



## DEPRESSIOONI RAVI TRANSKRANIAALSE ALALISVOOLU STIMULATSIOONIGA (tDCS)

Transkraniaalne alalisvoolu stimulatsioon (tDCS, ingl k *transcranial direct current stimulation*) on depressiooni ravimeetod, mis põhineb peaju stimulatsioonil nõrga elektrilise vooluga. tDCS on olemuselt väga lihtne ja mitteinvasiivne ajustimulatsiooni meetod.

Erinevate ravimeetodite omavaheline kombineerimine võib parandada ravitulemusi ning seetõttu kombineeritakse tDCS sageli teiste ravimeetoditega, näiteks antidepressantide ja psühhoteraapiaga. tDCS lõppemisel soovitatakse tavaliselt jätkata edasist ravi mõne muu ravimeetodiga või tDCS-ga püsiravina. See on oluline depressiooniravi efektiivsuse hoidmiseks.

tDCS ravi puhul on oluline järgida selle järjepidevust, sest raviefekt tekib järjepidevate stimulatsioonide järgselt.

### tDCS protseduur ja selleks valmistumine

Protseduur teostatakse patsiendi ärkvel olles – see ei põhjusta teadvusekadu ning selle teostamiseks ei ole anesteesia vajalik.

Tavaliselt kestab üks stimulatsiooniprotseduur umbes 30 minutit.

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

tDCS on mitmete uuringute kinnitusel väga ohutu ravimeetod. Stimulatsiooniprotseduuri viib läbi eriväljaõppega 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, juukseklambrid jm metallist esemed. Ärge kasutage enne ravi juukselakki, -geeli ega muid määreid peapiirkonnas.

Stimulatsiooniks paigaldatakse Teie peanahale kaks stimulatsioonikäsna, mis asuvad Comfopad korpuste sees. Teile pannakse pähe spetsiaalne müts, mis tagab protseduuri mugavuse ja sujuva kulgemise. Kuna kasutatavad käsnad tehakse eelnevalt parema elektrilise juhtimise tarbeks märjaks, siis muutuvad peanahk ja juuksed niiskeks. tDCS seadme käivitamisel kulgeb nõrk elektrivool peanahale paigaldatud elektroodide 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 televiisorit jmt.

### tDCS eeldatav kasu ja kaasnevad riskid

tDCS oodatud kasuks on kiire ja tõhus depressiooninähtude leevendamine. tDCS-ga ei kaasne ohtu sõltuvuse ega 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 elektroodide all stimulatsiooni ajal, kuid see tunne kaob kiirelt ravi lõppemisel. Üksikud patsiendid on täheldanud naha punetust elektroodi all, kerget väsimust või peavalu ravisessiooni järgselt.

**Koostanud:** SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
Psühhiaatrikliinik  
[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)

Paldiski mnt 52  
10614 Tallinn