ιατρική χρήση της κάνναβης. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η χρήση κάνναβης μπορεί να μειώσει τα συναισθήματα άγχους. Ωστόσο, μόλις τώρα έχουμε ξεκινήσει να μελετάμε τα οφέλη της ιατρικής χρήσης της κάνναβης για όσους έχουν άγχος και έτσι οι γιατροί δεν είναι πιθανό να συνταγογραφήσουν τη χρήση της στους ασθενείς τους.

Η Κάνναβη με CBD Μπορεί να Θεραπεύσει το Άγχος και την PTSD

Όταν εξετάζουμε προσεκτικά τις ιατρικές μελέτες και τα αποτελέσματα της ιατρικής χρήσης της κάνναβης που χρησιμοποιείται για τη θεραπεία του άγχους, είναι προφανές ότι το χημικό προφίλ, ειδικά οι υψηλές περιεκτικότητες σε CBD, είναι το κύριο συστατικό για την αντιμετώπιση του άγχους.

Μια μελέτη[3] που στόχευε στον προσδιορισμό των επιπτώσεων της CBD στην εκδήλωση κοινωνικού άγχους σε δημόσια ομιλία έδειξε ότι εκείνοι που είχαν υποβληθεί σε θεραπεία με δόση CBD παρουσίασαν σημαντικά μειωμένη ανησυχία, γνωστική εξασθένηση και δυσφορία κατά τη διάρκεια της ομιλίας τους. Η ομάδα του εικονικού φαρμάκου παρουσίασε υψηλότερα επίπεδα άγχους και δυσφορίας. Η μελέτη ανέφερε ότι η CBD διαθέτει πολλά πλεονεκτήματα έναντι των συνήθων θεραπειών κοινωνικού άγχους, όπως τα αντικαταθλιπτικά, λόγω της ταχύτητας αποτελεσματικότητας και της απουσίας δυσκολίας απόσυρσης ή σε παρενέργειες.

[3] ***“Cannabidiol Reduces the Anxiety Induced by Simulated Public Speaking in Treatment-Naïve Social Phobia Patients”*** (Η κανναβιδιόλη μειώνει το άγχος που προκαλείται από την προσομοίωση δημόσιας ομιλίας σε ασθενείς που δεν έχουν λάβει θεραπεία κατά της κοινωνικής φοβίας)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3079847/>

Περίληψη

“Η Γενικευμένη Διαταραχή Κοινωνικού Άγχους (Generalized Social Anxiety Disorder, SAD) είναι μια από τις πιο κοινές καταστάσεις άγχους με εξασθένηση της κοινωνικής ζωής. Η κανναβιδιόλη (CBD), μια σημαντική μη ψυχοδραστική ένωση του φυτού *cannabis sativa*, έχει δείξει αγχολυτικές επιδράσεις τόσο στον άνθρωπο όσο και στα ζώα. Αυτή η προκαταρκτική μελέτη στοχεύει στη σύγκριση των αποτελεσμάτων μιας δοκιμής προσομοίωσης δημόσιας ομιλίας (simulation public speaking test, SPST) σε

ασθενείς με υγιή έλεγχο (healthy control, HC) και σε ασθενείς που δεν είχαν λάβει προηγούμενη θεραπεία κατά της SAD και οι οποίοι έλαβαν μία δόση CBD ή εικονικού φαρμάκου. Ένα σύνολο 24 μη υποβληθέντων σε αγωγή ασθενών με SAD χορηγήθηκε είτε με CBD (600 mg, n = 12) είτε με εικονικό φάρμακο (εικονικό φάρμακο, n = 12) σε διπλά τυφλό τυχαίο σχέδιο 1 ώρα και μισή πριν από τη δοκιμή. Ο ίδιος αριθμός HC (n = 12) πραγματοποίησε την SPST χωρίς λήψη οποιουδήποτε φαρμάκου. Κάθε εθελοντής συμμετείχε σε μία μόνο πειραματική συνεδρία σε διπλή τυφλή διαδικασία. Οι υποκειμενικές αξιολογήσεις στην Visual Analogue Mood Scale (VAMS) και Negative Self-Statement scale (SSPS-N) και τα φυσιολογικά μέτρα (πίεση αίματος, καρδιακός ρυθμός και αγωγιμότητα του δέρματος) μετρήθηκαν σε έξι διαφορετικά χρονικά σημεία κατά τη διάρκεια της SPST. Τα αποτελέσματα υποβλήθηκαν σε ανάλυση επαναληπτικών μετρήσεων διακύμανσης. Η προεπεξεργασία με την CBD μείωσε σημαντικά το άγχος, τη γνωστική δυσλειτουργία και την ενόχληση στην απόδοση της ομιλίας τους και μείωσε σημαντικά την προειδοποίηση στην προληπτική ομιλία τους. Η ομάδα του εικονικού φαρμάκου εμφάνισε υψηλότερο άγχος, γνωστική εξασθένηση, δυσφορία και επίπεδα συναγερμού σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου όπως εκτιμήθηκε με τα VAMS. Τα αποτελέσματα SSPS-N έδειξαν σημαντικές αυξήσεις κατά τη διάρκεια της δοκιμής της ομάδας του εικονικού φαρμάκου που καταργήθηκε σχεδόν στην ομάδα CBD. Δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ της CBD και της HC στις βαθμολογίες SSPS-N ή στις γνωστικές διαταραχές, δυσφορία και συναγερμούς των VAMS. Η αύξηση του άγχους που προκλήθηκε από την SPST σε άτομα με SAD μειώθηκε με τη χρήση της CBD, με αποτέλεσμα παρόμοια απόκριση με την HC”.

Η κάνναβη μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με PTSD, η κάνναβη εργάζεται με τις φυσικές ενώσεις του σώματος για να δημιουργήσουν μια χαλαρωτική, αντίστροφη επίδραση στον εγκέφαλο. Μελέτες αποδεικνύουν ότι η κάνναβη με υψηλή περιεκτικότητα σε CBD παρέχει θεραπευτική επίδραση σε άτομα με διαταραχές άγχους.

Δες επίσης:

* **“Recent Research on Medical Marijuana**

Emerging Clinical Applications For Cannabis & Cannabinoids

A Review of the Recent Scientific Literature, 2000~2017”

(Πρόσφατες έρευνες για την ιατρική χρήση της κάνναβης

Αναδυόμενες κλινικές εφαρμογές για την κάνναβη και τα κανναβινοειδή

Μια ανασκόπηση της πρόσφατης επιστημονικής βιβλιογραφίας, 2000~2017)

<http://norml.org/component/zoo/category/recent-research-on-medical-marijuana>

Κάνναβη και Άγχος: ένας οδηγός

(Αναδημοσίευση με μετάφραση από: **Leaf Science**, “Marijuana and Anxiety: A Guide” <https://www.leafscience.com/2017/05/10/marijuana-and-anxiety-a-guide/>, May 10, 2017)

Το άγχος (αίσθημα ανησυχίας) θεωρείται ότι είναι μια κοινή παρενέργεια της κάνναβης. Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν την κάνναβη για την ανακούφιση του στρες και του άγχους.

Για κάθε μια περίπτωση που αναφέρεται για την αίσθηση πανικού που προέρχεται από το γεγονός ότι κάποιος είχε υπερβολική ψυχοδραστικότητα, υπάρχει άλλη μια για το πώς η κάνναβη παράσχει ανακούφιση που αλλάζει τη ζωή κάποιου από το χρόνιο άγχος.

Μελέτες δείχνουν ότι η κάνναβη έχει ιδιότητες κατά του άγχους που μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα με διαταραχές όπως η PTSD και το κοινωνικό άγχος.

Πολλοί παράγοντες συμβάλλουν στην επίδραση της κάνναβης στο άγχος. Η σύνθεση που έχει μια ποικιλία, η ανοχή του ατόμου στα κανναβινοειδή, οι περιβαλλοντικοί παράγοντες και οι προϋπάρχουσες συνθήκες μπορούν να επηρεάσουν το αν θα αισθανθείς πανικό ή για το αν θα χαλαρώσεις μετά τη χρήση κάνναβης.

Εδώ εξετάζουμε τα αποδεικτικά στοιχεία και τις εξηγήσεις που δικαιολογούν και τις δύο πλευρές αυτής της σύνθετης ιστορίας.

Τι Είναι το Άγχος;

Το άγχος είναι ένα αίσθημα[1] ταραχής, ανησυχίας ή ακατάπαυστης μέριμνας, συνήθως για ένα επερχόμενο γεγονός ή για μια κατάσταση γεμάτη αβεβαιότητα.

[1] “**Anxiety Disorders**” (Αγχώδεις διαταραχές) <http://www.cmha.ca/mental-health/understanding-mental-illness/anxiety-disorders/>

Το άγχος μπορεί να αποτελέσει κίνητρο (πχ. για να καθίσει κάποιος και να

μελετήσει εντατικά για να προετοιμαστεί για εξετάσεις) ή μια χρήσιμη προειδοποίηση στο να είναι κάποιος προσεκτικός σε μια επικίνδυνη κατάσταση.

Οι διαταραχές άγχους (anxiety disorders) όμως τείνουν να επιμένουν, ακόμα και στην καθημερινότητα χωρίς κάποιον προφανή λόγο. Οι άνθρωποι που πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές αισθάνονται τόσο ανήσυχοι που φτάνουν στο σημείο να επηρεάζεται αυτό που κάνουν, οι σχέσεις τους και η γενική τους ευημερία.

Υπάρχουν πολλοί τύποι[2] διαταραχών άγχους, όπως το κοινωνικό άγχος (social anxiety), η διαταραχή μετατραυματικού στρες (post-traumatic stress disorder, PTSD), η διαταραχή πανικού (panic disorder), η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (obsessive compulsive disorder, OCD) και το γενικευμένο άγχος (generalized anxiety). Κάθε μία από αυτές τις διαταραχές παρουσιάζει ελαφρώς διαφορετικά, αλλά εξουθενωτικά συμπτώματα.

[2] “**About anxiety disorders**” (Σχετικά με τις διαταραχές άγχους)

<http://www.anxietycanada.ca/english/>

Οι διαταραχές άγχους είναι πολύ συχνές και επηρεάζουν σχεδόν το ένα τρίτο όλων των ενηλίκων σε κάποια στιγμή της ζωής τους.

Ένας αριθμός παραγόντων κινδύνου[3] μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητές σου να παρουσιάσεις άγχος, συμπεριλαμβάνονται επίσης η γενετική, η προσωπικότητα και το φύλο (οι γυναίκες έχουν περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν άγχος).

[3] “**What Are Anxiety Disorders?**” (Τι είναι οι διαταραχές άγχους;)

<https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>

Μπορεί η Κάνναβη να Βοηθήσει στο Άγχος;

Η ανακούφιση από το άγχος είναι ένας από τους πιο συχνά αναφερόμενους λόγους για την χρήση κάνναβης. Επιπλέον, οι επιστήμονες αρχίζουν να αποκαλύπτουν στοιχεία ότι η κάνναβη μπορεί να είναι μια πολύ αποτελεσματική θεραπεία για τις διαταραχές άγχους.

Η χρήση κάνναβης για την αντιμετώπιση του άγχους περιγράφηκε για πρώτη φορά[4] το 1563, όταν ο Πορτογάλος ιατρός Garcia de Orta ισχυρίστηκε ότι η κάνναβη θα μπορούσε να ελευθερώσει τους πάσχοντες από “όλες τις

ανησυχίες και την μέριμνα”. Οι επιδράσεις της κάνναβης έχουν περιγραφεί[5] ως ηρεμιστικές, χαλαρωτικές και υπνωτικές.

[4] “**The Endocannabinoid System and the Brain**” (Το ενδοκανναβινοειδές σύστημα και ο εγκέφαλος)

<http://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-psych-113011-143739?journalCode=psych>

Περίληψη

“Το ψυχοδραστικό συστατικό της κάνναβης, Δ9-τετραϋδροκανναβινόλη (THC), απομονώθηκε στα μέσα της δεκαετίας του 1960, αλλά οι υποδοχείς κανναβινοειδών CB1 και CB2 και τα κύρια ενδογενή κανναβινοειδή (ανανδαμίδιο και 2-αραχιδονυλογλυκερόλη) αναγνωρίστηκαν μόνο 20 με 25 έτη αργότερα. Το κανναβινοειδές σύστημα επηρεάζει τόσο τις διαδικασίες του κεντρικού νευρικού συστήματος (ΚΝΣ) όσο και τις περιφερειακές διαδικασίες. Σε αυτήν την ανασκόπηση, προσπαθήσαμε να συνοψίσουμε την έρευνα - με έμφαση στις πρόσφατες δημοσιεύσεις - σχετικά με τις δράσεις του ενδοκανναβινοειδούς συστήματος για το άγχος, την κατάθλιψη, την νευρογένεση, την ανταμοιβή, τη γνώση, τη μάθηση και τη μνήμη. Τα αποτελέσματα είναι διφασικά, χαμηλότερες δόσεις προκαλούν αποτελέσματα αντίθετα από αυτά που παρατηρούνται σε υψηλές δόσεις. Πρόσφατα, στον εγκέφαλο εντοπίστηκαν πολυάριθμες ενώσεις που μοιάζουν με ενδοκανναβινοειδή. Μόνο μερικές έχουν ερευνηθεί για τη δραστηριότητα του ΚΝΣ και οι μελλοντικές έρευνες σχετικά με τη δράση τους μπορεί να ρίξουν φως σε ένα ευρύ φάσμα λειτουργιών του εγκεφάλου”.

[5] “**Adverse effects of cannabis**” (Ανεπιθύμητες επιδράσεις της κάνναβης)

[http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(98\)05021-1/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(98)05021-1/abstract)

Περίληψη

“Η κάνναβη είναι το πιο ευρέως χρησιμοποιούμενο παράνομο φυτό σε πολλές ανεπτυγμένες κοινωνίες. Οι υγειονομικές και ψυχολογικές επιπτώσεις του δεν είναι καλά κατανοητές και παραμένουν αντικείμενο πολλών συζητήσεων, με τις απόψεις σχετικά με τους κινδύνους της να είναι πολωμένες σύμφωνα με τις απόψεις των αντιμαχούντων σχετικά με το ποιο πρέπει να είναι το νομικό της καθεστώς. Μια ατυχής συνέπεια αυτής της πόλωσης απόψεων ήταν η απουσία οιασδήποτε συναίνεσης σχετικά με τις πληροφορίες υγείας που πρέπει να παρέχει το ιατρικό επάγγελμα προς τους ασθενείς που είναι χρήστες ή πιθανοί χρήστες κάνναβης. Υπάρχουν αντικρουόμενες αποδείξεις σχετικά με πολλές από τις συνέπειες της χρήσης της κάνναβης, έτσι συνοψίζουμε τα στοιχεία σχετικά με τις πιο πιθανές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και την ψυχολογία από την οξεία και της χρόνια χρήση. Αυτή η

αβεβαιότητα, ωστόσο, δεν θα πρέπει να εμποδίζει τους ιατρούς να συμβουλεύουν τους ασθενείς για τις πιθανότερες ανεπιθύμητες επιδράσεις της χρήσης κάνναβης. Εδώ κάνουμε κάποιες προτάσεις για την παροχή συμβουλών που μπορούν να κάνουν οι γιατροί σε ασθενείς που χρησιμοποιούν ή σκέφτονται τη χρήση αυτού του φαρμάκου”.

Πολλοί χρήστες μακροχρόνιας χρήσης κάνναβης αναφέρουν[6] ότι το φάρμακο μειώνει το άγχος τους, αναφέροντας τη χαλάρωση και την ανακούφιση του στρες ως τα κύρια οφέλη.

[6] **“Cannabinoid-related agents in the treatment of anxiety disorders: current knowledge and future perspectives”** (Οι σχετιζόμενοι με τα κανναβινοειδή παράγοντες στην αντιμετώπιση των διαταραχών άγχους: τρέχουσες γνώσεις και μελλοντικές προοπτικές)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22280339>

Περίληψη

“Πλούσια στοιχεία έχουν δείξει ότι τα προϊόντα κάνναβης ασκούν ευρύ φάσμα επιπτώσεων στη συναισθηματική ρύθμιση. Το κύριο ψυχοδραστικό συστατικό της κάνναβης, η Δ9-τετραϋδροκανναβινόλη (THC) και τα συνθετικά ανάλογα κανναβινοειδών έχει αναφερθεί ότι είτε εξασθενούν είτε επιδεινώνουν τις ανησυχίες και τις συμπεριφορές που σχετίζονται με το φόβο σε ανθρώπους και πειραματόζωα. Η ετερογένεια των ψυχολογικών αποτελεσμάτων που προκαλούνται από την κάνναβη αντικατοπτρίζει ένα σύνθετο δίκτυο μοριακών αλληλεπιδράσεων μεταξύ των βασικών νευροβιολογικών υποστρωμάτων άγχους και φόβου και του ενδογενούς κανναβινοειδούς συστήματος, που αποτελείται κυρίως από τα παράγωγα αραχιδονικού οξέος, το ανανδαμίδιο και την 2-αραχιδονουλογλυκερόλη (2-AG) και δυο υποδοχέων αντιστοίχως ονομαζόμενοι ως CB1 και CB2. Ο υψηλός βαθμός δια-εξατομικευμένης μεταβλητότητας στις ανταποκρίσεις στην κάνναβη συντελείται από ένα ευρύ φάσμα παραγόντων, συμπεριλαμβανομένων των γενετικών και περιβαλλοντικών καθοριστικών παραγόντων, καθώς και από τις διαφορές στις σχετικές συγκεντρώσεις THC και άλλων αλκαλοειδών (όπως η κανναβιδιόλη) στο εσωτερικό του ίδιου του φυτού. Το παρόν άρθρο ανασκοπεί τις τρέχουσες διαθέσιμες γνώσεις σχετικά με τα βοτανικά, συνθετικά και ενδογενή κανναβινοειδή σε σχέση με τη διαμόρφωση των ανταποκρίσεων άγχους και υπογραμμίζει τις προκλήσεις που πρέπει να ξεπεραστούν για την αξιοποίηση του θεραπευτικού δυναμικού ορισμένων από αυτές τις ενώσεις, περιορίζοντας παράλληλα την πλευρά των επιπτώσεων που συνδέονται με την κατανάλωση κάνναβης. Επιπλέον, το άρθρο παρουσιάζει μερικές υποσχόμενες ευρεσιτεχνίες (πατέντες) για

παράγοντες που σχετίζονται με κανναβινοειδή”.

Εκτός από τα ανέκδοτα στοιχεία, υπάρχουν κάποια επιστημονικά στοιχεία για να υποστηρίξει αυτό που ισχυρίζονται πολλοί χρήστες.

Μια μελέτη[7] του 2014 από το Vanderbilt University διαπίστωσε ότι η καπνιζόμενη κάνναβη μπορεί να αυξήσει την παρουσία φυσικών χημικών ουσιών του εγκεφάλου που ονομάζονται ενδοκανναβινοειδή[8], τα οποία μειώνονται ως αποτέλεσμα του χρόνιου στρες. Μερικοί ερευνητές[9] πιστεύουν ότι η μείωση των ενδοκανναβινοειδών μπορεί να αποτελέσει σημαντική αιτία διαταραχών άγχους.

[7] **“Discovery sheds new light on marijuana’s anxiety relief effects”**

(Ανακάλυψη ρίχνει νέο φως στις επιδράσεις ανακούφισης της κάνναβης στο άγχος)

<https://news.vanderbilt.edu/2014/03/06/discovery-sheds-new-light-on-marijuana-anxiety-relief-effects/>

[8] **“The Endocannabinoid System: A Beginner’s Guide”** (Το

ενδοκανναβινοειδές σύστημα: Οδηγός για αρχάριους)

<http://www.leafscience.com/2017/03/17/the-endocannabinoid-system-a-beginners-guide/>

[9] **“Cannabis CAN reduce anxiety levels - but only in small doses”** (Η κάνναβη ΜΠΟΡΕΙ να μειώσει τα επίπεδα άγχους - αλλά μόνο σε μικρές δόσεις)

<http://www.dailymail.co.uk/health/article-2575646/Cannabis-CAN-reduce-anxiety-levels-say-doctors-small-doses.html>

Η κάνναβη μπορεί επίσης να είναι πιο ασφαλής και αποτελεσματική από τα παραδοσιακά φάρμακα άγχους.

Μια πρόσφατη μελέτη στον Καναδά[10] διαπίστωσε ότι μέσα σε 90 ημέρες με τη χρήση συνταγογραφούμενης ιατρικής χρήσης της κάνναβης για άγχος και πόνο, το 40% των ασθενών ήταν σε θέση να σταματήσουν να χρησιμοποιούν βενζοδιαζεπίνες - ένα σύννηθες συνταγογραφούμενο φάρμακο για το άγχος με πολλές ανεπιθύμητες παρενέργειες, συμπεριλαμβανομένου και του υψηλού δυναμικού για κατάχρηση.

[10] **“Milestone study shows dramatic reduction in pharmaceutical reliance among canadian medical cannabis patients”** (Μελέτη ορόσημο δείχνει

δραματική μείωση των φαρμάκων από τους Καναδούς ασθενείς που χρησιμοποιούν κάνναβη)

<http://www.canabocorp.com/milestone-study-shows-dramatic-reduction-in->

Μελέτες υποδεικνύουν επίσης ότι η κάνναβη θα μπορούσε να είναι μια αποτελεσματική θεραπεία για την PTSD. Δεδομένου ότι η κάνναβη είναι γνωστό ότι παίζει άμεσο ρόλο στην διαχείριση της μνήμης[11], ορισμένοι ειδικοί πιστεύουν ότι θα μπορούσε να βοηθήσει τους πάσχοντες από PTSD να ξεχθούν τις κακές αναμνήσεις και τις αρνητικές εμπειρίες τους.

[11] **“*Marijuana and Your Memory*”** (Η κάνναβη και η μνήμη σου)

<http://www.leafscience.com/2017/05/03/marijuana-and-memory/>

Μπορεί η Κάνναβη να Προκαλέσει Άγχος;

Η κάνναβη μπορεί να προκαλέσει βραχυπρόθεσμο άγχος[12] ή παράνοια, ειδικά όταν λαμβάνεται σε μεγάλες δόσεις (ειδικά όταν η περιεκτικότητα σε THC είναι υψηλή).

[12] **“*THC: Side Effects, Risks and Overdose*”** (THC: Παρενέργειες, κίνδυνοι και υπερδοσολογία)

<http://www.leafscience.com/2017/04/05/thc-side-effects-risks-and-overdose/>

Αν είσαι νέος (ασυνήθιστος) στη κάνναβη μπορεί η χρήση της να αυξήσει[13] τις πιθανότητες να αισθανθείς άγχος μετά το κάπνισμα. Το να βρίσκεσαι σε ένα άγνωστο ή αγχωτικό περιβάλλον μπορεί επίσης να οδηγήσει σε κρίσεις άγχους ή πανικού, ακόμη και σε εκείνους που χρησιμοποιούν κάνναβη συχνά.

[13] **“*Cannabis and anxiety: a critical review of the evidence*”** (Κάνναβη και άγχος: μια κριτική επισκόπηση των αποδεικτικών στοιχείων)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19693792>

Περίληψη

“ΙΣΤΟΡΙΚΟ: Οι αντιδράσεις άγχους και οι κρίσεις πανικού είναι τα οξέα συμπτώματα που συνδέονται συχνότερα με τη χρήση κάνναβης. Η κατανόηση της σχέσης μεταξύ κάνναβης και άγχους μπορεί να αποσαφηνίσει τον μηχανισμό δράσης της κάνναβης και της παθοφυσιολογίας του άγχους. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να επανεξετάσει τη φύση της σχέσης μεταξύ χρήσης κάνναβης και άγχους, καθώς και τις πιθανές κλινικές, διαγνωστικές και αιτιακές επιπτώσεις.

ΜΕΘΟΔΟΣ: Συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας στα Medline, PsycLIT και EMBASE.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Οι συχνοί χρήστες κάνναβης έχουν συστηματικά μεγάλη συχνότητα διαταραχών άγχους και οι ασθενείς με διαταραχές άγχους έχουν σχετικά υψηλούς ρυθμούς χρήσης κάνναβης. Ωστόσο, δεν είναι σαφές εάν η χρήση κάνναβης αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης μακροχρόνιων διαταραχών

άγχους. Πολλές υποθέσεις προτάθηκαν σε μια προσπάθεια να εξηγηθούν αυτές οι σχέσεις, συμπεριλαμβανομένων των νευροβιολογικών, περιβαλλοντικών και κοινωνικών επιρροών.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Η ακριβής σχέση μεταξύ της χρήσης κάνναβης και του άγχους δεν έχει ακόμη καθοριστεί. Απαιτείται έρευνα για την πλήρη αποσαφήνιση των μηχανισμών αυτής της σύνδεσης”.

Οξύ άγχος μπορεί επίσης να προκύψει[14] μετά την απότομη διακοπή της χρήσης κάνναβης (γνωστό και ως απόσυρση κάνναβης).

[14] **“*Marijuana Withdrawal Symptoms: What You May Experience*”** (Τα συμπτώματα απόσυρσης από την κάνναβη: Τι μπορεί να περάσεις)
<http://mentalhealthdaily.com/2013/03/02/marijuana-withdrawal-symptoms-what-you-may-experience/>

Το άγχος μπορεί να οδηγήσει μερικούς ανθρώπους να αποφύγουν τη χρήση κάνναβης και είναι ο πιο συνηθισμένος λόγος για τη διακοπή της χρήσης. Ωστόσο, η επιστημονική έρευνα δεν έχει ακόμη κάνει μια ισχυρή υπόθεση για τη κάνναβη ως παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη άγχους.

Μια ανασκόπηση[15] του 2009 σε περισσότερες από 30 μελέτες σχετικά με τη χρήση κάνναβης και το άγχος έδειξε μια μικρή συσχέτιση μεταξύ της χρήσης κάνναβης και των διαταραχών άγχους. Συγκεκριμένα, τα στοιχεία δείχνουν ότι τα άτομα με διαταραχές άγχους είναι πιθανότερο να χρησιμοποιούν κάνναβη για διάφορους λόγους.

[15] **“*Cannabis and anxiety: a critical review of the evidence*”** (Κάνναβη και άγχος: μια κριτική επισκόπηση των αποδεικτικών στοιχείων)
(ό.π.)

Μια άλλη μελέτη[16] κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η χρήση κάνναβης είναι το πολύ ένας “δευτερεύων παράγοντας κινδύνου” στην εμφάνιση συμπτωμάτων άγχους.

[16] **“*Association of cannabis use with the development of elevated anxiety symptoms in the general population: a meta-analysis*”** (Συσχέτιση της χρήσης κάνναβης με την ανάπτυξη αυξημένων συμπτωμάτων άγχους στον γενικό πληθυσμό: μια μετα-ανάλυση)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28053188>

Περίληψη

“ΙΣΤΟΡΙΚΟ: Η κατεύθυνση και το μέγεθος της σύνδεσης της χρήσης κάνναβης με αυξημένα συμπτώματα άγχους στον γενικό πληθυσμό είναι ασαφής.

Σκοπός αυτής της μετα-ανάλυσης ήταν να διερευνηθεί η συσχέτιση της χρήσης κάνναβης με την ανάπτυξη αυξημένων συμπτωμάτων άγχους στον γενικό πληθυσμό.

ΜΕΘΟΔΟΙ: Μια μετα-ανάλυση 'τυχαίων αποτελεσμάτων' των μελετών διεξήχθη σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές *Meta-analysis of Observational Studies in epidemiology* (MOOSE). Έξι βάσεις δεδομένων αναζητήθηκαν συστηματικά έως τις 20 Μαΐου 2016: PsycINFO, MEDLINE, EMBASE, CINAHL Plus, Social Science Citation Index και System for Information on Grey Literature in Europe (SIGLE). Η έρευνα έπαυσε στις 20 Μαΐου 2016. Η έκθεση ήταν χρήση κάνναβης (ή συχνότητα χρήσης), μετρήθηκε κατά την έναρξη και το αποτέλεσμα ήταν άγχος, χρησιμοποιώντας διάγνωση ή σημεία αποκοπής σε τυποποιημένες κλίμακες που μετρούν τα συμπτώματα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Η κύρια ανάλυση ($k = 10$, $N = 58\,538$) έδειξε μια σχέση χρήσης κάνναβης με άγχος, με ένα πολύ μικρό OR 1,15 (95% CI 1,03 έως 1,29). Ο περιορισμός της ανάλυσης σε μελέτες υψηλής ποιότητας ($k = 5$) μείωσε σημαντικά το OR (OR = 1,04, 95% CI 0,91 έως 1,19), όπως και η προσαρμογή της απόκλισης δημοσίευσης (OR = 1,08, 95% CI 0,94 έως 1,23). Οι μελέτες με βασική γραμμή κατά τα τελευταία 10 χρόνια απέδωσαν χαμηλότερη συγκεντρωτική OR από τις μελέτες με προηγούμενη βασική γραμμή και οι μελέτες που πραγματοποιήθηκαν στην Αμερική απέδωσαν σημαντικά υψηλότερες συνενωμένες ή από ευρωπαϊκές μελέτες και μελέτες από την Αυστραλία.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Τα ευρήματα δείχνουν ότι η χρήση κάνναβης δεν είναι παρά ένας μικρός παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη αυξημένων συμπτωμάτων άγχους στον γενικό πληθυσμό. Μπορούν να ενημερώσουν τη συζήτηση σχετικά με τη νομιμοποίηση της κάνναβης”.

Μια μελέτη[17] από το Oxford University διαπίστωσε ότι η ένεση με THC υγιών ενηλίκων που είχαν χρησιμοποιήσει στο παρελθόν κάνναβη οδήγησε σε παρανοϊκές σκέψεις στο 20% των συμμετεχόντων. Ωστόσο, οι αρνητικές επιπτώσεις μειώθηκαν όταν η THC έφυγε από τη ροή του αίματος.

[17] “**How cannabis causes paranoia: using the intravenous administration of Δ9-tetrahydrocannabinol (THC) to identify key cognitive mechanisms leading to paranoia**” (Πώς η κάνναβη προκαλεί παράνοια: χρησιμοποιώντας την ενδοφλέβια χορήγηση Δ9-τετραϋδροκανναβινόλης (THC) για τον εντοπισμό βασικών γνωστικών μηχανισμών που οδηγούν στην παράνοια)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25031222>

Περίληψη

“Η παράνοια λαμβάνει όλο και περισσότερη προσοχή από μόνη της, καθώς

είναι μια κεντρική εμπειρία ψυχωσικών διαταραχών και ένας δείκτης της υγείας μιας κοινωνίας. Η παράνοια συνδέεται με τη χρήση της πιο συχνά ληφθείσας παράνομης ουσίας, της κάνναβης. Ο στόχος ήταν να προσδιοριστεί κατά πόσον το κύριο ψυχοδραστικό συστατικό της κάνναβης, η Δ(9)-τετραϋδροκανναβινόλη (THC), προκαλεί παράνοια και να χρησιμοποιηθεί το φάρμακο ως ανιχνευτής για τον εντοπισμό των βασικών γνωστικών μηχανισμών που υποκρύπτουν την παράνοια. Διεξήχθη μια τυχαιοποιημένη, ελεγχόμενη με εικονικό φάρμακο δοκιμή μεταξύ των ομάδων των επιδράσεων της ενδοφλέβιας THC. Συνολικά 121 άτομα με παρανοϊκό ιδεασμό τυχαιοποιήθηκαν για να λάβουν εικονικό φάρμακο, THC ή THC που προηγείται μιας γνωστικής συνείδησης. Η παράνοια αξιολογήθηκε εκτενώς μέσω μιας πραγματικής κοινωνικής κατάστασης, ενός πειράματος εμβυθιστικής εικονικής πραγματικότητας και των τυπικών μέτρων αυτοελέγχου και συνέντευξης. Υποτιμητικοί αιτιώδεις παράγοντες αξιολογήθηκαν. Η βασική ανάλυση των συστατικών χρησιμοποιήθηκε για να δημιουργηθεί μια σύνθετη βαθμολογία παράνοιας και σύνθετες αιτιώδεις μεταβλητές που θα δοκιμαστούν σε μια ανάλυση διαμεσολάβησης. Η THC αύξησε σημαντικά την παράνοια, την αρνητική επίδραση (άγχος, ανησυχία, κατάθλιψη, αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό) και μια σειρά από ανώμαλες εμπειρίες και μειωμένη ικανότητα μνήμης εργασίας. Η αύξηση των αρνητικών επιδράσεων και στις ανώμαλες εμπειρίες εξηγούσε πλήρως την αύξηση της παράνοιας. Οι αλλαγές της μνήμης εργασίας δεν οδήγησαν σε παράνοια. Η ενημέρωση των συμμετεχόντων σχετικά με τις επιπτώσεις της THC είχε ελάχιστες επιπτώσεις. Σε αυτή τη μεγαλύτερη μελέτη ενδοφλέβιας THC, αποδείχθηκε οριστικά ότι το φάρμακο προκαλεί παρανοϊκές σκέψεις σε ευάλωτα άτομα. Ο πιο πιθανός μηχανισμός δράσης που προκαλεί παράνοια ήταν η δημιουργία αρνητικών επιδράσεων και ανώμαλων εμπειριών”.

Η σχέση μεταξύ χρήσης κάνναβης και άγχους εξακολουθεί να είναι ασαφής μακροπρόθεσμα.

Οι επιστήμονες δεν είναι σίγουροι εάν το αυξημένο άγχος στους χρήστες κάνναβης είναι αποτέλεσμα χρήσης της κάνναβης ή αν τα άτομα με άγχος στραφούν στη κάνναβη ως έναν τρόπο αυτοθεραπείας των προϋπαρχόντων συμπτωμάτων τους.

Επιπτώσεις της CBD και της THC

Τα δύο κύρια συστατικά της κάνναβης, η THC και η CBD, μπορούν να έχουν πολύ διαφορετικά αποτελέσματα. Πολλοί άνθρωποι διαπιστώνουν ότι η CBD

μειώνει το άγχος, ενώ η THC είναι πιο πιθανό να αυξήσει το άγχος τους.

Η THC παράγει ψυχοδραστικές επιδράσεις[18] που κάποιοι μπορεί να θεωρήσουν χρήσιμες για το άγχος, αλλά για άλλους μπορεί να επιδεινώσει τις υπάρχουσες ανησυχίες.

[18] **“THC: Side Effects, Risks and Overdose”** (THC: Παρενέργειες, κίνδυνοι και υπερδοσολογία)

<http://www.leafscience.com/2017/04/05/thc-side-effects-risks-and-overdose/>

Η CBD είναι γνωστό ότι δρα[19] στους υποδοχείς σεροτονίνης και μπορεί να βοηθήσει στην αναγέννηση των εγκεφαλικών κυττάρων[20] που χάνονται ή καταστρέφονται ως αποτέλεσμα του χρόνιου άγχους και της κατάθλιψης.

[19] **“Cannabidiol induces rapid-acting antidepressant-like effects and enhances cortical 5-HT/glutamate neurotransmission: role of 5-HT1A receptors”**

(Η κανναβιδιόλη επάγει ταχείες επιδράσεις αντικαταθλιπτικού τύπου και ενισχύει τη νευροδιαβίβαση των 5-HT/γλουταμινικών στο φλοιό: ο ρόλος των υποδοχέων 5-HT1A)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26711860>

Περίληψη

“Η κανναβιδιόλη (CBD), το κύριο μη ψυχοδραστικό συστατικό της κάνναβης, παρουσιάζει ιδιότητες που μοιάζουν με αγχολυτικές επιδράσεις σε πολλές δοκιμές συμπεριφοράς, παρόλο που οι δυνατότητές της για θεραπεία της μείζονος κατάθλιψης έχουν εξερευνηθεί ανεπαρκώς. Επιπλέον, ο μηχανισμός δράσης της CBD παραμένει ασαφής. Εδώ αξιολογήσαμε τις επιδράσεις της CBD μετά από οξεία και χρόνια χορήγηση στο μοντέλο κατάθλιψης ποντικού οσφρητικής βουλβεκτομής (OBX) και διερευνήσαμε τον υποκείμενο μηχανισμό. Για το σκοπό αυτό, διεξήγαμε μελέτες συμπεριφοράς (δοκιμές προτίμησης ανοικτού πεδίου και σακχαρόζης) και μελέτες νευροχημικής (μικροδιάλυση και αυτοραδιογραφία λειτουργικότητας υποδοχέα 5-HT1A) μετά από θεραπεία με CBD. Αναλύσαμε επίσης τον φαρμακολογικό ανταγωνισμό των επιδράσεων της CBD για να διαχωρίσουμε τον μηχανισμό δράσης. Τα αποτελέσματά μας αποδεικνύουν ότι η CBD ασκεί ταχείες και διατηρούμενες αντισηπτικές επιδράσεις όπως αποδεικνύεται από την αναστροφή της επαγόμενης από OBX υπερδραστηριότητας και ανηδονίας. Η μικροδιάλυση *in vivo* αποκάλυψε ότι η χορήγηση CBD αύξησε σημαντικά τα επίπεδα σεροτονίνης και γλουταμικού σε vmPFCx με διαφορετικό τρόπο, ανάλογα με τη συναισθηματική κατάσταση και τη διάρκεια της θεραπείας. Η ενισχυτική επίδραση στα επίπεδα των νευροδιαβιβαστών που συμβαίνουν αμέσως μετά την πρώτη ένεση της CBD μπορεί να αποτελέσει τη βάση για τις

γρήγορες δράσεις που σχετίζονται με αντικαταθλιπτικά σε OBX ποντίκια. Τόσο το αποτέλεσμα που μοιάζει με αντικαταθλιπτικό όσο και η ενισχυμένη 5-HT/γλουταμική νευροδιαβίβαση των φλοιών που επάγεται από την CBD παρεμποδίστηκαν με αποκλεισμό υποδοχέα 5-HT_{1A}. Επιπλέον, προσαρμοστικές αλλαγές στην προ- και μετά-συναπτική λειτουργικότητα υποδοχέα 5-HT_{1A} βρέθηκαν επίσης μετά από χρόνια CBD. Συμπερασματικά, τα ευρήματά μας υποδεικνύουν ότι η CBD θα μπορούσε να αντιπροσωπεύσει ένα νέο γρήγορο αντικαταθλιπτικό φάρμακο, μέσω της ενίσχυσης τόσο της σεροτονινεργικής όσο και της γλουταμινικής φλοιικής σηματοδότησης μέσω ενός μηχανισμού εξαρτώμενου από υποδοχέα 5-HT_{1A}".

[20] **"The anxiolytic effect of cannabidiol on chronically stressed mice depends on hippocampal neurogenesis: involvement of the endocannabinoid system"** (Η αγχολυτική επίδραση της κανναβιδιόλης στους χρόνια στρεσαρισμένους ποντικούς εξαρτάται από την νευρογένεση του ιππόκαμπου: η συμμετοχή του ενδοκανναβινοειδούς συστήματος)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23298518>

Πέριληψη

"Η κανναβιδιόλη (CBD), το κύριο μη ψυχοδραστικό συστατικό του φυτού της *Cannabis sativa*, ασκεί θεραπευτικά πολλά υποσχόμενα αποτελέσματα στην ψυχική υγεία του ανθρώπου, όπως η αναστολή της ψύχωσης, του άγχους και της κατάθλιψης. Ωστόσο, οι μηχανιστικές βάσεις της δράσης της CBD είναι ασαφείς. Εδώ εξετάζουμε την πιθανή εμπλοκή της νευρογένεσης του ιππόκαμπου στην αγχολυτική επίδραση της CBD σε ποντικούς που υποβάλλονται σε 14 ημέρες χρόνιας απρόβλεπτης καταπόνησης (chronic unpredictable stress, CUS). Η επανειλημμένη χορήγηση CBD (30 mg / kg ενδοπεριτοναϊκά, 2 ώρες μετά από κάθε ημερήσιο στρες) αύξησε τον πολλαπλασιασμό των προγονικών ιπποκαμπών και την νευρογένεση σε άγριου τύπου ποντίκια. Η χορήγηση γανκικλοβίρης σε διαγονιδιακούς ποντικούς κινάσης GFAP-θυμιδίνης κινάσης (GFAP-TK), που εκφράζουν κινάση θυμιδίνης σε ενήλικα νευρικά προγονικά κύτταρα, καταργεί την επαγόμενη από το CBD νευρογένεση του ιππόκαμπου. Η χορήγηση CBD προκάλεσε την αγχογόνο επίδραση του CUS σε άγριου τύπου αλλά όχι σε ποντίκια GFAP-TK όπως αποδεικνύεται στην δοκιμασία σίτισης με νεωτερισμό και στον αυξημένο συν λαβύρινθο. Αυτή η αγχολυτική επίδραση της CBD περιελάμβανε τη συμμετοχή του CB₁ κανναβινοειδούς υποδοχέα, καθώς η χορήγηση CBD αύξησε τα επίπεδα του ιπποκαμπικού ανανδαμιδίου και η χορήγηση του CB₁-εκλεκτικού ανταγωνιστή AM251 απέτρεψε τις δράσεις CBD. Μελέτες που διεξήχθησαν με προγονικά κύτταρα ιππόκαμπου σε καλλιέργεια έδειξαν ότι η CBD προάγει τον πολλαπλασιασμό των προγονικών

κυττάρων και την εξέλιξη του κυτταρικού κύκλου και μιμείται το πολλαπλασιαστικό αποτέλεσμα της ενεργοποίησης του υποδοχέα κανναβινοειδών CB1 και CB2. Επιπλέον, ανταγωνιστές αυτών των δύο υποδοχέων ή εξάντληση ενδοκανναβινοειδών με υπερέκφραση υδρολάσης αμιδίου λιπαρού οξέος παρεμπόδισαν τον επαγόμενο από την CBD κυτταρικό πολλαπλασιασμό. Αυτά τα ευρήματα υποστηρίζουν ότι η αγχολυτική επίδραση της χρόνιας χορήγησης CBD σε στρες ποντικών εξαρτάται από την προσυνευρογενή δράση της στον ενήλικα ιππόκαμπο διευκολύνοντας τη μεσολαβούμενη από το ενδοκανναβινοειδές σηματοδότηση”.

Η αλληλεπίδραση της CBD και της THC είναι πολύπλοκη. Η αναλογία αυτών των δύο ενώσεων εντός μιας συγκεκριμένης ποικιλίας μπορεί στην πραγματικότητα να είναι περισσότερο προγνωστική για το αν αυξάνει ή μειώνει το άγχος. Για παράδειγμα, οι ποικιλίες με υψηλότερα επίπεδα CBD είναι λιγότερο πιθανό[21] να προκαλέσουν άγχος από τις ποικιλίες με υψηλή THC.

[21] **“Action of cannabidiol on the anxiety and other effects produced by delta 9-THC in normal subjects”** (Δράση της κανναβιδιόλης στο άγχος και άλλες επιδράσεις που προκαλούνται από την δέλτα 9-THC σε φυσιολογικά άτομα)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6285406>

Περίληψη

“Το αντικείμενο του πειράματος ήταν να εξακριβωθεί αν η κανναβιδιόλη (CBD) μειώνει το άγχος που προκάλεσε η δέλτα9-THC σε φυσιολογικούς εθελοντές και εάν αυτό το φαινόμενο συμβαίνει με ένα γενικό μπλοκ της δράσης της δέλτα9-THC ή με ένα συγκεκριμένο αγχολυτικό αποτέλεσμα. Χρησιμοποιήθηκαν κατάλληλες μετρήσεις και κλίμακες και οι οκτώ εθελοντές έλαβαν τις ακόλουθες κατεργασίες σε διπλή τυφλή διαδικασία: 0,5 mg / kg δέλτα9-THC, 1 mg / kg CBD, ένα μίγμα που περιείχε 0,5 mg / kg δέλτα9-THC και 1 mg / kg CBD και εικονικό φάρμακο και διαζεπάμη (10 mg) ως μάρτυρες. Κάθε εθελοντής έλαβε τις θεραπείες σε διαφορετική ακολουθία. Επαληθεύτηκε ότι το CBD αποκλείει το άγχος που προκάλεσε η δέλτα9-THC, ωστόσο αυτό το αποτέλεσμα επεκτάθηκε επίσης στα αποτελέσματα που μοιάζουν με της κάνναβης και σε άλλες υποκειμενικές αλλοιώσεις που προκλήθηκαν από δέλτα9-THC. Αυτός ο ανταγωνισμός δεν φαίνεται να προκαλείται από ένα γενικό μπλοκ των αποτελεσμάτων της δέλτα9-THC, καθώς δεν ανιχνεύθηκε καμία αλλαγή στις μετρήσεις παλμών. Πολλές περαιτέρω επιδράσεις παρατηρήθηκαν τυπικές της CBD και αντίθετης φύσης με εκείνες της δέλτα9-THC. Αυτά τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι τα

αποτελέσματα της CBD, σε αντίθεση με εκείνα της δέλτα9-THC, μπορεί να εμπλέκονται στον ανταγωνισμό των επιδράσεων μεταξύ των δύο κανναβινοειδών”.

Για τους νέους χρήστες που επιδιώκουν αυστηρά την ανακούφιση του άγχους, η δοκιμή ενός ελαίου CBD[22] πριν να πειραματιστούν με ξηρά ή ολόκληρου φύλλου κάνναβη μπορεί να είναι μια σοφή επιλογή.

[22] “**What is CBD Oil?**” (Τι είναι το έλαιο CBD;)

<http://www.leafscience.com/2017/04/19/cbd-oil-facts-and-overview/>

Μεμονωμένοι Παράγοντες

Όταν προσπαθείς να αποφύγεις το άγχος που προκαλείται από την κάνναβη, θα πρέπει να γνωρίζεις ότι η βέλτιστη δόση είναι κρίσιμη.

Δυστυχώς, η έλλειψη ρύθμισης για την πώληση κάνναβης σημαίνει ότι εναπόκειται στον χρήστη το να καταλάβει τι λειτουργεί καλύτερα για αυτόν. Υπάρχουν μερικές οδηγίες, ωστόσο, που μπορούν να σε βοηθήσουν να καθορίσεις την ιδανική δόση για την ανακούφιση από το άγχος.

Ανοχή / Ευαισθησία

Οι νέοι ή σπάνιοι χρήστες είναι πιο πιθανό[23] να παρουσιάσουν άγχος από ότι οι τακτικοί χρήστες.

[23] “**Cannabis and anxiety: a critical review of the evidence**” (Κάνναβη και άγχος: μια κριτική επισκόπηση των αποδεικτικών στοιχείων)
(ό.π.)

Με την επανειλημμένη χρήση με την πάροδο του χρόνου, αναπτύσσεται μια ανοχή στη κάνναβη και χρειάζεται περισσότερο από το φάρμακο για να παράγει τα ίδια αποτελέσματα όπως και πριν. Οι γενετικές προδιαθέσεις μπορούν επίσης να επηρεάσουν το πόσο εύκολα επηρεάζονται οι χρήστες από τη κάνναβη.

Με την πάροδο του χρόνου, οι τακτικοί χρήστες τείνουν να γίνονται πιο εξοικειωμένοι με τα συναισθήματα που σχετίζονται με την ευφορική επίδραση και είναι λιγότερο πιθανό να βιώσουν άγχος ως αποτέλεσμα.

Δόση

Ανεξάρτητα από την ανεκτικότητα, η κατανάλωση μεγαλύτερης ποσότητας κάνναβης θα έχει ως αποτέλεσμα υψηλότερο επίπεδο ευφορικής επίδρασης.

Ακόμα και για έμπειρους χρήστες που συνήθως αντιμετωπίζουν ανακούφιση από το άγχος από τη χρήση κάνναβης, πολύ υψηλές δόσεις μπορεί να οδηγήσουν σε βραχυπρόθεσμη αύξηση του άγχους.

Για ανθρώπους που είναι νέοι στη κάνναβη, ανησυχητικοί ή είχαν προηγούμενα προβλήματα με άγχος κατά τη χρήση κάνναβης, είναι καλύτερο να ξεκινήσουν με μια μικρή δόση. Είναι εύκολο να πάρεις περισσότερο αργότερα, αλλά μόνο ο χρόνος θα μειώσει την ευφορική επίδραση.

Περιβάλλον

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η ανοχή δεν είναι 100% προβλέψιμη, ακόμη και στους κανονικούς χρήστες κάνναβης. Το να κάνουν ένα διάλειμμα από τη χρήση του φαρμάκου, ακόμη και για λίγες μέρες, μπορεί να κάνει τους χρήστες πιο ευαίσθητους στη συνήθη δόση τους.

Η χρήση του φαρμάκου σε άγνωστα ή αγχωτικά περιβάλλοντα μπορεί επίσης να προκαλέσει προσωρινή μείωση της ανοχής στη κάνναβη.

Καλύτερες Ποικιλίες για Άγχος

Όπως γνωρίζουν οι περισσότεροι χρήστες, διαφορετικές ποικιλίες κάνναβης μπορούν να παράγουν πολύ διαφορετικά αποτελέσματα. Ως αποτέλεσμα, η επιλογή της σωστής ποικιλίας μπορεί να κάνει μια τεράστια διαφορά στο πόσο ανήσυχος ή χαλαρός αισθάνεσαι μετά το κάπνισμα.

Indica vs. Sativa

Κατά γενικό κανόνα, οι ποικιλίες indica[24] προτιμώνται έναντι των sativas για τη θεραπεία του άγχους.

[24] “**Indica vs. Sativa: What’s The Difference?**” (Indica εναντίον Sativa: Ποια είναι η διαφορά;)

<http://www.leafscience.com/2017/04/23/indica-vs-sativa-how-to-choose-the-right-strain/>

Οι ποικιλίες Sativa τείνουν να είναι πιο αναζωογονητικές και να έχουν επιδράσεις που ενεργοποιούν το μυαλό και το σώμα. Οι ποικιλίες Indica συνδέονται συχνότερα με τα συναισθήματα της ηρεμίας, της χαλάρωσης και της ανακούφισης του στρες.

THC και CBD

Η εμπειρία του αυξημένου άγχους μετά τη λήψη της κάνναβης μπορεί επίσης να οφείλεται στα επίπεδα κανναβινοειδών μιας συγκεκριμένης ποικιλίας.

Μια υψηλότερη αναλογία CBD σε μια ποικιλία μπορεί να βοηθήσει στην εξουδετέρωση των πιθανών επιπτώσεων της THC που προκαλούν άγχος. Τα καθαρά εκχυλίσματα CBD[25] είναι εξαιρετικά απίθανο να προκαλέσουν άγχος.

[25] **“CBD Products: A Beginner’s Guide”** (Προϊόντα CBD: Οδηγός για αρχάριους)

<http://www.leafscience.com/2017/05/03/cbd-products-guide/>

Η CBD, όταν λαμβάνεται μόνη της σε δόσεις των 600 mg, έχει δειχθεί[26] ότι μειώνει το κοινωνικό άγχος και τα συναισθήματα άγχους που συνδέονται με τη δημόσια ομιλία.

[26] **“Cannabidiol Reduces the Anxiety Induced by Simulated Public Speaking in Treatment-Naïve Social Phobia Patients”** (Η κανναβιδιόλη μειώνει το άγχος που προκαλείται από την προσομοίωση δημόσιας ομιλίας σε ασθενείς που δεν έχουν λάβει θεραπεία κατά της κοινωνικής φοβίας) (ό.π.)

Η THC φαίνεται να έχει αντίθετες επιδράσεις[27] στα επίπεδα άγχους ανάλογα με τη δοσολογία, με τη δράση της THC να μειώνει το άγχος σε χαμηλότερες δόσεις και να αυξάνει το άγχος σε υψηλότερες δόσεις.

[27] **“The Endocannabinoid System and the Brain”** (Το ενδοκανναβινοειδές σύστημα και ο εγκέφαλος) (ό.π.)

Τερπένια

Παρά αυτό που πολλοί πιστεύουν, η THC και η CBD δεν χαρακτηρίζουν πάντα τις επιπτώσεις που θα έχει μια ποικιλία κάνναβης.

Τα τερπένια, μια άλλη ομάδα ενώσεων[28] που βρίσκονται στην κάνναβη, μπορούν να τροποποιήσουν τις επιδράσεις των κανναβινοειδών και να παράγουν τα δικά τους αποτελέσματα.

[28] **“The Science and Benefits of Terpenes”** (Η επιστήμη και τα οφέλη των τερπενίων)

<https://www.leafscience.com/2017/09/29/science-benefits-terpenes/>

Στα κοινά τερπένια που απαντώνται στη κάνναβη περιλαμβάνονται:

- * Το Μυρσένιο (χαλαρώνει τους μύες, βοηθά με τον ύπνο)
- * Η Λιναλοόλη (αντι-αγωγική, κατασταλτική)
- * Το β-Καρυοφυλλένιο (αντι-αγχωτικό, αντικαταθλιπτικό)
- * Το Τερπινολένιο (καταπραϋντικό, βοηθητικό του ύπνου)

Πώς να Αποφύγεις ή να Αντιμετωπίσεις το άγχος

Υπάρχουν μερικές μέθοδοι που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αποτροπή του άγχους που προκαλείται από την κάνναβη ή για να σε βοηθήσουν να το αντιμετωπίσεις μόλις ξεκινήσει.

Δοσολογία: Μάθε την ανοχή σου. Πάντοτε να ξεκινάς με χαμηλότερη δόση και να αυξάνεις σιγά σιγά προς τα πάνω.

Επέλεξε την σωστή ποικιλία: Γενικά, οι ποικιλίες indica με υψηλή περιεκτικότητα σε CBD και με χαμηλή THC είναι ένα καλό σημείο εκκίνησης, αλλά υπάρχουν πολλές επιλογές για όσους αναζητούν ανακούφιση από το άγχος.

Μαύρο πιπέρι: Έχει αναφερθεί[29] ότι το να μυρίσεις φρεσκοτριμμένο πιπέρι ή να μασήσεις μερικούς καρπούς μαύρου πιπεριού, μειώνει σχεδόν αμέσως την ανησυχία που προκαλείται από κάνναβη.

[29] “*The Surprising Everyday Ingredient That Can Reduce Pot Paranoia*” (Το εκπληκτικό καθημερινό συστατικό που μπορεί να μειώσει την παράνοια που προκαλείται από την κάνναβη)

<http://www.alternet.org/food/black-pepper-marijuana>

Εκχυλίσματα / τσάι από *Passionflower*: Τα εκχυλίσματα και τα τσάγια από το φυτό *Passionflower* έχουν χαλαρωτικά οφέλη από μόνα τους και μπορούν να βοηθήσουν στην ηρεμία του άγχους από τη λήψη άλλων ουσιών. Υπάρχουν επιστημονικές ενδείξεις[30] ότι το *Passionflower* δρα άμεσα στις ηρεμιστικές χημικές ουσίες στον εγκέφαλο.

[30] “*Modulation of the γ -aminobutyric acid (GABA) system by *Passiflora incarnata* L.*” (Διαμόρφωση του συστήματος γ-αμινοβουτυρικού οξέος (GABA) από το *Passiflora incarnata* L.)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21089181>

Απόσπαση προσοχής: Παρακολούθησε ένα αστείο σόου, άκου μουσική, φάε, τεντώσου, κάνε ένα ζεστό ντους, κάνε ότι σε κάνει να νιώσεις ήρεμος και ευτυχισμένος.

Εκπαίδευσε το μυαλό σου: Να θυμάσαι ότι είσαι ασφαλής και ότι αυτά τα δυσάρεστα συναισθήματα είναι παροδικά. Οι διαλογιστικές ασκήσεις όπως το Box Breathing[31] μπορούν επίσης να σε βοηθήσουν να εισέλθεις σε μια πιο χαλαρή κατάσταση.

[31] <http://www.healthline.com/health/box-breathing>

Περίληψη

Αν και πολλοί άνθρωποι έχουν υποστεί άγχος από τη χρήση κάνναβης, αυτή μπορεί επίσης να είναι μια αποτελεσματική θεραπεία για διαταραχές άγχους.

Οι επιστήμονες εξακολουθούν να μην είναι σίγουροι για το πώς η κάνναβη μπορεί να προκαλέσει και να θεραπεύσει το άγχος, αλλά υπάρχουν πολλοί παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν σε αυτό.

Η προσοχή στη σύνθεση και τη δοσολογία των ποικιλιών μπορεί να βοηθήσει στην ελαχιστοποίηση άγχους οξείας μορφής και να σε βοηθήσει να αποκομίσεις πολλά πλεονεκτήματα κατά του άγχους που μπορεί να σου προσφέρει η κάνναβη.

Είναι φυσιολογικό τόσο για τους νέους όσο και για τους έμπειρους χρήστες να βιώσουν άγχος μετά τη λήψη της κάνναβης. Αλλά οι μέθοδοι αντιμετώπισης, όπως το μάσημα μαύρου πιπεριού, οι αναπνευστικές ασκήσεις και η ψυχική διάσπαση, μπορούν να βοηθήσουν να χαμηλώσουν τα επίπεδα πανικού και χαλαρώσεις.