



CBD na stany lękowe

Lęk pełni w naszym życiu funkcję adaptacyjną. Dzięki niemu jesteśmy „w gotowości”, by zaobserwować zagrożenie i zmobilizować w ten sposób organizm do działania. Zdarza się jednak, że zamiast wspierać – szkodzi, zwłaszcza jeśli występuje długotrwale. Taką przypadłość nazywamy stanami lękowymi. Czy CBD może w tym pomóc?

Stany lękowe – czym są? Jakie mają objawy?

Stanem lękowym można nazwać sytuację, w której ktoś odczuwa silny niepokój/obawę przez długi czas bez konkretnego powodu. Współwystępują również objawy somatyczne takie jak:

- uczucie duszności lub chwilowe trudności w oddychaniu,
- drżenie rąk (związane ze stresem),
- przyspieszona akcja serca,
- przy silnym lęku – dekoncentracja i trudności w zebraniu myśli,
- może pojawić się zwiększona produkcja potu,
- czasem występują bóle brzucha i głowy (szczególnie przy lęku utrzymującym się),
- opcjonalnie także atak paniki.

Często wystąpienie zaburzeń lękowych poprzedza przewlekły stres. Można więc uznać go za jedną z przyczyn rozwinięcia się tej przypadłości.

Rodzaje stanów lękowych

Lęk może mieć charakter napadowy – występuje niespodziewanie, mogąc wywołać atak paniki. Jest to typowe dla zaburzeń lękowych epizodycznych.

Jego przeciwieństwem jest uogólnione zaburzenie lękowe. Uczucie niepokoju towarzyszy choremu na każdym kroku, niezależnie od sytuacji. Zmieniać może się jedynie jego natężenie – niektóre czynniki go wzmagają.

Specyficznym rodzajem zaburzeń lękowych są fobie. To silna reakcja organizmu, który odczuwa dużą niechęć do pewnego czynnika (np. miejsca). Jednym ze szczególnych przypadków jest fobia społeczna, czyli lęk przed udziałem w sytuacjach społecznych, gdzie występują inni ludzie. Wiąże się z odczuwaniem niepokoju w większości sytuacji wymagających kontaktu z obcymi osobami.

Lęk mocno utrudnia życie. Może negatywnie wpływać na sprawy osobiste i zawodowe oraz spowodować wycofanie się i zamknięcie. Często jest irracjonalny. Chorzy zdają sobie z tego sprawę, ale nie są w stanie nad nim zapanować.

Stany lękowe a CBD – jak może pomóc?

Badacze odkryli, że CBD ma możliwość wchodzenia w interakcje z niektórymi receptorami regulującymi odczuwanie strachu i lęku. Dodatkowo okazuje się, że aktywowanie kannabinoidowych receptorów CB1 obniża lęk i uczucie niepokoju.

Ciekawe wnioski płyną z badania przeprowadzonego na grupie osób z fobią społeczną. Jedną ze stresujących dla nich sytuacji jest wystąpienie publiczne, dlatego zadanie testowe polegało na symulacji takiej właśnie sytuacji. Osoby, które wcześniej przyjęły CBD:

- czuły się swobodniej w trakcie przemówienia,
- poziom ich niepokoju się zmniejszył,
- wzrosła koncentracja (myśli “nie krążyły” wyłącznie wokół źródła lęku).

W grupie, której nie podano CBD, zauważono silny niepokój, stres, dyskomfort i dekoncentrację.

Inne badanie, przeprowadzone na dzieciach ze spektrum autyzmu, również udowodniło korzystny wpływ CBD w regulacji lęku. U badanych zauważono mniejsze napięcie oraz większą otwartość i sprawność w sytuacjach społecznych.

Jak wynika z przytoczonych badań, CBD nie tylko łagodzi skutki towarzyszące napadom lęku, takie jak stres, rozkojarzenie czy zdenerwowanie, wpływa wręcz korzystnie na łagodzenie samego lęku, zmniejsza napięcie i uspokaja. CBD pomaga zredukować obawy zarówno w zaburzeniu lękowym ogólnym, jak i epizodycznym. Nie ma przy tym działania psychotycznego, więc mogą je stosować wszyscy, w tym osoby, które chciałyby uniknąć doświadczenia tego typu efektów.

Źródła:

1. Bergamaschi, M., Queiroz, R. i inni. “Cannabidiol Reduces the Anxiety Induced by Simulated Public Speaking in Treatment-Naïve Social Phobia Patients”, *Neuropsychopharmacology*, 2011, 36
2. Blessing, E., Steenkamp, M. i inni. “Cannabidiol as a Potential Treatment for Anxiety Disorders”, *Neurotherapeutics*, 2015, 12
3. Nitka-Siemińska, A. “Zaburzenia lękowe — charakterystyka i zasady leczenia”, *Via Medica*, 2014
4. Stachoń, M., Sierocka, M. i inni. “Zastosowanie kannabinoidów w terapii dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu”, *Aktualności Neurologiczne*, 2020, 20, 3