

**TRANSKRANIAALNE ALALISVOOLU  
STIMULATSIOON (tDCS)  
DEPRESSIOONI RAVIMEETODINA**

## Transkraniaalne alalisvoolu stimulatsioon

Transkraniaalne alalisvoolu stimulatsioon (tDCS, ingl k *transcranial direct current stimulation*) on uus depressiooni ravimeetod, mis põhineb peaju stimulatsioonil nõrga elektrilise vooluga.

Mitmed uuringud on tõestanud tDCS efektiivsust depressiooni ravis. Kuna erinevate ravimeetodite omavaheline kombineerimine võib parandada ravitulemusi, siis kombineeritakse tDCS sageli teiste ravimeetoditega, näiteks antidepressantide ja psühhoteraapiaga. tDCS lõppemisel soovitakse tavaliselt jätkata edasist ravi mõne muu ravimeetodiga või tDCS-ga nn püsiravina. See on oluline depressiooniravi efektiivsuse hoidmiseks. tDCS ravi puhul on oluline järgida selle järjepidevust, kuna raviefekt tekib järjepidevate stimulatsioonide järgselt.

### tDCS protseduur ja selleks valmistumine

Protseduur teostatakse patsiendi ärkvel olles – see ei põhjusta teadvusekadu ning selle teostamiseks ei ole vajalik anesteesia. Tavaliselt kestab üks stimulatsiooniprotseduur umbes 30 minutit.

tDCS teostatakse üldjuhul ravikuurina, 2–3 nädala vältel tehakse 5 protseduuri nädalas. Vajadusel saab jätkata ravi nn püsiravina, sel juhul teostatakse näiteks üks protseduur nädalas või üle nädala. Ravi kestus ja edasine püsiravi vajadus hinnatakse individuaalselt sõltuvalt patsiendi kliinilistest iseärasustest ja ravi efektiivsusest.

tDCS on mitmete uuringute kinnitusel väga ohutu ravimeetod.

Stimulatsiooniprotseduuri viib läbi erioõppega õde ning arsti kohalolek ei ole vajalik. Protseduur on valutu ja ei põhjusta tõsiseid kõrvaltoimeid.

**NB!** tDCS ei sobi patsiendile, kellele on paigaldatud peapiirkonda metallist võõrkeha, v.a hambaimplantaadid.

Enne tDCS ravi hindab psühhiaater Teie sobivust antud ravimeetodiks ja selgitab ravi olemust. Ravi lõppedes hindab psühhiaater selle efektiivsust ning arutab Teiega koos läbi edasise raviplaani.

Protseduurile tulles varuge ~45 minutit, 30 minutit kulub stimulatsioonile ja ülejäänud aeg ettevalmistumiseks ning ravijärgseks vestluseks. Enne ravisessiooni võtke ära prillid, peapiirkonnast ehted ja juukseklambrid jm metallist esemed. Ärge kasutage enne ravi juukselakki, -geeli ega muid määrdeid peapiirkonnas.

Stimulatsiooniks paigaldatakse Teie peanahale kaks elektroodi, mis on mähitud käsna sisse. Enamasti pannakse pähe spetsiaalne müts, mis tagab protseduuri mugavuse ja sujuva kulgemise. Kuna kasutavad käsnad tehakse eelnevalt parema elektrilise juhtimise tarbeks märjaks, siis muutuvad peanahk ja juuksed niiskeks.

tDCS seadme käivitamisel kulgeb nõrk elektrivool peanahale paigaldatud elektrootide vahel ning mõjutab peaju neuronaalset aktiivsust. Ravi on valutu, ei põhjusta teadvusehäiret ning stimulatsiooni ajal on võimalik vestelda, sooritada psühholoogilisi uuringuid, teste ja ülesandeid, lugeda raamatut, vaadata TV-d jmt.

### tDCS eeldatav kasu ja kaasnevad riskid

tDCS oodatud kasuks on kiire ja tõhus depressiooninähtude leevendamine. tDCS-ga ei kaasne ohtu sõltuvuse ega nn ärajäämanähtude tekkeks. tDCS võiks olla eriti sobilik neile patsientidele, kelle puhul senine antidepressiivne ravi on jäänud väheefektiivseks, kelle puhul ei ole ravimite kasutamine soovitatav (nt rasedad, vastsünnitanud) või kes kõrvaltoimete tõttu ei talu antidepressiivseid ravimeid.

tDCS puhul ei esine tõsiseid kõrvalnähte. Võite tunda mõningast surinat elektrootide all stimulatsiooni ajal, kuid see tunne kaob kiirelt ravi lõppemisel. Üksikud patsiendid on täheldanud naha punetust elektroodi all, kergelt väsimust või peavalu ravisessiooni järgselt.