

La paranoia dopo aver fumato marijuana

Cosa provoca la paranoia dopo aver fumato cannabis con thc? Vi elenchiamo i motivi e possibili soluzioni.

Cosa significa paranoia?

Per paranoia si intende una psicosi caratterizzata da momenti di delirio (lucido), spesso a tema persecutorio, che non corrisponde con la realtà. Il soggetto paranoico è convinto che certe persone vogliano danneggiarlo oppure che le condizioni ambientali o situazionali giochino irrimediabilmente a suo sfavore; in base a tale principio, egli interpreta in maniera distorta qualsiasi evento, anche il più insignificante. Una delle conseguenze della paranoia sono disturbi d'ansia (che precedono il momento della paranoia vero e proprio) o gli attacchi di panico se i deliri della paranoia non vengono frenati in anticipo.

La paranoia cronica

Una differenza tra una paranoico cronico e un paranoico “da fumo di marijuana” è che per il primo i deliri di persecuzione possono diventare patologie, per il secondo paranoia e ansia sono strettamente legati ai momenti di “smaltimento” degli effetti della cannabis.

C'è chi è maggiormente affetto dagli attacchi di panico dopo aver fumato la cannabis e chi invece riesce a viverne solo i momenti positivi di rilassatezza e profonda connessione con se stessi. Non c'è un motivo genetico vero e proprio dietro agli stati paranoici da marijuana, ma il più delle volte si tratta di aspetti psicosomatici di contesto. Mentre per un paranoide cronico il lavoro per curare i propri deliri passa attraverso un percorso lungo di psicoanalisi e terapia, per un soggetto che subisce sovente la paranoia dovuta alla cannabis i rimedi sono diversi, senza dover ricorrere a specialisti della psicoterapia e senza annullare il piacere di assumere marijuana. Come? Ora lo vediamo.

Sintomi della paranoia

Come abbiamo già detto, la paranoia non è un termine purché sia. Ha una sua definizione e, a livello clinico, ha dei trattamenti specifici. Il soggetto cronico, che vive deliri frequenti, è un individuo che può arrivare a mettere a repentaglio la sua vita e quella degli altri. Per fortuna le paranoie dovute al fumo della cannabis sono diverse, meno pericolose. Non si vivono vere e proprie allucinazioni, ma si tratta comunque di esperienze di forte disagio esistenziale o esperienziale.

Come faccio ad accorgermi se, dopo aver fumato una canna, il mio stato interiore sta prendendo una piega negativa? In cosa consistono i sintomi della paranoia? Per fare chiarezza, possiamo i sintomi della paranoia dovuta alla cannabis in tre macro-categorie:

- Sensazione di sospetto verso gli altri, o di essere sospettati (dagli altri)
- Sensazione di sfiducia e negatività generalizzata nei confronti della vita
- Avere l'impressione che la gente o una persona voglia farci del male fisico o emotivo

Paranoia da THC

La mente umana è paranoica. E, come dicevamo pocanzi, i pensieri paranoici sono distaccati dalla realtà. Se sommiamo il fatto che la cannabis ha la proprietà di allontanarci dalla realtà, l'effetto che avrà su un individuo predisposto al pensiero paranoico spesso non è positivo. Ma pensare che tutta la marijuana crei questo disagio è un grosso sbaglio. Fermo restando che – in molti casi – gli individui paranoici subirebbero lo stesso tipo di pensieri negativi e dissociati dal reale anche senza assumere marijuana, diciamo che fumare cannabis, in certi casi, accelera il processo, fungendo da perfetto anello di congiunzione con i pensieri cognitivi negativi. Vero anche che, da millenni, l'uomo fa uso di cannabis, fumandola o ingerendola, per alleviare i propri stati d'ansia e di dolore. Quindi? Dove sta l'ago della bilancia? La cannabis allevia l'ansia o la crea? C'è davvero qualcosa nella marijuana che può indurre la paranoia? La risposta è sì, esiste un elemento della pianta che genera stati alterati e paranoici della mente e ha un nome, anzi è un acronimo: THC.

THC e recettori

È il **THC** che trasmette ai recettori della cannabis presenti nel cervello, sentimenti contrastanti anche di tipo paranoico. L'equazione non è matematica e, come dicevamo, dipende tanto da eventi che intrecciano aspetti della vita del singolo individuo che lo assume. La ricerca però suggerisce che l'utilizzo di cannabis ad alto gradiente di THC aumenta la sensazione di paranoia, tanto in soggetti con disturbi psichici pregressi, quanto in soggetti privi di disturbi.

Per porre rimedio a questi effetti, ci sono vari consigli che si possono seguire, a cominciare dall'ambiente in cui si fuma marijuana: l'ambiente deve essere un contesto che induce calma e rilassatezza, gioia. Se ci si trova in ambienti caotici, feste o luoghi pubblici, è più facile che una serie di ansie sociali degenerano l'esperienza in paranoia, grazie al mix della marijuana. In tal caso (e in ogni caso in cui si percepisce paranoia) un utile consiglio è quello di allontanarsi temporaneamente dal luogo del disagio.

La Fattanza

La fattanza in sé e per sé non esiste, è **un luogo comune**, sono i posti e le situazioni che frequentiamo che implicano una curva in positivo o in negativo dell'esperienza della cannabis.

Il TCH ha un ruolo fondamentale

Altro aspetto da prendere in considerazione per abbassare i rischi della paranoia da marijuana, è scegliere una tipologia di marijuana con elevato contenuto di **CBD** e, quindi, a basso o bassissimo contenuto di THC. Il CBD è l'elemento rilassante per eccellenza che fa parte della genetica **Cannabis Sativa**, mentre il **THC** è, appunto, il suo opposto, l'elemento psicoattivo. Quindi non cercare lo sbalzo ma uno stato di profonda commistione dall'esperienza della cannabis, optando per prodotti al CBD, può risultare il modo migliore per riscoprire i piaceri della marijuana. Non è un caso che oggi, molta gente associa l'assunzione di CBD a pratiche meditative: entrambi, infatti, sono utili per combattere lo stress, rilassando la mente e i muscoli del corpo, e migliorando la connessione con sé stessi.

Dott. Fabio Scannella
Psicologo Psicoterapeuta Specialista in
Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale

Anche l'aria fresca o un bagno rilassante sono rimedi alla portata di tutti per scacciare i sintomi della paranoia dovuta all'assunzione di THC. Ovvio che se si è in un luogo all'aperto o in un locale trovare una doccia a uso e consumo non è impresa facile, ma la doccia può essere banalmente sostituita con un bel getto rinfrescante di acqua del rubinetto .

Quindi, a questo punto, sembra chiaro che la paranoia può essere un effetto conseguente all'assunzione di marijuana, così come il CBD, altro elemento genetico della cannabis, è sicuramente un abile alleato per allentare le tensioni che la stessa pianta ad alto gradiente di THC può arrecare a individui predisposti alla paranoia, permettendo loro di continuare a coltivare il gusto e le sensazioni generate dalla cannabis.

L'uso occasionale o continuativo di cannabis può indurre molti disturbi psichiatrici come psicosi da cannabis, attacchi di panico, depressione che può sfociare in tentativi di suicidio. Wayne Hall e Louisa Dagenhardt (2009) hanno individuato degli effetti collaterali legati all'assunzione sia occasionale che continuativa di cannabis.

Per gli autori, gli effetti collaterali legati all'uso occasionale di cannabis possono essere di tre tipi:

- attacchi di ansia e di panico, in particolare nei nuovi consumatori;
- sintomi psicotici (nel caso di consumo di dosi elevate di cannabis);
- incidenti stradali legati alla guida in stato di intossicazione da cannabis.

Gli effetti avversi legati all'uso continuativo di cannabis sono invece:

- sindrome di dipendenza da cannabis (osservata in circa il 10% dei consumatori);
- bronchite cronica e funzione respiratoria compromessa nei fumatori abituali di cannabis;
- sintomi psicotici e disturbi psichiatrici nei consumatori che fanno uso massiccio di cannabis, in particolare nei soggetti con una storia pregressa di sintomi psicotici o con una storia familiare di questi disturbi;
- ridotto livello di istruzione negli adolescenti che sono consumatori regolari;
- deterioramento cognitivo per i consumatori abitudinari giornalieri da più di 10 anni.

Altri possibili effetti collaterali, individuati dagli autori, legati al regolare consumo di cannabis con relazione causale sconosciuta sono:

- tumori delle vie respiratorie;
- disturbi comportamentali in bambini le cui madri hanno fatto uso di cannabis durante la gravidanza;
- disturbi depressivi, mania, e suicidio;
- uso di altre droghe illecite da parte degli adolescenti.

Cannabis nel DSM IV-TR

Secondo il DSM IV-TR le problematiche derivanti dall'uso di Cannabis sono dipendenza da cannabis e abuso di cannabis.

I disturbi psichici indotti dal abuso di cannabis sono:

- Intossicazione da cannabis;
- Delirium da Intossicazione;
- Disturbo Psicotico Indotto da Cannabis (con manie o con allucinazioni);
- Disturbo d'Ansia indotto da Cannabis
- Disturbo cannabis-correlati non altrimenti specificati: come il Disturbo Delirante indotto da cannabis che è una sindrome (di solito con deliri di persecuzione) che si sviluppa subito dopo l'uso di cannabis. Essa può essere associata a marcata ansia, depersonalizzazione, e labilità emotiva e può essere erroneamente diagnosticata come schizofrenia. Successivamente all'episodio può subentrare amnesia .

L'uso occasionale di cannabis può generare sintomatologie che potrebbero essere diagnosticate erroneamente come crisi di panico, disturbo depressivo maggiore, disturbo delirante, disturbo bipolare, o schizofrenia paranoide.

Ipotesi sul rapporto tra uso di cannabis e psicosi

Ci sono due ipotesi che possono spiegare l'insorgenza di psicosi legato al consumo di cannabis. Lo stato psicotico può verificarsi sia come risultato di uno specifico effetto farmacologico della cannabis, che come il risultato di esperienze stressanti vissute durante l'intossicazione di cannabis. L'effetto psicotico sembrerebbe derivare dall'azione del delta-9-tetraidrocannabinolo (delta-9-THC), uno dei maggiori e più noti principi della cannabis. La seconda ipotesi è che l'uso di cannabis possa generare schizofrenia, o aggravarne i sintomi, in un individuo vulnerabile o predisposto. In particolare l'uso regolare e continuativo di cannabis sembrerebbe quadruplicare il rischio di sviluppare un disturbo schizofrenico (Hautecouverture et al., 2006).

Un recente studio pubblicato sulla rivista specialistica Schizophrenia Bulletin si è posto l'obiettivo di determinare se il principale componente psicoattivo della cannabis, il delta-(9)-tetraidrocannabinolo (THC) causasse paranoia, un sentimento che rappresenta la diffidenza nei confronti degli altri, un eccessivo pensare che altre persone stanno cercando di farci del male. Il team di ricerca, guidato dal professor Daniel Freeman della University of Oxford, ha condotto uno studio randomizzato su 121 soggetti sani di età compresa tra 21 e 50 anni, che avevano riportato pensieri diffidenti nella loro vita quotidiana il mese precedente e che avevano assunto cannabis almeno una volta. Nessuno dei partecipanti aveva una storia di malattia mentale.

Dott. Fabio Scannella
Psicologo Psicoterapeuta Specialista in
Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale

Lo studio concludono i ricercatori, ha definitivamente dimostrato che il THC produce pensieri paranoici nei soggetti vulnerabili e che il meccanismo d'azione possibile causa della paranoia è rappresentato dalla produzione di sensazioni negative ed esperienze anomale.

Caltanissetta, 27/06/2025

Lo Psicologo



Dott. FABIO SCANNELLA
PSICOLOGO PSICOTERAPEUTA
COGNITIVO - COMPORTAMENTALE
Via Leone XIII, 34 - 93100 CALTANISSETTA
P.IVA: 01108160860
C.F.: SCN FVN 76S07 D423F
Iscriz. Albo n. 2337

Si rilascia la presente relazione, su richiesta dell'interessato, per gli usi consentiti dalla legge ed in conformità per la tutela della privacy.