

Транскраниальная стимуляция постоянным током (tDCS, по-английски: *transcranial direct current stimulation*) – это метод лечения депрессии, основанный на стимуляции головного мозга слабым электрическим током. По сути, tDCS является очень простым и неинвазивным методом стимуляции головного мозга.

Поскольку комбинирование различных методов лечения может улучшить результаты терапии, tDCS часто комбинируют с другими методами лечения, например, с антидепрессантами и психотерапией. По окончании tDCS обычно рекомендуют продолжать дальнейшее лечение несколькими другими методами или tDCS в виде т.н. постоянной терапии. Это важно для поддержания эффективности лечения депрессии.

В случае терапии tDCS важно соблюдать ее непрерывность, поскольку лечебный эффект достигается в результате последовательных стимуляций.

### Процедура tDCS и подготовка к ней

Процедуру проводят, когда пациент находится в состоянии бодрствования – она не вызывает потери сознания и для ее проведения анестезия не требуется.

Обычно одна процедура стимуляции длится примерно 30 минут.

Как правило, tDCS проводят лечебным курсом: на протяжении 2–3 недель проводят по 5 процедур в неделю. При необходимости можно продолжить лечение в виде постоянной терапии – в этом случае проводят, к примеру, одну процедуру в неделю или один раз в две недели. Продолжительность лечения и потребность в дальнейшей постоянной терапии оценивают индивидуально, в зависимости от клинических особенностей пациента и от эффективности лечения.

Как было подтверждено несколькими исследованиями, tDCS – очень безопасный метод лечения. Процедуру стимуляции проводит специально обученная сестра, и присутствие врача при этом не требуется. Процедура безболезненна и не вызывает серьезных побочных действий.

**NB!** Процедура tDCS не подходит пациентам, у которых в области головы имеются инородные металлические предметы, за исключением зубных имплантов.

Перед лечением tDCS психиатр оценивает Вашу совместимость с данным методом лечения и разъясняет суть терапии. По окончании лечения психиатр оценит его эффективность и обсудит с Вами дальнейший план лечения.

Идя на процедуру, рассчитывайте, что Вам потребуется примерно 45 минут: 30 минут займет стимуляция, а остальное время потребуется для подготовки к процедуре и для беседы после лечения.

Перед лечебным сеансом снимите очки, украшения в области головы, заколки для волос и другие металлические предметы. Не применяйте перед лечением лак для волос, гель для волос и иные мази в области головы.

Для проведения стимуляции Вам на голову надевают специальную шапочку, которая обеспечивает удобство и плавное течение процедуры. Поскольку для лучшей электропроводности губки предварительно смачивают, кожа головы и волосы становятся влажными.

Во время работы аппарата tDCS слабый электрический ток течет между установленными на коже головы электродами и оказывает влияние на нейронную активность головного мозга. Лечение безболезненно, не вызывает потери сознания. Во время стимуляции можно разговаривать, выполнять психологические исследования, тесты и задания, читать книги, смотреть телевизор и пр.

### Ожидаемая польза и сопутствующие риски tDCS

Ожидаемая польза tDCS: быстрое и эффективное облегчение симптомов депрессии. У процедуры tDCS отсутствует риск зависимости, т.е. риск возникновения симптомов отмены. Особенно хорошо процедура tDCS может подойти тем пациентам, для которых применяемое до сих пор антидепрессивное лечение было малоэффективным, которым прием лекарственных препаратов нежелателен (например, беременным, кормящим грудью) или которые не переносят лечения антидепрессантами из-за побочных действий.

При tDCS серьезных побочных действий не выявлено. Во время стимуляции Вы можете ощутить некоторое онемение в области электродов, однако это ощущение пройдет вскоре после завершения процедуры. У некоторых пациентов после лечебного сеанса регистрировались покраснение кожи под электродами, легкая усталость или головная боль.