

Too Scientific; Didn't Understand!

Ik zal het je uitleggen!

Medicinaal cannabisgebruik voor mentale gezondheid: wat weten we?

Wat?

We **zochten in de literatuur** naar eerdere studies over het effect van **medicinale cannabis** op **mentale gezondheid** en maakten een **samenvatting** van hun bevindingen.



Waarom?

Steeds meer mensen gebruiken medicinale cannabis met de bedoeling hun **mentale gezondheid te verbeteren**. Cannabisgebruik kan echter ook leiden tot **serieuze psychische klachten**. Daarom onderzochten we het **wetenschappelijke bewijs** voor de effectiviteit van medicinaal cannabisgebruik bij uiteenlopende mentale problemen, en of die effecten verschillen per type cannabinoïde (zoals THC, CBD of combinaties daarvan).

Hoe?

We screenen **18.341 wetenschappelijke artikelen** en vonden **49 studies** uit 15 verschillende landen waarin medicinaal cannabisgebruik werd vergeleken met een **placebo of controlegroep** zonder cannabisgebruik. De resultaten hebben we samengevat.

Wat hebben we gevonden?

Cannabis – ook bij medicinaal gebruik – kan **positieve, negatieve of geen effecten** hebben op mentale klachten. In de meeste studies had cannabis **geen merkbaar positief of negatief effect op symptomen van autisme, ADHD, OCD, ticstoornissen, bipolaire stoornis of PTSS**. Opvallend is dat er nauwelijks kwalitatief goede studies zijn met een controlegroep naar de effecten op **depressieve klachten**.

Positieve effecten

Medicinale cannabis lijkt in sommige gevallen **acute verlichting** te geven bij **angstklachten** en **slaapproblemen**. Deze effecten hangen af van de gebruikte cannabinoïden: vooral **CBD** of een **combinatie van CBD en THC** lijkt effectief.

Bij mensen met een **verslaving** (bijvoorbeeld aan opioïden) kan cannabis sommige **ontwenningssverschijnselen** en **craving** verminderen tijdens het afbouwen of stoppen. Omdat cannabis zelf verslavend is, is **voorzichtigheid** in deze situaties belangrijk.

Negatieve effecten

Medicinale cannabis – met name **THC-producten** – liet negatieve effecten zien bij het behandelen van symptomen van **anorexia nervosa, psychose en schizofrenie**.

Let op bij medicinaal gebruik van cannabis

Cannabis is lastig juist te doseren en kan acute negatieve ervaringen veroorzaken. Dit hangt samen met het ontbreken van (juiste) informatie over de aanwezige cannabinoïden (zoals CBD en THC) in cannabisproducten.

Daarnaast is cannabis een verslavende stof, en regelmatig gebruik verhoogt de kans op het ontwikkelen van een verslaving. Begeleiding door een gekwalificeerd zorgprofessional is daarom altijd aan te raden.

Belangrijk!

Er zijn grote **individuele verschillen** in hoe mensen reageren op cannabis. Alles bij elkaar laten onze resultaten zien dat de effecten van cannabis op mentale gezondheid **afhangen van de soort mentale klacht** en het **type gebruikte cannabinoïden**. Medicinale cannabis kan op korte termijn verlichting geven, maar we vonden **geen bewijs voor langdurige voordelen**.

