

Психологическое консультирование (в понимании психологической традиции) — это особый вид отношений, которые строятся по определенным правилам. Я прошу вас прочитать текст ниже, где я рассказываю о порядке консультирования со мной в качестве психолога-консультанта.

Уровень моей подготовки:

1. Повышение квалификации: Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), Академия Современной Психологии, РФ
2. Высшее образование в сфере психологии (степень В.А./Бакалавр), State University of New York, США
3. Обучение методу Ориентированной На Решение Краткосрочной Терапии (ОРКТ или SFBT)
4. Высшее образование в сфере журналистики и коммуникаций (степень В.А./Бакалавр), Anglo-American University, Чехия (2013-2017).
5. Доп. образование:
 - a. КПТ тревожных расстройств
 - b. КПТ депрессии
 - c. КПТ расстройств пищевого поведения
 - d. КПТ инсомнии
 - e. КПТ прокрастинации
 - f. КПТ фобических расстройств
 - g. Ориентированное на решение консультирование пар
 - h. Управление динамикой группы и разрешение конфликтов.
 - i. Проведение тренингов и фасилитация (от англ. «facilitate» — помогать, направлять) — профессиональная организация работы, общения в группе.
6. Я прохожу регулярные супервизионные сессии с наставником (более опытным психотерапевтом), разбирая случаи своих клиентов и совместно анализируя свою работу.
7. Я сама прохожу психотерапию в качестве клиента на регулярной основе с 2019 года.
8. Я посвящаю большую часть своего свободного времени изучению концепций, теорий, методов и техник для повышения своих компетенций в контексте психотерапевтического консультирования и исследовательской деятельности.

Конфиденциальность

I. Нераскрытие вашей личности

Я не вправе раскрывать вашу личность в качестве моей клиентки (клиента) никому и ни при каких обстоятельствах, кроме описанных ниже:

1. Если в ходе консультирования я оценю риск вашего суицида как существенный, я оставляю за собой право разыскать (используя социальные сети и поисковые системы доступные легально) людей из вашего окружения и предупредить их о том, что ваша жизнь в опасности. Также я оставляю за собой право действовать иными законными способами для защиты вашей жизни.
2. Если в ходе консультирования я узнаю от вас о существующей опасности от ваших действий для жизни третьего лица, и при этом я оцениваю эти риски как существенные, я предприму действия по защите этого третьего лица, в том числе информируя это лицо и ее или его близких об опасности исходящей от вас.
3. Если в ходе консультирования я узнаю от вас что вы проявляете насилие или пренебрежение к нуждам несовершеннолетней (несовершеннолетнего), я обращусь в тот же день в органы опеки для защиты ее или его прав.

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

Если я предпринимаю какие-либо действия из перечисленных выше, я веду записи, описывающие предпринятые мною действия и их результаты. Эти записи будут доступны вам, правоохранительным органам, органам опеки и профессиональному психологическому сообществу для оценки моих действий.

Прошу обратить внимание, что так как я не вправе раскрывать факт вашего посещения психологического консультирования, 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.

II. Запрет на stalking

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.

III. Условия раскрытия случая

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

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

Если я пожелаю опубликовать описание нашей работы, то я свяжусь с вами дополнительно, и вы примете решение о том, могу ли я это сделать, а если – да, то на каких условиях.

IV. Запрет двойных отношений

Я не оказываю вам никаких иных услуг кроме психологических, не получаю от вас никаких услуг, не вступаю в сексуальные или романтические отношения с вами в период консультирования и после его окончания.

Правила коммуникации

1. Для согласования или отмены встреч я прошу вас использовать сообщения в мессенджерах Telegram / Whatsapp (elisafarg / +420775372193) или емейл: elinasafargulova@gmail.com
2. Если я не ответила на ваше сообщение или емейл в течение 24 часов, вам следует полагать, что я не получила вашего сообщения, пожалуйста, напишите мне еще раз (или позвоните) в таком случае.
3. Если у вас возникнут вопросы по процессу терапии в промежутки между сессиями – используйте электронные письма: elinasafargulova@gmail.com
4. Я прошу не использовать для общения со мной социальные сети и мессенджеры, кроме указанных.

Документирование встреч и ваше право на записи

В процессе нашей работы я веду записи, в которых описываю ход встречи и свои мысли. Я храню записи на протяжении 5 лет после окончания терапии.

Выражая желание ознакомиться с моими записями о ходе терапии, вы должны знать, что чтение записей терапии может быть эмоционально трудным для лиц, не получивших специальную подготовку в области психического здоровья.

Ограничения консультанта

Я признаю свои ограничения и оставляю за собой право осведомить вас о недостатке своей компетенции в проработке вашего запроса и порекомендовать вам более опытного специалиста.

По этическим соображениям, я не готова брать в работу клиентов, которые:

- имеют суицидальные мысли или совершают действия, которые угрожают их жизни
- имеют тенденции к самоповреждению (нанесению самим себе порезов, ожогов, ударов и т.п.)
- имеют наркотическую или алкогольную зависимость

Также, я не консультирую детей и подростков.

Завершение консультирования

Вы вправе закончить терапию, как только сочтете нужным, без каких-либо дополнительных условий.

Со своей стороны, я предлагаю посвятить одну или несколько встреч завершению процесса психологического консультирования и подведению итогов, это поможет закрепить ваш прогресс и сделать процесс завершения психотерапии более мягким и безопасным для вас.

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 со мной напрямую.

Оплата сессий

Стоимость одной 50-ти минутной консультации (сессии) составляет **4900 российских рублей / 60 USD / 1250 чешских крон**

Предоплата производится сразу, после назначения встречи.

Реквизиты для оплаты:

- Картой Visa/Mastercard/AmEx/ApplePay
<https://checkout.revolut.com/payment-link/55b7a273-f50c-447e-b608-683500cb9c18>
- Карта банка Тиньков (исключительно для клиентов в РФ, не имеющих счетов в зарубежных банках):
https://www.tinkoff.ru/rm/r_TVvsGfeNmH.LKztwFFZCG/onRdU81376

В начале каждого календарного года я оставляю за собой право пересматривать стоимость сессии, о чем я сообщаю заранее, чтобы мы могли обсудить новые условия.

Ваша ответственность как клиента/клиентки

Клиент осознает и обязуется соблюдать следующие условия, касающиеся опозданий и отмен встреч:

Опоздания:

Клиент осознает, что опоздания на сеансы психотерапии могут повлиять на эффективность терапии и комфорт других пациентов. Клиент обязуется приходить на сеансы в назначенное время или, по крайней мере, уведомлять своего психотерапевта о любых задержках как можно раньше.

В случае опозданий, сессия не продляется, а заканчивается в запланированное время. Оплата за потерянное время в связи с опозданием не компенсируется.

Отмены:

Иногда может возникнуть необходимость отменить или перенести сеанс психотерапии. Клиент обязуется уведомлять своего психотерапевта о предстоящей отмене как можно раньше, по крайней мере, за сутки (24 часа) до намеченной встречи.

В случае отмены меньше чем за 24 часа, сессия оплачивается полностью — предоплата не компенсируется.

Неявка на встречу:

Клиент осознает, что неявка на назначенную встречу без предварительного уведомления может оказать негативное воздействие на процесс психотерапии.

В случае неявки без предупреждения, пропущенная сессия оплачивается полностью — предоплата не компенсируется.

Переносы по просьбе психолога:

Клиент также понимает, что иногда консультант может по собственной просьбе клиента предложить перенести сеанс психотерапии. Я обязуюсь предупреждать о переносах заблаговременно (не позднее, чем за сутки до назначенной встречи).

В случае моего опоздания на назначенную встречу, я обязуюсь компенсировать утраченное время клиенту (продлением сессии до полных 50-ти минут или, в случае невозможности продления, скидкой на занятие соразмерное времени опоздания).