

Информированное добровольное согласие на психологическое консультирование

Этот документ является соглашением на осуществление психологических консультаций. Психологические консультации (немедицинская психотерапия) — это вид отношений между клиентом и психологом, в которых мы совместно ищем пути решений ваших жизненных трудностей и улучшения вашего качества жизни. Клиент и психолог имеют в этих отношениях права и обязанности, которые будут описаны ниже в этом документе.

Положительные результаты и потенциальные трудности

У психологических консультаций есть две стороны: положительные результаты и потенциальные трудности. Трудности могут включать в себя некомфортные переживания, такие как чувство тоски, вины, тревоги, злости, стыда, разочарования или одиночества. Такие переживания возможны как во время сессии, так и после неё. Это естественный этап терапии, поскольку мы будем обсуждать различные аспекты вашей жизни, в том числе непростые и чувствительные темы. Подобные эмоции испытывают многие клиенты, однако в долгосрочной перспективе они способствуют личностному росту. Задача психолога — помочь вам научиться справляться с этими чувствами.

Положительные результаты: психотерапия может привести к следующим положительным изменениям:

- снижение уровня психологического дискомфорта;
- улучшение качества межличностных отношений;
- развитие навыков самоанализа и понимания своих внутренних процессов;
- освоение методов борьбы со стрессом;
- решение конкретных жизненных проблем.

Обратите внимание: результаты терапии индивидуальны, и данный список **не является гарантией достижения конкретных результатов**.

Порядок проведения консультаций

Обычно мы проводим сессии раз в неделю, но этот график может быть скорректирован по взаимному согласию, как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения. Стандартная продолжительность сеанса — 55-60 минут для взрослых.

Для максимальной эффективности терапии вам необходимо активно участвовать в процессе и выполнять домашние задания (если они будут назначены).

Если у Вас есть вопросы относительно техник, которые я использую, Вы можете обсуждать их со мной по мере возникновения. Если Вы сомневаетесь и чувствуете себя некомфортно, я постараюсь порекомендовать Вам другого специалиста.

Порядок переноса, отмены сессий и опозданий

Если вы понимаете, что не сможете прийти, пожалуйста, отмените встречу не позднее чем за 24 часа — в этом случае оплата не потребуется. Если отмена или пропуск происходят позже, сессия оплачивается полностью. Я готова сделать исключение, если мы вместе сочтём причину уважительной и не зависящей от вас.

Те же правила действуют для психолога: при отмене менее чем за 24 часа следующая сессия — бесплатно.

Важно приходить на встречу вовремя: при опоздании мы всё равно завершим сессию в запланированное время. Если встреча онлайн, заранее проверьте, что техника работает: так мы не будем тратить на это время сессии.

Завершение психотерапии

Процесс завершения работы согласовывается индивидуально. Возможные варианты:

- одномоментное прекращение консультаций;
- постепенное снижение частоты встреч;
- «отпуск» от терапии с последующей оценкой состояния.

Вы вправе прекратить терапию в любой момент без объяснения причин, уведомив меня об этом любым удобным способом (звонок, сообщение). Рекомендуется обсудить завершение работы в рамках сессии — это может иметь дополнительный психологический эффект. Я гарантирую безоценочное принятие вашего решения.

Конфиденциальность и профессиональные записи

В ходе сессий я могу делать рабочие заметки, не содержащие персональных данных (ФИО, адрес, контакты и т. п.), которые могут раскрыть вашу личность.

Эти записи являются профессиональной информацией и не предоставляются клиенту во избежание неверной интерпретации.

Я обязуюсь не обсуждать содержание записей с третьими лицами, за исключением супервизора или участников интервизорской группы.

При случайных встречах (в том числе в интернете) я буду сохранять анонимность наших профессиональных отношений.

Вы имеете право сделать факт нашего сотрудничества публичным, однако общение вне рамок терапии ограничивается формальным приветствием.

При вашем согласии я могу обсудить ваши данные с новым психологом, к которому вы планируете перейти.

Исключения из правила конфиденциальности:

- риск суицидальных действий;
- угроза жизни или безопасности других людей;
- случаи насилия в отношении несовершеннолетних или недееспособных лиц;
- официальные запросы правоохранительных органов.

Дополнительные права клиента

Вы имеете право:

- давать обратную связь о ходе терапии (ваше мнение будет воспринято с уважением);
- обращаться за поддержкой в случае этических разногласий;
- получать контакты других специалистов;
- прекратить терапию в любой момент;
- получать квалифицированную помощь без дискриминации по любым признакам (раса, национальность, пол, сексуальная ориентация, религия);
- задавать вопросы о методах работы и моём профессиональном опыте.

Этические стандарты

Моя работа строится в соответствии с Этическим кодексом Коллегии по этике психологов и психотерапевтов (КЭПП).

Подтверждение согласия

Записываясь на курс немедицинской психотерапии и ознакомившись со всеми условиями, вы автоматически принимаете положения данного соглашения.