

CBD může pomoci s úzkostí rychleji než antidepresiva, ukazují studie. Češi sahají po kapkách z konopí

15.10.2025 - Komerční sdělení | ČTK

Stres, úzkost a vnitřní neklid. Pro mnoho lidí jsou to slova, která popisují běžný denní stav, nikoliv výjimečnou epizodu. Zatímco klasická léčba spoléhá na antidepresiva nebo anxiolytika na předpis, roste zájem o přírodní alternativy. Jednou z nich je CBD - kanabidiol, látka obsažená v konopí, která podle výzkumů i uživatelských zkušeností pomáhá zmírňovat úzkostné stavy rychle, bez vedlejších účinků a bez návykovosti.

Jedna z významných studií, kterou provedla University College London v roce 2022, potvrdila, že jednorázová dávka 300 mg čistého CBD vedla k výraznému poklesu úzkosti u skupiny lidí vystavených stresu z veřejného vystoupení. Účastníci testu, kteří obdrželi CBD, vykazovali nižší srdeční tep, mírnější tělesné projevy stresu a subjektivní pocit většího klidu oproti skupině s placebem. Účinek nastoupil během jediné hodiny.

Autoři studie upozorňují, že účinek CBD byl srovnatelný s anxiolytiky, ale bez jejich negativ - neotupoval vnímání, neovlivňoval pozornost ani paměť. Pro lidi, kteří se snaží zvládnout stres nebo sociální úzkost, se tak otevírá možnost přírodní, a přitom efektivní podpory.

„Zatímco antidepresiva často potřebují týdny, než začnou působit, CBD může nabídnout úlevu téměř okamžitě. A přitom nezasahuje do každodenního fungování. Nezpůsobuje závislost, útlum, ani emoční plošinu, kterou řada pacientů popisuje u klasické léčby,“ říká Michaela V., terapeutka zaměřující se na práci se stresem a psychosomatiku. CBD podle ní v poslední době vyhledávají i klienti, kteří mají negativní zkušenosti s klasickou farmakoterapií.

Zkušenosti potvrzují i prodejci. Podle zástupce e-shopu legalni-konopi.cz, který se specializuje na prodej konopných extraktů, zájem o produkty s vysokou koncentrací CBD v posledních měsících výrazně vzrostl.

„Většina zákazníků začíná s menší dávkou, například 10 až 20 mg denně, ale u těch, kteří řeší úzkost, panické ataky nebo chronický stres, se často dostáváme na dávky okolo 100-300 mg denně. A právě na tyto potřeby reagujeme nabídkou silných 20% až 40% CBD kapek,“ uvádí e-shop.

CBD je v Česku legální a dostupné bez předpisu. Nabízí se jako doplněk stravy ve formě olejových kapek, kapslí, vaporizérů, nebo také želé bonbonů. Výrobci však nesmí uvádět léčebné účinky, protože CBD není oficiálně uznáno jako léčivo - přesto se o jeho přínosech mluví stále častěji i v odborných kruzích.

Například v roce 2023 zveřejnila McMaster University přehledovou studii, která shrnula výsledky 24 klinických testů s CBD a úzkostnými poruchami. Většina z nich potvrdila pozitivní účinek na sociální fobii, generalizovanou úzkost i posttraumatický stres - často bez nutnosti doprovodné psychofarmakoterapie.

Co dělá CBD atraktivní, je právě jeho široké spektrum účinků a nízké riziko vedlejších dopadů. Nezpůsobuje euforii, není psychoaktivní a jeho účinek je spíš jemně zklidňující než omamující. *„Mnoho klientů popisuje, že se po CBD cítí uvolněně, ale zároveň přítomně. Neotupuje, ale uklidňuje.“*

A to je velký rozdíl oproti klasickým lékům na úzkost,” dodává Michaela V.

Výzvou zůstává dávkování – protože u nižších dávek nemusí být účinek tak výrazný. „Typický zákazník si koupí 10% CBD kapky, dá si 3 kapky večer a řekne si: 'nic to nedělá'. Ale pokud řeší silnou úzkost, potřebuje třeba 150–300 mg denně. A to už vyžaduje jinou koncentraci i přístup. Proto klademe důraz na edukaci zákazníků, správný výběr koncentrace a poradenství při začátku užívání,” doplňuje legalni-konopi.cz.

CBD sice není zázračný lék, ale pro stále více lidí je prvním krokem zpět k rovnováze – bez vedlejších účinků a bez potřeby lékařského předpisu.

Zdroj: JUHRO

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/cbd-muze-pomoci-s-uzkosti-rychleji-nez-antidepresiva-ukazuji-studie-cesi-sahaji-po-kapkach-z-konopi/2734581>