



Doc. dr.
Tanja Bagar,
Inštitut ICANNA, Alma
Mater Europaea – ECM;



Željko Perdija,
dr. med., spec. int. med., Center
za interno in interventno
medicino, d. o. o., Inštitut
ICANNA;



Prim. mag.
Dušan Nolimal,
dr. med., spec. soc. med.,
Inštitut ICANNA

finance@finance.si

Konopljni izdelki in nespečnost

V teh časih spopadanja z epidemijo novega koronavirusa se porajajo številna vprašanja, med drugim tudi, ali lahko konopljni izdelki pomagajo proti nespečnosti. Ta je lahko prisotna že dalj časa in se poslabša ali pa na novo pojavi, ko smo izpostavljeni stresu, anksioznosti, strahu, kot denimo v tej trenutno negotovi globalni situaciji.

Spanje je nujno za naše preživetje. Spanje ne vpliva le na naše počutje, spomin in koncentracijo, ampak tudi na imunski in živčni sistem ter telesni razvoj. Ob pomanjkanju spanca imunski sistem oslabi, telo postane bolj občutljivo za infekcije in obolenja.

Povezava med spanjem in konopljo je precej dobro proučena. Znano je, da endokanabinoidni sistem med drugim uravnava tudi spanje oziroma naš normalni dnevno-nočni ritem. Tako tudi rastlinski kanabinoidi, kot so THC, CBD, CBG in drugi, vplivajo na spanje, vendar je pri tem pomembnih več dejavnikov, kot so razmerja med kanabinoidi, odmerki, čas jemanja, pot vnosa, saj vse to vpliva na učinek na spanje.

THC

THC je znan kot kanabinoid, ki sproži spanje oziroma občutek zaspanosti in sproščenosti in lahko pomaga tistim, ki zvečer težko zaspajo. Izsledki raziskav pa

kažejo, da ne vpliva na kakovost spanca in velikokrat ta učinek zaspanosti s časom pojenja, zato uporabniki povečujejo odmerke.

CBD

Tudi učinek CBD na spanje je zelo individualen, redki občutijo podobno delovanje kot pri kofeinu in se počutijo zbujene in polne energije, pri nekaterih pa sproži sproščenost in rahlo zaspanost. Večina akutnih učinkov ne zazna, brez dvoma pa pri vseh CBD uravnava dnevno-nočni ritem in pomaga vzpostaviti ali obdržati notranje ravnovesje in s tem pripomore tudi k boljšemu spancu.

Nerealna pričakovanja

Iz lastne prakse pogosto ugotavljamo nerealna pričakovanja ob uporabi kanabinoidov. Zaradi poplave pogosto neresničnih in netočnih informacij so pričakova-

”

Raziskave so tudi pokazale, da pri nekaterih ljudeh konoplja z višjimi vrednostmi THC dolgoročno lahko tudi poslabša kakovost spanja, posebej izrazito, ko se neha uporabljati.

nja glede vpliva kanabinoidov na določene težave pogosto previsoka. Predvsem se pričakuje hiter in občuten učinek. Učinka kanabinoidov, razen psihoaktivnosti pri THC, skoraj ne moremo občutiti. Redki posamezniki čutijo akutne učinke CBD, večina jih zazna delovanje po nekaj tednih, saj kanabinoidi delujejo dolgoročno. Potrebno je stalno strokovno spremljanje in glede na potrebe spreminjanje odmerkov in nenehno iskanje najboljše kombinacije za posameznika.

Individualni odmerki

Odziv na kanabinoide je lahko zelo različen in pri določenih ljudeh se pri enakih težavah se ne bo vedno obnesla enaka kombinacija. Splošno pri jemanju kanabinoidov upoštevamo pravilo: Začni z nizkimi odmerki, povišuj počasi in odmerke prilagajaj v obe smeri. (Start low, go slow and don't be afraid to go any way.) Ko se za posameznika najdejo ustrezen produkt, način jemanja in odmerki, se z jemanjem tega odmerka lahko nadaljuje kronično. Ob tem se ne bojimo, da bo nastala toleranca.

V kombinaciji

Kanabinoidi se pri motnjah spanja lahko kombinirajo še z drugimi naravnimi izdelki, kot so različni čaji, rastlinski izvlečki za umirjanje ter z drugimi ukrepi, ki so za zdrav spanec zelo pomembni. Pred spanjem (vsaj eno uro pred odhodom v posteljo) se odsvetujejo obilni obroki, alkoholne pijače, kajenje, intenzivna fizična dejavnost, daljši telefonski pogovori, gledanje TV ali drugih zaslonov in podobno.

Kanabinoidi niso uspavala

Telo in misli je treba pripraviti za spanje. CBD nam ob tem lahko delno pomaga, treba pa se je zavedati, da CBD in drugi kanabinoidi niso uspavala in ne delujejo kot preostala zdravila za spanje iz skupine hipnotikov. Zato je tudi neupravičeno pričakovati tovrsten učinek. Raziskave in izkušnje pacientov pa pričajo o tem, da so ob uporabi kanabinoidov, predvsem CBD, opazili bolj kakovostno spanje, manj zbujanja ponoči in več energije čez dan.

Kratkoročna rešitev

Konoplja je pri mnogih odraslih lahko kratkoročna rešitev za lažje spanje. Vendar, če želimo dober, miren in kakovosten spanec, je treba imeti dobro higieno spanja ter vključiti ravnanja in vedenja, ki podpirajo zdrav življenjski slog, ki spodbuja dober spanec.



Nekaj osnovnih priporočil glede uporabe konopljinih izdelkov

1. Kajenje konoplje se odločno odsvetuje, ker draži in poškoduje dihala. Posebej se odsvetuje souporaba »jointov« in drugega pribora za kajenje, ker se lahko tako širi virus.
2. Izdelki z visoko vsebnostjo THC se odsvetujejo, ker ima THC potencialno kratkoročne imunosupresivne učinke, prav tako obstaja večje tveganje za neželene učinke v primeru visokega odmerka.
3. Izdelki s CBD imajo več poti pozitivnega delovanja:
 - a) CBD ima znane učinke proti tesnobi in pomaga telesu ostati v biokemijskem ravnotežju, tudi v teh težkih časih.
 - b) CBD vpliva na os izločanja kortizola, stresnega hormona, in nam pomaga, da se bolje soočamo z dalj časa trajajočim stresom.
 - c) CBD pomaga vzpostaviti ravnovesje v dnevno-nočnem ritmu, tako imenovanem cirkadianem ritmu, in s tem pomaga vzpostaviti ali vzdrževati zdrav spanec.
 - d) Ni dokazanega pozitivnega delovanja CBD v akutnih fazah infekcijskih boleznih. Tisti, ki CBD že jemljejo, naj to nadaljujejo, za tiste pa, ki ga prej niso jemali, ni priporočljivo začeti v akutni fazi infekcijske bolezni.

OPOZORILO

Uporaba konoplje ni priporočljiva za osebe, mlajše od 25 let, zaradi možnih negativnih učinkov na zdravje. Raziskave so tudi pokazale, da pri nekaterih ljudeh konoplja z višjimi vrednostmi THC dolgoročno lahko tudi poslabša kakovost spanja, posebej izrazito, ko se neha uporabljati.

Konoplja se pogosto uporablja za zmanjševanje stresa in tesnobe, kjer se kaže podobno, da pri nekaterih uporabnikih konoplja z visoko vsebnostjo THC povzroča še več tesnobe. Zato dolgotrajna uporaba konoplje ali kateregakoli »pripomočka« za spanje ni priporočljiva oziroma ga je treba uporabljati odgovorno.