EINFLUSS AUF STIMMUNG UND WAHRNEHMUNG

Cannabiskonsum entspannt. Eher richtig

Einordnung

Entspannung ist ein Zustand der körperlichen und geistigen Ruhe und Gelassenheit, der mit gesundheitlichen Vorteilen wie Stressreduktion, Verbesserung der Schlafqualität, Verringerung von Angstsymptomen, emotionaler Stabilität einhergeht. Einige Menschen nutzen psychoaktive Substanzen, um eine geistige und/oder körperliche Entspannung zu erreichen.

Synthese

Zahlreiche Selbstberichte aus Studien legen nahe, dass Konsument:innen Cannabis als entspannend wahrnehmen.

Zentrale Erkenntnisse

- Konsument:innen berichten in Studien von einer entspannenden Wirkung von Cannabis,[1-3] sowohl bei jungen Menschen,[2] als auch bei Erwachsenen.[1, 3]
- Entspannung ist entsprechend ein häufig berichtetes Motiv für Cannabiskonsum.[4, 5] Auch Menschen mit verschieden Erkrankungen suchen diese häufig als Wirkung des Cannabiskonsums,[6, 7] inklusive Schmerzpatient:innen.[8]
- Cannabiskonsument:innen berichten zudem, dass Cannabis stressreduzierende Effekte haben kann, die zur Entspannung beitragen.[9] Es gibt Hinweise darauf, dass die Wirkung von Cannabis Aggressionsgefühle reduzieren kann.[10]

Daten nach Zielgruppen

Zielgruppe	Kenntnis %	Bedeutung Punkte	Richtigkeit Punkte	Prävention Punkte	Bev. Relevanz Punkte
Volljährige (18-70)	57	62	82	24	16
Minderjährige (16-17)	55	57	81	22	15
Konsument*innen	80	84	75	35	k. A.
Junge Erwachsene	68	68	81	26	k. A.
Eltern	62	63	81	25	k. A.

Kenntnis — Anteil der Befragten, die den Mythos kennen (0–100 %). Höher = bekannter.

Bedeutung — Subjektive Wichtigkeit des Mythos für den eigenen Umgang mit Cannabis (0–100 Punkte). Nur bei Personen erhoben, die den Mythos kennen.

Richtigkeit — Übereinstimmung der Einschätzung mit der wissenschaftlichen Klassifikation (0–100 Punkte). Höher = treffender.

Prävention — Kombination aus Bedeutung und Fehleinschätzung (0–100 Punkte). Höher = größerer Präventionsbedarf.

Bevölkerungsrelevanz — Bevölkerungsbezogene Risikobedeutung (0–100 Punkte) — kombiniert die individuelle Präventionsbedeutung mit dem Verbreitungsgrad des Mythos. Nur für Volljährige (18–70) und Minderjährige (16–17) erhoben.

Diesen Mythos im Daten-Explorer ansehen cannabismythen.de/daten/m31-entspannt/

Referenzen

1. Carnide, N., et al. Cannabis use motives and associations with personal and work characteristics among Canadian workers: a cross-sectional study. J Occup Med Toxicol. 2024. 19. (1): p. 25. 10.1186/s12995-024-00424-7.

2. Balneaves, L.G., et al. Youth and Young Adults' Knowledge and Perceptions of Risks and Benefits Regarding Cannabis Products: A Cross-Sectional Analysis of Over 1,700 Individuals. J Psychoactive Drugs. 2024. p. 1-10. 10.1080/02791072.2024.2371028.
3. Ghelani, A. Motives for Recreational Cannabis Use among Mental Health Professionals. Journal of Substance Use. 2021. 26. (3): p. 256-260. 10.1080/14659891.2020.1812124.
4. Nabata, K.J., et al. The Therapeutic Potential and Usage Patterns of Cannabinoids in People with Spinal Cord Injuries: A Systematic Review. Curr Neuropharmacol. 2021. 19. (3): p. 402-432. 10.2174/1570159X18666200420085712.
5. Skobic, I., et al. Marijuana versus evidence-based treatments for sleep and relaxation: A cross-sectional study of use and dose modification following involuntary job loss. Sleep Health. 2021. 7. (1): p. 113-117. https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.06.008.
6. Kinnunen, K., et al. A preliminary study evaluating self-reported effects of cannabis and cannabinoids on neuropathic pain and pain medication use in people with spinal cord injury. Front Pain Res (Lausanne). 2023. 4. p. 1297223. 10.3389/fpain.2023.1297223.
7. Stith, S.S., et al. Understanding feeling "high" and its role in medical cannabis patient outcomes. Front Pharmacol. 2023. 14. p. 1135453. 10.3389/fphar.2023.1135453.
8. Lavie-Ajayi, M. and P. Shvartzman. Restored Self: A Phenomenological Study of Pain Relief by Cannabis. Pain Med. 2019. 20. (11): p. 2086-2093. 10.1093/pm/pny176.
9. Cuttler, C., A. Spradlin, and R.J. McLaughlin. A naturalistic examination of the perceived effects of cannabis on negative affect. J Affect Disord. 2018. 235. p. 198-205. 10.1016/j.jad.2018.04.054.
10. De Sousa Fernandes Perna, E.B., et al. Subjective aggression during alcohol and cannabis intoxication before and after aggression exposure. Psychopharmacology (Berl). 2016. 233. (18): p. 3331-40. 10.1007/s00213-016-4371-1.