

Информированное согласие

Основная цель информированного согласия – повысить взаимопонимание в процессе психотерапии и обеспечить условия для её эффективности.

Информированное согласие – это перечень правил, согласно которым проходит процесс психотерапии, все пункты данного контракта обсуждаются и могут корректироваться исходя из особенностей терапии с конкретным клиентом. Но важно понимать, что эти правила имеют непосредственное влияние на эффективность терапии.

Частота и длительность встреч

Индивидуальная психотерапия проходит с частотой 1 раз в неделю. Продолжительность одной терапевтической сессии — 50 минут очно/50 минут онлайн. Более редкие и несистематические встречи, как правило, не обеспечивают достаточной интенсивности процессов самопознания у клиента и препятствуют результативности психотерапии. Количество сессий зависит от динамики изменений в процессе психотерапии.

Время и количество встреч определяется **совместно** на первой консультации, и в дальнейшем это время становится вашим фиксированным. Время встреч **можно изменить**, если в этом возникла необходимость, и если и у вас, и у меня есть возможность. В экстренных случаях мы можем встретиться вне графика, если я смогу найти «окно» в расписании.

Если Вы **опаздываете** к назенненному времени, наша встреча сокращается на то время, на которое Вы опоздали. Часто я не имею возможности передвинуть своё расписание таким образом, чтобы компенсировать Вам время вашего опоздания. Поэтому, пожалуйста, приходите вовремя. Если опоздание составило более 30 минут, то я уделю вам оставшееся время, но не смогу проводить психотерапию, так как для психотерапевтической проработки останется недостаточно времени.

Что происходит во время сессии

Прежде всего, это работа, направленная на расширение осознания клиента, поиск и нахождение нового опыта поведения и переживания. В работе я могу использовать различные современные научно-доказанные методы психотерапии и индивидуальный бережный подход.

В своей работе применяю **методы** когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), терапии принятия и ответственности (АСТ), и ориентированной на результат краткосрочной терапии (ОРКТ), которые являются «золотым стандартом» психотерапии. Главным фактором эффективности терапии становятся регулярность встреч и активная, ответственная позиция клиента. Активность в данном контексте – это готовность быть в контакте, исследовать себя, свою жизнь, свой внутренний мир, готовность к

совместному поиску новых способов поведения и переживания.

Желательно

Не рекомендуется посещать терапию у двух и более специалистов или одновременно обращаться к целителям, астрологам, ясновидящим и т.д. Это может скорее навредить вам и внести ещё большую путаницу в ситуацию. Если Вы в данный момент проходите психотерапию и желаете обратиться к другому специалисту, то вам следует сначала завершить отношения с одним консультантом, а затем обращаться к другим.

Исключением являются ситуации сочетания индивидуальной терапии с групповой терапией, интенсивами и учебными программами. На психотерапию нельзя приходить в состоянии алкогольного опьянения или под влиянием веществ, изменяющих сознание.

Психотерапия может вызывать различные сильные чувства. Чувства иногда побуждают нас к принятию решений и совершению поступков. Важно понимать, что решения, принятые на основе сильных чувств, могут быть преждевременными. Например, развод, суицид, увольнение с работы, отчисление из ВУЗа, переезд в другую страну, нанесение на тело увечий, татуировок и т.д.

Правила оплаты сессии

Оплата встречи производится по полной предоплате. Отмена ближайшей встречи возможна за сутки до назначенного времени. При переносе встречи оплата сохраняется. При отмене встречи предоплата возвращается.

Мои гарантии

Конфиденциальность. Я гарантирую полную конфиденциальность нашей работы. Никакие подробности вашей жизни, а также ничто из того, что происходит во время наших сессий, не станет известно кому-то ещё кроме нас с Вами.

Исключения составляют:

А) Ситуации профессиональной супервизии или интервизации, во время которой я могу обсуждать возникающие в нашей работе ситуации с коллегами, не указывая Ваших идентификаторов — имени, возраста, должности и др.

Б) Ситуации, когда я оцениваю, что ваше состояние может серьезно угрожать здоровью и (или) жизни вашей или кого-то из ваших родных. В этом случае я оставляю за собой право известить Ваше доверенное лицо о необходимости принятия соответствующих мер.

Уважение к границам. Вы в любой момент можете отказаться от выполнения какой-либо техники или от разговора на какую-либо тему. Я с уважением отношусь к вашему выбору. В рамках психотерапевтического контракта мы находимся в ролях специалист - клиент, а это значит, что мы не можем вступать в какие-либо другие отношения, кроме терапевтических, так как это противоречит профессиональной этике, а терапевтический

процесс при этом становится невозможным.

Право на самовыражение. На сессии Вы можете выражать свои эмоции и чувства таким способом, каким привыкли или каким хотите. Стоит отметить, что в процессе терапии запрещается ломать, портить мебель в кабинете и оказывать физическое воздействие на участников психотерапевтического процесса.

В процессе терапии мы можем оговорить дополнительные правила, если они будут важны для вас и приемлемы для меня.