

Konopí a psychiatrie

Nastal podzim, čas sklizně a zpracování úrody, a proto jsem původně chtěla napsat článek o tom, jak můžete konopí po správné sklizni nejlépe zpracovat. Ale protože by to bylo spíše opakování (starší články najdete na mém webu) a podzim je také čas ubývání světla a přibývání chladu, a tedy zhoršování depresí a úzkostných stavů, rozhodla jsem se napsat spíše článek na toto téma.

text: MUDr. Jana Budařová foto: Shutterstock.com

Psychiatrická onemocnění jsou ve společnosti hojně zastoupena a jedná se o velmi významnou složku diagnosticko-farmaceutického procesu. Antidepresiva jsou dnes předepisována vcelku běžně u obvodních lékařů, podobně jako kdysi acylpyrin nebo paralen. Naštěstí máme již také k dispozici mnoho informací o možnostech alternativních, i když bych to spíše nazvala přirozené inteligentních cest ke ZDRAVÍ.

Jsem bývalá doktorka psychiatrie, a proto se na mě často obracejí lidé, kteří hledají odpovědi na otázky týkající se jejich duševního zdraví nejen v souvislosti s konopím. Začneme spíše od konce, tedy od FARMAKOTERAPIE. Dnes již zcela běžnou praxí je, že nejen od psychiatra, ale prakticky od kteréhokoliv lékaře můžete dostat na předpis léky, které mají údajně zlepšit vaši psychickou pohodu, z mého pohledu však nevedou k opravdovému zdraví. Nejběžnější jsou předepisována antidepresiva, anxiolytika a hypnotika. Méně často mohou být předepsány léky ze skupiny neuroleptik.

ANXIOLYTIKA odstraňují úzkost (anxieta), psychickou tenzi a napětí, strach (fobie), trému apod. Obvykle vedou také k únavě, ospalosti a ke snížení reaktivity. Jejich centrálně tlumící efekt způsobuje také uvolnění svalů a má protikřečový účinek. I když se v učebnicích i všude na internetu uvádí, že farmakoterapie pomocí těchto léků by měla být co nejkratší, aby umožnila překlenout nejhorší období, velice často jsou tyto léky užívány dlouhodobě, čímž snadno vedou k lékové závislosti. Mezi nejčastější patří diazepam (Valium), klonazepam (Rivotril) a alprazolam (Xanax, Frontin, Neurol).

HYPNOTIKA – Dříve byly zvláště v Americe předepisovány barbiturá-



ty. Tyto měly velmi silný závoslostní potenciál a vysokou toxicitu. Dalšími spíše méně používanými jsou benzodiazepiny s výraznější hypnotickou složkou, například midazolam (Dormikum) nebo flunitrazepam (Rohypnol). Existují také hypnotika tzv. 3. generace, které nezkracují REM fázi spánku, nevyvolávají ranní kocovinu ani ospalost během dne a teoreticky na ně nevzniká tolerance a nezpůsobují závislost. Patří mezi ně léky s účinnou látkou zolpidem (Adorma, Hypnogen,

Stilnox, Zolpinox, Zolsana).

V praxi jsou všechny druhy těchto léků často užívány dlouhodobě, a také často nadužívány, takže u mnoha jedinců způsobují někdy těžko zvladatelnou závislost. Například v případě zolpidemu je proklamováno, že na něj nevzniká tolerance. V praxi je ale obvyklé, že doporučovaná maximální dávka, tedy 1 tableta před usnutím, po krátkém čase užívání prostě nestačí. Osobně jsem potkala člověka, který svého času užíval i 30 tablet najednou.

Možnosti využití konopí v léčbě nespavosti, případně lékové závislosti

Pokud bychom k možnostem využití konopí v této problematice přistoupili z čistě farmakologického hlediska, musíme si jasně uvědomit rozdílné působení nízkých a vysokých dávek konopné pryskyřice. Důležitá je hranice psychotropního efektu obsaženého THC, která je u každého člověka někde jinde. Pokud je dávka zvyšována po-

stupně, nejdříve je uživateli zaznamenán efekt celkové psychické i fyzické relaxace, snížení napětí a úzkosti, uvolnění a pohody, prohloubení i prodloužení spánku bez omezení REM fáze (mnohdy jsou sny naopak častější a živější). Při užití vyšších dávek, kdy už je zaznamenatelný psychotropní efekt THC (při ústním podání je to obvykle v rozmezí 9 až 21 mg)*, je změna stavu vědomí vnímána velmi individuálně, v tuto chvíli velmi záleží na celkovém nastavení, rozpoložení i záměru uživatele (tzv. set a setting). Při vyšších dávkách také dochází k citelným fyzickým změnám, například v rytmu srdce, dýchání, termoregulaci nebo metabolismu, často se vyskytuje pocit suché sliznice a žízně nebo hladu.

Při dlouhodobém užívání vysokých dávek, které je běžné u rekreačních kuřáků marihuany, dochází k postupnému zvyšování tolerance a kromě psychické závislosti dochází v malého procenta (cca 3 %) jedinců také k fyzické závislosti.

Proto je důležité si uvědomit, že jak při potížích s nespavostí, tak u různých forem lékové (ale i například alkoholové) závislosti je možné využít potenciálu konopí už od velmi nízkého dávkování.

Čistě prakticky lze začít užíváním konopného čaje, kdy do těla přichází řádově jednotky miligramů kanabinoïdních látek, a postupně zkoušet užívání konopné pryskyřice v jakékoliv podobě, v co nejmenších postupně se zvyšujících dávkách.

Pokud vám účinky konopí na těle i v psychické oblasti vyhovují, můžete začít snižovat dávky jiné drogy, které se chcete zbavit. Pokud budete potřebovat, zvyšujte dávku konopí. Důležité je mít jasný záměr a dobře cítit sám sebe.

Ale pozor, důležité upozornění! Při užívání konopí není dovoleno řídit automobil. I když při pravidelném užívání benzodiazepinů můžete mít za volantem výrazně sníženou pozornost, a i když platí, že při takové medikaci byste rozhodně neměli řídit, současná legislativa takovou situaci bohužel umožňuje. Po požití konopí se doporučuje alespoň 6hodinový odstup, než sednete za volant.

Antidepresiva

Konopí není možné použít jako náhradu antidepresivní medikace, je ale možné přidávat konopí do systému,

bez obav z nežádoucích interakcí. Opět platí, pokud vám konopí chutná a jeho účinek má na vaše tělo i psychiku blahodárný efekt, je možné ve spolupráci s lékařem případně zkoušet vysadit chemické léky.

Pokud v tuto chvíli „máte“ diagnózu nějaké vážné psychické nemoci, znamená to, že už dlouhý čas ve svém životě zanedbáváte nebo zapomínáte na něco opravdu velmi důležitého.

Neuroleptika

Jsou léky, jejichž hlavním efektem je antipsychotické působení. Ne úplně podle pravidel jsou někdy předepisovány u neurotických poruch, nespavostí nebo úzkostí. V takovém případě je užívání konopí spíše nevhodné, protože účinek THC je částečně opačný, než u těchto léků. Vzhledem k situaci je třeba počkat, až se o konopí více dozvědí ti, kteří s těmito léky zachází.

Cesta k uzdravení s léky nebo bez léků?

Pokud v tuto chvíli „máte“ diagnózu nějaké vážné psychické nemoci, znamená to, že už dlouhý čas (pravděpodobně roky) ve svém životě zanedbáváte nebo zapomínáte na něco opravdu velmi důležitého. Venujete pozornost něčemu, co pro vás není zdravé, není to k životu.

Pro mě je „diagnóza“ jen iluzorní nálepka, ale pokud tomu věříte, odevzdáváte se „vyšší“ moci, tedy jste opravdu ne-mocní.

Moje zkušenost praví, že v případě zdraví a nemoci nejvíce záleží na přístupu každého z nás. Pokud spoléháte na psychiatrii a farmakoterapii, tedy pokud odevzdáváte svoji zodpovědnost a čekáte, že zvenku k vám přijde doporučení a jednoduchý recept na zlepšení vašeho komfortu bytí, tak se pravděpodobně dočkáte jen částečné, dočasné nebo iluzorní úlevy.

Pokud začínáte chápat, že jste to vy, kdo máte moc a sílu ovlivnit a změnit svůj život, můžete například s pomocí psychologa a dlouhodobé psychoterapie začít hledat cestu k sobě. Můžete také vyzkoušet všelijaké jiné postupy, které vám mohou ulevit a ukázat další kousek sebe (regrese, kineziologie,

EFT, RUŠ, léčebný kód, mantry, afirmace, tarot, astrologie, modlitba, meditace...). Vždycky platí, že je důležité, kdo vás vede, učí nebo doprovází, a hlavně, jaký je váš záměr (hledáte spásu venku nebo uvnitř?).

Léky nebo drogy?

Další samostatnou kapitolou jsou mocné a prastaré rostlinné učitelky a učitelé (ayahuasca, peyotl, mescalín, konopí, lysohlávky a mnoho dalších), které jsou také nazývány duševními adaptogeny. Látky v nich obsažené ovlivňují vědomí člověka takovým způsobem, že ať chcete nebo nechcete, prostě nahlédnete realitu z úplně jiného úhlu pohledu, než jste doposud byli zvyklí. Pokud je užijete vědomě, s dobrým záměrem a průvodcem, tak můžete vidět nebo cítit, že čas vlastně neexistuje, protože ve hmotě, nad ní či snad za ní existuje něco věčného a že je to to jediné, co je (a je docela jedno, jaké jméno tomu dáváte). Lidské ego si dokáže mistrně hrát a lhát, že nic takového není nebo že to nepotřebuje, nebo když už to je, tak jeho se to netýká nebo to k němu nemůže nebo ono nemůže k tomu. A tak si také hraje na „duševní nemoci“, protože bez zdravého a vědomého vztahu k vyššímu celku je utrpení zcela logický důsledek.

Pokud jste dočetli až sem, tak děku-

ji a na závěr si dovoluji stručné shrnutí toho, co si myslím, že vás opravdu, postupně povede k pocitu zdraví, štěstí, sounáležitosti, lásky a míru:

- Obrácení se do sebe, ke své podstatě, k tomu, co je vším (příroda, vesmír, bůh...).
- Pravidelný a přirozený pohyb těla.
- Plný, vědomý a uvolněný dech.
- Zdravá strava a dostatek živé vody (protože z té je naše tělo tvořeno).
- Tréning mysli směrem k sebe-přijetí a sebe-vědomí.

Všem nám přeji vůli a vytrvalost na takové cestě.

* Pro vyjasnění souvislostí: Pokud v lékárně obdržíte jeden gram konopí (nyní zatím v ceně 300 korun), tak bude obsahovat třeba 15 % pryskyřice, tedy 150 mg. Při dávkování 15 mg v jedné dávce před spaním vám tedy vystačí na deset dní.



MUDr. Jana Budařová
Vystudovala fakultu všeobecného lékařství v pražském Motole a potom 4 roky pracovala jako sekundární lékařka na dětské a dospělé psychiatrii v brněnských nemocnicích. V průběhu studii i lékařské praxe si zřetelně uvědomovala, že farmaceutické léky jsou pouze nedokonalým a povrchním řešením nemoci. Poté, co systém západní medicíny dobrovolně opustila, se setkala s informací o léčivém potenciálu konopí. Od té doby předává získané informace formou přednášek a individuálního poradenství. v současnosti je na mateřské dovolené a již nepřijímá nové konzultační případy.
www.janabudarova.cz,
www.konopnadoktorka.cz

▼ INZERCE

EZOTERA 28.-29.11.2015
prodejní výstava PRAHA

Hala TJ Pankrác, Lomnického 1
(150 m od metra C Pražského povstání)

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL,
ŽENA, KRÁSA, KOSMETIKA
Přednášky, velká prodejní výstava
Poradny alternativní i klasické medicíny
Vánoční dárky! Výstavní slevy!

Celodenní vstupné na přednášky 150,- Kč
Info: www.ezotera.cz/ano, 608 377 573