

Too Scientific; Didn't Understand!

Ik zal het je uitleggen!

Cannabisgebruik, de hersenen & de behandeling van cannabisverslaving

Wat?

We hebben een **samenvatting** gemaakt van eerder onderzoek. We keken hierbij naar studies naar mensen die vaak **cannabis** gebruiken of verslaafd zijn aan cannabis en hoe hun cannabisgebruik invloed heeft op hun **hersenen**.



Onderwerp?

Eerst beschreven we **hoeveel mensen cannabis gebruiken en verslaafd zijn**, hoe we **cannabisverslaving diagnosticeren en behandelen**, en hoe **effectief** deze behandelingen zijn. Alle studies die we samenvatten keken naar **hersengebieden** (bijv. de grootte van gebieden), **hersenactiviteit** (bijv. hoe actief gebieden zijn) en hoe de hersenen **gedrag beïnvloeden** (bijv. je focus of geheugen).

Waarom?

Deze samenvattingen zijn belangrijk om een **overzicht** te krijgen van **wat we al weten en wat nog onderzocht moet worden**. Deze informatie helpt om mensen **voor te lichten** over de voor- en nadelen van cannabisgebruik, maar ook om therapeuten te informeren, en om te zien wat belangrijke nieuwe onderzoeksvragen kunnen zijn



Wat hebben we gevonden?

Veel mensen gebruiken cannabis! Er zijn grote verschillen tussen landen, en mannen gebruiken vaker cannabis dan vrouwen.

Mensen die cannabis gebruiken, kunnen kleinere hersengebieden hebben die belangrijk zijn voor denken en geheugen. Ook zijn hun hersenen actiever als ze veel zin hebben in cannabis ('craving').

Als je veel cannabis gebruikt of eraan verslaafd bent, kunnen je aandacht, leervermogen en geheugen slechter worden. Bij sommige mensen verbetert dit weer als ze stoppen.

Iemand krijgt de diagnose cannabisverslaving als ze meerdere symptomen hebben die laten zien dat ze geen controle meer hebben over hun gebruik.

Er bestaat geen medicijn tegen cannabisverslaving, maar mensen kunnen therapie krijgen. In de meest gebruikte therapieën ontdekken mensen waarom ze cannabis gebruiken, wanneer ze dat doen en leren ze strategieën om niet te gebruiken als ze dat niet willen.

Therapie helpt sommige mensen goed, maar er is ruimte voor verbetering: ongeveer 2 op de 3 mensen die de therapie afronden beginnen binnen 6 maanden opnieuw cannabis te gebruiken.

Belangrijk!

Er zijn veel individuele verschillen in waarom mensen cannabis gebruiken, hoe ze erop reageren en hoe gevoelig ze zijn voor verslaving. Beginnen met cannabis op jonge leeftijd, sterke cannabis met veel THC gebruiken en vaak cannabis gebruiken vergroten de kans op negatieve gevolgen, zoals verslaving.



Kroon, E., Kuhns, L., Hoch, E., & Cousijn, J. (2020). Heavy cannabis use, dependence and the brain: a clinical perspective. *Addiction*, 115(3), 559-572. <https://doi.org/10.1111/add.14776>



By Dr. Emese Kroon