

Информированное согласие

1. Общие принципы

Терапевт и клиент имеют в терапевтических отношениях права и обязанности, которые будут описаны ниже в соответствующих разделах.

Контракт заключается устно, через словесно выражаемое согласие обеих сторон. В процессе работы мы можем обращаться к разным методикам и приёмам. Основные подходы, в которых проводится консультирование – терапия принятия и ответственности (АСТ), терапия, сфокусированная на сострадании (СФТ), функционально-аналитическая психотерапия (FAP). Все методы и техники, применяемые в рамках данных подходов, безопасны и имеют научно-доказательную базу. В любой момент вы можете отказаться от выполнения какого-либо задания или применения методики, если это вызывает у вас дискомфорт. Подобный отказ не повлияет на наши отношения.

Консультирование проходит в основном в формате беседы. Для повышения эффективности работы я даю домашние задания. Если что-то из предложенного мной вам не подходит, вызывает сильный дискомфорт, пожалуйста, дайте мне знать. В таком случае мы поищем другие пути достижения совместной цели.

Психологическая помощь — это сложный процесс, требующий активного взаимодействия психолога и клиента. К сожалению, не каждая работа бывает успешной, 100% результат гарантировать невозможно. Но если нам с вами удастся установить слаженные отношения, основанные на сотрудничестве и включенности обоих, то вероятность благоприятной динамики будет высокой. Для повышения эффективности работы клиенту крайне важно делиться любой обратной связью, в том числе негативной. Поэтому, если у вас появилось раздражение или злость по поводу того, что происходит на сессии, непонимание происходящего, пожалуйста, дайте мне знать. Со своей стороны я обещаю полную безопасность и внимание к вашим переживаниям.

У психотерапии есть выгода и риски. Риски могут включать в себя некомфортные переживания, такие как тоска, вина, тревога, злость, стыд, разочарование, одиночество, потому что терапия подразумевает обсуждения неприятных аспектов вашей жизни. Однако, психотерапия также имеет свои выгоды для того, кто ее проходит. Терапия часто ведет к заметному снижению переживаний дистресса, неудовлетворение отношениями, повышению осознанности и понимания внутренних процессов, развитию навыков управления стрессом и разрешения специфических проблем. При этом нет гарантий, что будут именно эти результаты. Психотерапия подразумевает активное участие с вашей стороны. Для того, чтобы повысить ее эффективность, вы должны прорабатывать между сессиями те задания, которые мы обсуждали, если вы оценили их полезность и согласились на них.

Процесс психотерапии часто влечёт существенные изменения в жизни, в связи с чем у вас может возникнуть ситуация принятия различных решений. Поскольку часть этих решений может быть связана с эффектом терапии, крайне желательно обсуждать их на сессиях до реализации. Это снижает риск импульсивных действий с негативными последствиями.

Каждая сессия может быть посвящена одной конкретной теме, поскольку работа одновременно в разных направлениях может снижать эффективность сессии. Я предлагаю перед сессией сфокусироваться на той теме, которая важна для вас в данный момент, если мы не договорились об ином. Если вы планируете работать несколько сессий, то первые 2-3 сессии могут быть посвящены оценке вашего состояния и актуальных проблем, после чего я поделюсь впечатлением как я вижу нашу работу, и мы согласуем цели терапии. Вы должны оценить эту информацию и понять комфортно ли вы чувствуете себе в работе со мной. Если у вас есть вопросы относительно техник, которые я использую, вы должны обсуждать их со мной по мере возникновения. Если вы сомневаетесь и чувствуете себя некомфортно, я буду рад посоветовать вам другого специалиста.

2. Встречи.

Для запуска терапевтического процесса и его эффективного поддержания необходимы регулярные встречи (сессии) с частотой не менее 1 раза в неделю.

Регулярное посещение сессий очень важно для процесса терапии и для её эффективности. Поэтому лучше не пропускать и не переносить сессии без серьёзных причин. Краткосрочные изменения планов и желание пропустить сессию не являются серьёзными причинами, поэтому в этом случае рекомендуется ставить в приоритет психотерапию и всё же приходить.

Совмещать личную психотерапию у двух или более специалистов одновременно крайне нежелательно, потому что это вызывает пересечение процессов и триангуляцию в отношениях. До начала работы со мной необходимо завершить индивидуальную работу с другим(и) специалистом(ами). Исключения: Семейная и групповая терапия; краткосрочный курс встреч в другой терапевтической модальности (напр., телесная терапия, танцевальная терапия, арт-терапия); консультации смежных специалистов (напр., врача, нейропсихолога т.д.).

В зависимости от трудности, с которой вы столкнулись, будет зависеть рекомендованная продолжительность встреч. Так, протокол терапии эмоциональной эффективности рассчитан на 8 сеансов, индивидуальные консультации в рамках радикально-открытой диалектико-бихевиоральной терапии – 30 встреч.

3. Сеттинг

Стандартная продолжительность сессии 55 минут, рекомендованная частота 1 раз в неделю, однако мы можем обсуждать частоту как в сторону увеличения, так и уменьшения в зависимости от ваших нужд. Как правило, консультации проходят раз в неделю, при острых состояниях — два раза в неделю, с некоторыми клиентами я работаю раз в две недели.

Сессии проводятся наедине, присутствие других людей в комнате во время сессии не допускается (исключение – новорожденные и младенцы, по договорённости).

Всё время сессии является рабочим, поэтому крайне нежелательно отвлекаться на телефонные звонки и другие дела. Исключения возможны в редких случаях и по согласию обеих сторон (например, вы ждёте важного звонка и вынуждены оставаться на связи всё время).

Конкретное время и дата сессии назначаются в мои рабочие часы согласно расписанию. Обычно мы устанавливаем фиксированный день и время еженедельной сессии. Эти день и время, как правило, остаются вашими на всё время терапии. В случае, если ранее назначенный день и час больше не подходит кому-то из нас, мы можем согласовать изменения

И я, и вы обязаны быть на сессии в назначенное время и день, если она не была перенесена.

В случае вашего опоздания общее время сессии уменьшается на время опоздания, стоимость неиспользованных минут не возвращается. В случае моего опоздания мы прибавляем упущенное время к этой же сессии или к другой сессии.

4. Формат

Формат сессии возможен в двух вариантах: очная работа в кабинете и работа по ZOOM с видеосвязью.

Все пункты контракта действительны для обоих форматов

Терапия по e-mail, sms, по телефону и другими способами не проводится.

5. Оплата сессии.

Стандартная оплата сессии – 2500 рублей за каждые 55 минут. Раз в год я пересматриваю цену, делая поправку на инфляцию, но эти изменения не могут превышать 15%.

Вы должны оплачивать сессии до начала, если только мы не договорились о другом. Я принимаю оплату картами Visa или Mastercard по выставленному счету, а также сервисом Pay Pal. Все сопутствующие конвертации, проценты и сервисные сборы в процессе оплаты ложатся на вас. Если мы договорились об оплате после сессии, я ожидаю, что оплата будет произведена в течении 24 часов после окончания.

Стоимость одной сессии фиксируется на календарный год. Все изменения цены мы обсуждаем заранее.

В случае, если вы принимаете решение о прерывании или завершении терапии, деньги за уже оплаченные, но ещё не состоявшиеся сессии не возвращаются. Вы можете использовать это оплаченное время в обычном порядке, придя на сессию согласно расписанию.

6. Отмена и переносы

Отмена сессии без оплаты возможна не позднее чем за 24 часа. В противном случае, сессия оплачивается полностью, так же, как и ее пропуск. Кроме этого, вы должны приходить на сессию вовремя, потому что она будет закончена вовремя независимо от того, насколько вы опоздали.

Если вы опоздали на консультацию, то ее продолжительность сокращается на время вашего опоздания, то есть закончить мы должны в заранее оговоренное время. Если опаздываю я, то обязана продлить консультацию на время своего опоздания в тот же день, или на следующей консультации, в зависимости от обстоятельств. Отмена или перенос консультации может производиться не позже, чем за сутки до назначенного времени. Если вы отменили встречу позже, чем за сутки, то она полностью вами оплачивается. Если так поступила я, то я обязана следующую консультацию провести с вами бесплатно. Исключение составляют форс-мажорные ситуации, касающиеся здоровья или безопасности.

В случае, если вы не можете посетить сессию в свой обычный день и час по уважительной причине, её можно перенести. Это нужно сделать как можно раньше, связавшись со мной по любому мессенджеру. Если у меня есть свободные часы в расписании, я предоставлю вам альтернативные варианты для сессии. Если предложенные варианты вам не подходят, или если в моём расписании нет свободных часов, встреча пропускается, и оплата за неё не сохраняется.

В случае вашего отсутствия на запланированной сессии без какой-либо информации о переносе - оплата за неё не сохраняется.

Сессия отменяется без сохранения оплаты, если к моменту её начала вы находитесь под действием психоактивных веществ (в т.ч. алкоголя) или в состоянии острой абстиненции (в т.ч. похмелье).

Допускается перенос не более 10% сессий. Если этот лимит исчерпан, а переносы продолжаются, мы будем обсуждать это на сессиях.

7. Экстренные ситуации

Если вам требуется внеочередная сессия, она может быть назначена дополнительно к обычной, если у меня есть свободные часы. Оплата этой внеочередной сессии производится в обычном порядке.

Если вам требуется срочная психологическая помощь (в т.ч. при появлении суицидальных намерений), необходимо позвонить мне, в случае невозможности связаться - обратиться на 112, горячие линии телефонов доверия или в «скорую помощь».

8-800-2000-122 — телефон доверия для подростков, МСППН.

8-495-989-50-53 — Центр экстренной психологической помощи МЧС России.

8-499-901-02-01 — помощь пережившим сексуальное насилие, фонд «Сестры».

8-495-120-16-60 — телефон доверия «Ярославна» (ИППиП), будни с 10 до 21.

Если вы попали в больницу, и это как-то связано с терапией или вашим психологическим состоянием, обязательно проинформируйте об этом меня.

В случае неожиданных неполадок в работе Интернета или компьютера/планшета с вашей стороны (при работе по ZOOM), которые не дают провести встречу, оплата за неё не сохраняется. Если неполадки с моей стороны – я предоставлю вам другое, удобное для вас время для проведения сессии в ближайшие дни, несостоявшаяся сессия не оплачивается.

8. Контакты между встречами.

Контакты с клиентами между встречами могут быть только по мессенджерам и только по вопросам, которые касаются материала сессии или домашних заданий. Я оставляю за собой право отвечать в удобное мне время или переносить обсуждение на ближайшую сессию.

9. Профессиональные записи и конфиденциальность.

В процессе сессий я могу вести записи, которые не подразумевают специфических данных, ставящих под угрозу вашу конфиденциальность. Они профессиональные, поэтому я не смогу делиться ими с вами, так как они могут быть неверно поняты/интерпретированы неподготовленным читателем. Я также обязуюсь не обсуждать их ни с кем, кроме супервизора. Если вы собираетесь менять терапевта и даёте мне согласие на обсуждения ваших данных с вашим будущим терапевтом, я обязуюсь это сделать. Все информация, которую вы мне сообщили остается конфиденциальной, кроме сообщений о угрозе или преступлении против жизни, здоровья и сексуальной безопасности.

10. Завершение консультирования.

Вы можете в любой момент закончить наши психотерапевтические отношения, но, пожалуйста, предупредите меня об этом. При окончании нашей работы я настоятельно рекомендую прийти на завершающую сессию, где мы сможем подвести итоги, и, если результат достигнут не был, рассмотреть барьеры, помешавшие нам его достигнуть, прояснить возможные скрытые конфликты, полноценно попрощаться. При этом, если вы решите снова обратиться ко мне за психологической помощью, вы всегда сможете это сделать. Если по каким-то причинам вы решите поменять специалиста, я готова вам порекомендовать коллег или представителей смежных специальностей.

Даты начала и конца перерыва устанавливаются в процессе обсуждения. Условия контракта, кроме пунктов, непосредственно относящихся к регулярным сессиям и их оплате, действуют всё время перерыва.

Фиксированное время и день недели для сессий за вами сохраняются по умолчанию, и будут доступны снова после того, как перерыв закончится.

В случае, если Вам требуется продлить перерыв, сообщите об этом не позднее чем за неделю до его окончания. При более позднем уведомлении есть риск того, что ваши день и время за вами уже забронированы без возможности отмены, и это время придётся оплатить в любом случае.

Терапия считается завершённой, если вы приняли решение о завершении терапии, сообщили мне об этом, и мы всё обсудили на последней сессии (сессиях). Датой прекращения терапии в таком случае является день последней сессии.

Терапия считается завершённой в одностороннем порядке, если вы не выходите на контакт более чем 1 месяц, и о ваших планах на продолжение терапии ничего не известно. Датой прекращения терапии в таком случае является 28-й день со дня последней посещённой сессии. С 29-го дня ваши зафиксированные время и час освобождаются.

Терапия считается завершённой в результате моего единоличного решения:
- если продолжение психотерапии не улучшает ваше состояние, либо приводит к ухудшению;

- если вы многократно нарушаете границы процесса (частые переносы, пропуски сессий, задержки оплаты и т.д.), и эти проблемы не получается проработать в терапии.

Датой прекращения терапии в таком случае является назначенный мной день, о котором я вам сообщу.

11. Конфиденциальность.

Вся информация, полученная на консультациях, является строго конфиденциальной. Я не имею права делиться ею с третьими лицами, отвечаю за безопасность хранения записей нашей работы.

Психотерапия подразумевает доверительные и безопасные отношения, в которых вы можете свободно делиться чувствами, мыслями и важной для вас информацией. Я гарантирую полную бессрочную конфиденциальность всего, что происходит в процессе нашей работы, включая психологические особенности вашей личности и терапевтического процесса, любые сведения о других лицах и личную информацию о вас. По умолчанию никакие сведения о вас, темы наших сессий, цитаты из ваших слов и т.д. не будут использоваться для статей и публикаций, дискуссий, исследований и т.д. даже в обезличенном виде.

Однако, существуют исключения, определенные законодательством, а именно:

Клиент предоставляет опасность для себя или окружающих (понадобится связь с кем-то из его представителей).

Клиент совершил серьезное преступление;

Клиент предоставил сведения о злоупотреблениях относительно ребенка, инвалида;

Если психологическую помощь получает ребенок до 18 лет, то его родители должны об этом знать, но само содержание консультаций не раскрывается.

Обращаю ваше внимание, такое раскрытие конфиденциальности с целью защиты вашей жизни и жизни других людей предписывается законами Российской Федерации.

Прошу обратить внимание, что так как я не вправе раскрывать факт вашего посещения психотерапии, то если мы случайно встретимся на улице или в общественном месте, то я сделаю вид, что мы не знакомы. Вы же имеете право по вашему желанию подойти ко мне и сделать факт вашего знакомства и работы со мной публичным.

12. Профессиональные записи и конфиденциальность.

В процессе сессий я могу вести записи, которые не подразумевают специфических данных, ставящих под угрозу вашу конфиденциальность. Они профессиональные, поэтому я не смогу делиться ими с вами, так как они могут быть неверно поняты/интерпретированы неподготовленным читателем. Я также обязуюсь не обсуждать их ни с кем, кроме супервизора. Если вы собираетесь менять терапевта и даете мне согласие на обсуждения ваших данных с вашим будущим терапевтом, я обязуюсь это сделать. Все информация, которую вы мне сообщили остается конфиденциальной, кроме сообщений о угрозе или преступлении против жизни, здоровья и сексуальной безопасности.

13. Предъявление претензий

Если вы сочтете что я недолжным образом повела себя по отношению к вам, была невнимательна или нарушила правила этики, я прошу вас обсудить ваши претензии сначала со мной и прямо.

Тем не менее, вы имеете полное право на публичное выражение претензий, обсуждение хода терапии с любыми лицами, в любом ключе и в любое время.

14. Супервизия:

Психологическая помощь подразумевает то, что я, будучи вашим психологом, обсуждаю свои затруднения при работе с вами в профессиональном кругу психологов на супервизии (обсуждение работы со старшими и более опытными коллегами).

Это необходимо для того, чтобы быть уверенной, что мои клиенты получают качественную и своевременную терапевтическую помощь, оказываемую с соблюдением всех этических принципов и в соответствии со стандартами работы, я постоянно прохожу супервизии.

Вы можете отказаться от супервизии вашей терапии, в таком случае моя работа с вами никем не будет проверяться и контролироваться.

На супервизии не раскрываются личности клиентов и подробности, которые могут позволить узнать клиента в реальной жизни, случай описывается в общих чертах.

15. Правила коммуникации

Для согласования или отмены встреч я прошу вас присылать сообщения (не звонки) на мой мобильный телефон, номер указан на последней странице этого документа.

Если я не ответила на ваше сообщение в Whatsapp или SMS в течение 24 часов, вам следует полагать, что я не получила вашего сообщения, пожалуйста, перезвоните мне в таком случае.

Если у вас возникнут вопросы по процессу терапии в промежуток между сессиями – используйте сообщения в мессенджере, в котором мы поддерживаем связь.

16. Принципы моего поведения в социальных сетях

Я использую социальные сети как для личного общения, так и для профессиональной самопрезентации. Я призываю вас не изучать мои личные профили в социальных сетях, не читать мои посты (включая публичные) или статьи на других ресурсах во избежание двойных отношений.

Я консультирую только во время сессий в заранее обговоренное время. Но в промежутках между сессиями вы можете мне оставлять сообщения в мессенджере. Это может быть выполненное домашнее задание, свои мысли о процессе нашей работы, вопросы и т. п. Я не обещаю, что отвечу на эти сообщения, но на следующей сессии мы обязательно их обсудим. В случае чрезвычайных ситуаций, пожалуйста, сообщите мне о них, как только сможете.

Если вам или вашим близким нужна экстренная психологическая помощь, вы можете ее получить по следующим телефонам психологических служб поддержки:

112, горячие линии телефонов доверия или в «скорую помощь».

8-800-2000-122 — телефон доверия для подростков, МСППН.

8-495-989-50-53 — Центр экстренной психологической помощи МЧС России.

8-499-901-02-01 — помощь пережившим сексуальное насилие, фонд «Сестры».

8-495-120-16-60 — телефон доверия «Ярославна» (ИППиП), будни с 10 до 21.

Если у вас остались вопросы о нашей совместной работе, пожалуйста, обсудите их со мной.

Я не оказываю вам никаких иных услуг кроме психологических, не получаю от вас никаких услуг, не вступаю в намеренное общение с вами вне психотерапии, не вступаю в сексуальные или романтические отношения с вами в период терапии и на протяжении минимум пяти лет после ее окончания.

Обратите внимание, если вы действуете в интересах третьего лица и хотите "попробовать" терапию у меня для того, чтобы рекомендовать меня или нет этому лицу, то начав терапию с вами (т.е. мы подписываем этот документ) я уже не возьму в терапию вашего доверителя. Если вы хотите со мной познакомиться, и вы действуете в интересах третьего лица, вам следует заявить об этом прямо.

Кроме того, я не могу работать как психотерапевт с вашими близкими родственниками и друзьями.

Следуя профессиональному кодексу психолога, я не интересуюсь вашей личностью, вашей жизнью или вашим окружением за пределами терапии. Я не изучаю ваши профили в социальных сетях или профессиональных сообществах. Я не комментирую ваши публичные высказывания доступные мне для просмотра.

8. Прочее

Определённая часть моей жизни связана с просветительской и научной деятельностью, что привело к появлению так называемого «публичного образа», часть из которого формируется мной (подконтрольно), а часть – потребителями производимого мной контента (бесконтрольно). Эта «публичная персона» состоит из нескольких виртуальных площадок (Facebook, Telegram, Instagram и т.д.), опубликованных статей и выступлений, личных аккаунтов в различных сетях, общественного мнения и т.д.

Для повышения эффективности терапии и для соблюдения минимальных мер безопасности вам имеет смысл, по крайней мере, обсуждать со мной все чувства, импульсы, эмоции и мысли, связанные с «публичной персоной». Особенно это касается случаев, когда возник конфликт (например, вас задело что-то из моей статьи, опубликованной в журнале, и т.п.).

Также считаю своей обязанностью предупредить, что ведение социальных сетей неизбежно приводит к возникновению аудитории, в которой есть как положительно настроенные люди, так и отрицательно настроенные. Не в моей власти оградить клиентов от случайного контакта с ними в Интернете или где-то в публичных местах, хоть шансы на это и невелики. Важно не вступать с ними во взаимодействие, а обсудить то, с чем вы столкнулись, на ближайшей сессии.

В целом, современная интернет-среда может усложнять процесс терапии и терапевтические отношения, потому что Интернет содержит в себе много возможностей для сброса напряжения вне сессий и для запуска параллельных процессов. Мы можем открыто обсуждать всё это на сессиях и снижать подобные риски.

Если это кажутся вам потенциально рискованными для процесса вашей терапии, а необходимые меры предосторожности – трудновыполнимыми, возможно, нам нужно это обсудить и в целях вашей безопасности поискать для вас другого терапевта, у которого «публичная персона» отсутствует, или же присутствует минимально.

Контактная информация и принятие договоренностей

Любые удобные для вас мессенджеры по номеру телефона +79102283303

Подписывая данный документ, вы выражаете свое согласие с условиями, описанными выше. Если у вас появились вопросы - ваша обязанность обсудить их со мной.