

Russian

0 Введение

0.1 Я предлагаю вам ознакомиться с условиями работы со мной, чтобы терапия была эффективной и бережной для вас.

0.2 Если в течение первых двух сессий вы не предложите изменений в данный контракт, я буду считать, что вы согласны с его условиями, начиная с третьей сессии.

1 Мои компетенции и ограничения

1.1 Мое образование позволяет мне проводить немедицинскую психотерапию.

1.2 Я состою в Ассоциации специалистов в сфере контекстуально-поведенческой науки, где регулярно посещаю интервизии¹. Я также регулярно посещаю супервизии; мой супервизор² — Илья Скворцов.

1.3 Если в процессе нашей работы что-то выйдет за рамки моей компетенции, я обязательно сообщу вам об этом и помогу найти более опытного специалиста, если это будет необходимо.

1.4 Я не предоставляю экстренную психологическую помощь, требующую госпитализации.

1.5 Я не консультирую подростков и детей.

2 Конфиденциальность

2.1 Всё, что происходит на наших сессиях, включая сам факт их проведения, остается строго конфиденциальным. Есть два исключения.

2.1.1 Первое — это мои супервизии и интервизии, где я могу обсуждать ваш случай для получения более экспертного мнения. Информация о вас передается в обезличенном виде, то есть вас невозможно идентифицировать.

2.1.2 Второе исключение касается ситуаций, когда я вижу реальную угрозу физического вреда вам или окружающим. В таких случаях я могу сообщить об этой угрозе вашим близким или правоохранительным органам для предотвращения угрозы.

2.2 Я веду записи ключевых моментов наших сессий, чтобы мы могли вернуться к ним.

¹ Встречи с коллегами-психологами.

² Более опытный психотерапевт, предоставляющий мне наставничество и помощь в клиентских кейсах.

3 Отношения клиента и терапевта

3.1 Наши психотерапевтические отношения уникальны и не похожи на другие виды отношений в вашей жизни. Мы не можем быть друзьями, семьей или коллегами. Поэтому я осознанно не буду просматривать ваши социальные сети или каким-либо другим образом взаимодействовать с вами за пределами кабинета: например, если мы случайно встретимся на мероприятии, я сделаю вид, что не знаю вас. При этом вы можете подойти и поздороваться, если для вас это комфортно.

3.2 Я не смогу работать с вами, если вы не завершили терапию с другим специалистом; исключения: семейная и групповая терапии.

3.3 Я не принимаю подарки от клиентов, независимо от их стоимости и размера.

3.4 Я не могу проводить терапию для вас, если у меня в терапии находились или находятся ваши близкие друзья или родственники.

4 Результаты, выгоды, риски, обратная связь

4.1 Результаты психотерапии могут быть разными: от общего улучшения качества жизни до конкретных изменений, таких как повышение эмоционального интеллекта, изменение реакций на стрессовые ситуации и решение специфических проблем. Однако я не могу гарантировать определенные результаты.

4.2 Успех терапии зависит не только от меня, но и от вашей включенности в работу.

4.3 Мы будем работать не только с положительными, но и с такими сложными чувствами, как страх, тревога, злость, агрессия, вина, стыд, одиночество и разочарование.

4.4 В процессе работы у вас могут возникнуть негативная обратная связь или сомнения по поводу нашей работы. Это абсолютно нормально, и я буду признателен, если вы поделитесь своими мыслями на этот счет. Обещаю отнестись к ним открыто и безоценочно, а также предложить решение.

5 Процесс работы

5.1 Перед началом нашей работы я попрошу вас заполнить [анкету нового клиента](#). Это поможет мне лучше понять ваш контекст и сосредоточиться на том, что для вас важно.

5.2 Я работаю в рамках психотерапии принятия и ответственности, которая относится к терапиям, работающим с поведением клиента. Поэтому мы будем анализировать и стараться изменять ваши действия, если это необходимо, в частности в рамках домашних

заданий. Записываясь на терапию, вы подтверждаете, что берете на себя ответственность выполнять домашние задания. Задания могут не получаться, и это нормально, но если задания не выполнять в принципе, успех терапии будет под вопросом.

5.3 Рекомендуемый сеттинг для большинства запросов составляет одну сессию в неделю, и я советую придерживаться этого режима. Для более сложных состояний частоту сессий можно увеличить до 2 встреч в неделю. Я не рекомендую работать в режиме «по требованию» кроме завершающих этапов психотерапии. В этот период для начала можно перейти на встречи раз в две недели или раз в месяц, а затем уже работать по требованию, если такая необходимость возникнет.

5.4 Я прошу вас воздержаться от курения и использования табачных изделий во время сессий, так как это может отвлекать и снижать нашу концентрацию. Если потребность в курении станет слишком сильной, мы можем сделать короткий перерыв и продолжить сессию после него. Кроме того, сессия не может проводиться, если вы находитесь под воздействием алкоголя или других психоактивных веществ, так как это значительно препятствует достижению прогресса в терапии.

6 Стоимость, переносы, отмены

6.1 Стоимость сессии — 40 \$, 110 ₾, 4 000 ₺ или 35 €, если мы не договорились о других условиях. При оффлайн-сессиях аренда кабинета оплачивается дополнительно — +20-25 ₾, в зависимости от условий площадки.

6.2 Я принимаю оплату наличными или переводом на банковский счет (в том числе через системы Золотая корона, Wise).

GEL: Bank of Georgia, GE45BG0000000603415078, ANFINOGENTOV ANTON

RUB: Озон банк, +79858973970 (СБП), Антон Андреевич А.

EUR, USD: Wise, IBAN: GE45BG0000000603415078, Name: ANFINOGENTOV ANTON

6.3 За один год совместной работы с вами я оставляю за собой право повысить цену, предварительно уведомив вас.

6.4 Оплату можно произвести как до, так и сразу после сессии.

6.5 Длительность сессии составляет 55 минут. Если вы опаздываете на сессию, мы всё равно закончим ее в оговоренное время; если я опаздываю на сессию, я обязуюсь

компенсировать ваше время: мы можем договориться о её продлении либо о скидке на эту сессию.

6.6 Перенести сессию бесплатно можно за 24 часа; если я переношу сессию менее чем за 24 часа, следующая сессия будет для вас бесплатной. Исключения составляют случаи форс-мажора, такие как болезнь или ДТП.

6.7 Сессия считается пропущенной, если в течение 20 минут после оговоренного времени вы не пришли или не подключились, не предупредив о задержке. Такие сессии также подлежат оплате.

6.8 Если сессию приходится отменить или перенести, и площадка не возвращает предоплату, я попрошу вас покрыть стоимость аренды. Как правило, площадки требуют уведомления об отмене за 24 часа, чтобы не взимать плату.

7 Завершение терапии

7.1 Вы можете завершить терапию в любой момент.

7.2 Вы можете вернуться в психотерапию в любой момент, если почувствуете в этом необходимость.

7.3 Я также могу передать данные о работе с вами вашему новому специалисту, если в этом будет необходимость и желание с вашей стороны.

8 Бесплатная диагностическая сессия

8.1 Я предлагаю одну бесплатную диагностическую консультацию до начала психотерапии.

8.2 Консультация предоставляется бесплатно и длится 30 минут.

8.3 Бесплатная консультация может быть проведена только один раз.

8.4 В случае отмены или переноса прошу уведомить меня за 12 часов до ее начала.

English

0 Introduction

It is important for me to clarify key aspects of our work from the very beginning to ensure that therapy is transparent, effective, and considerate for you. Therefore, I have prepared this informed consent document, which describes the main aspects of the therapeutic process. I encourage you to carefully review it and discuss any possible adjustments if needed.

If you do not suggest changes or raise any questions regarding the document within the first two sessions, I will assume that you agree to its terms starting from the third session.

1 My Qualifications

1.1 My education allows me to conduct non-medical psychotherapy:

- B.Sc. in Biophysical and Medical Technologies, Pharmaceuticals, *Moscow Institute of Physics and Technology* (2017, 5,223 academic hours).
- Course: Acceptance and Commitment Therapy (ACT), *Povedencheskaya Kompaniya* (2024, 35 hours).
- Professional Retraining Program: Consulting Psychologist, *Academy of Modern Psychology* (2025, 600 hours).
- Current studies: B.Sc. in Psychology (English-taught program), *Caucasus University*, Tbilisi (expected 2027).

1.2 I am a member of the Association for Contextual Behavioral Science (ACBS, USA), where I regularly attend peer supervision sessions. I am also regularly supervised by my supervisor, Ilya Skvortsov.

1.3 If during our work something falls outside my competence, I will inform you and help find a more experienced specialist if necessary.

1.4 I do not provide emergency psychological assistance requiring hospitalization.

1.5 I do not offer consultations for adolescents or children.

2 Confidentiality

2.1 Everything that happens during our sessions, including the very fact of their occurrence, remains strictly confidential. However, there are two exceptions. The first concerns my supervision and peer supervision, where I may discuss your case to receive expert input on the therapeutic process. In such cases, information is provided anonymously, making it impossible to identify you. The second exception applies when I perceive a real threat of physical harm to you or others. In such cases, I may notify your close contacts or law enforcement authorities to prevent harm.

2.2 I keep records of key points from our sessions so that we can refer back to them in the future.

3 Client-Therapist Relationship

3.1 Our therapeutic relationship is unique and unlike any other relationships in your life. We cannot be friends, family, or colleagues. Therefore, I consciously do not view your social media profiles or interact with you outside of therapy. For instance, if we accidentally meet at an event, I will act as if I do not know you. However, you are free to greet me if you feel comfortable.

3.2 This format also means that I cannot work with you if you have not completed therapy with another specialist, except in cases of family therapy or training.

3.3 I do not accept gifts from clients, regardless of their value or size, as this may compromise the boundaries of our therapeutic relationship.

3.4 I cannot provide therapy to you if I have previously worked with or am currently working with your friends, close contacts, or acquaintances.

4 Outcomes, Benefits, Risks, Feedback

4.1 The outcomes of psychotherapy vary, ranging from an overall improvement in quality of life to specific changes such as enhanced emotional intelligence, altered stress responses, and the resolution of specific problems. However, I cannot guarantee specific results.

4.2 The success of therapy depends not only on me but also on you. We both face challenges, much like climbing a mountain: I can point out obstacles in your path, but I cannot climb for you, as I have my own mountain to scale.

4.3 We will work not only with positive emotions but also with difficult feelings such as fear, anxiety, anger, aggression, guilt, shame, loneliness, and disappointment. My role is to help you learn to cope with these experiences.

4.4 If you have negative feedback or doubts about our work, this is completely normal. I encourage you to share your thoughts, and I promise to listen openly and without judgment, as well as to suggest possible solutions.

4.5 Before we begin, I will ask you to complete a new client questionnaire. This will help me better understand your context and focus on what matters most to you.

5 Therapy Process

5.1 I work within Acceptance and Commitment Therapy (ACT), which is a behavioral therapy. Therefore, we will analyze and adjust your actions as needed, particularly through homework assignments. Completing these assignments enhances therapy effectiveness. By enrolling in therapy, you confirm your willingness to complete homework assignments. It is okay if tasks are challenging, but not engaging with them at all may hinder therapy progress.

5.2 The recommended frequency for most cases is one session per week. For more complex conditions, we may increase sessions to twice a week. I do not recommend "on-demand" sessions except in the final stages of therapy, where we can gradually reduce session frequency before transitioning to an as-needed basis.

5.3 I ask you to refrain from smoking or using tobacco products during sessions, as it can be distracting. If you feel a strong urge to smoke, we can take a short break and resume afterward. Additionally, therapy sessions cannot take place if you are under the influence of alcohol or other psychoactive substances, as this significantly impairs progress.

6 Fees, Rescheduling, Cancellations

6.1 The cost per session for a Zoom session is \$45, 125 GEL, 4 000 RUB, or €40. For in-person sessions, the price is 150 GEL.

6.2 Payment is accepted in cash, via bank transfer (Bank of Georgia, Tinkoff, Wise), or in crypto.

GEL: Bank of Georgia, GE45BG0000000603415078, ANFINOGENTOV ANTON
EUR, USD: Wise, IBAN: GE45BG0000000603415078, Name: ANFINOGENTOV ANTON
RUB: Tinkoff, +79858973970 (СБП), Антон Андреевич А.

6.3 Once per non-calendar year, I reserve the right to adjust session fees with prior notice.

6.4 Payment can be made before or immediately after the session.

6.5 Each session lasts 55 minutes. If you are late, we will still finish at the scheduled time. If I am late, I will compensate for the lost time by extending the session or offering a discount.

6.6 Sessions can be rescheduled for free with at least 24 hours' notice. If I reschedule with less than 24 hours' notice, your next session will be free, except in force majeure situations such as illness or an accident.

6.7 A session is considered missed if you do not attend or connect within 20 minutes of the scheduled time without prior notice. Missed sessions are still chargeable.

6.8 If a session is cancelled or rescheduled and the venue does not refund the rental deposit, I will ask you to cover that cost. Most venues require at least 24 hours' notice to avoid charging a fee.

7 Ending Therapy

7.1 You may end therapy at any time. I appreciate conducting a closing session to summarize progress, as this can have a therapeutic effect, but discussing termination via text is also an option.

7.2 You are welcome to return to therapy at any time if needed.

7.3 If necessary, I can share relevant therapy records with your new specialist upon your request.

8 Free Diagnostic Session

8.1 I offer a free initial diagnostic consultation: I will listen to your situation, assess how I can help, and suggest a preliminary work plan if time allows.

8.2 The consultation is free and lasts 30 minutes.

8.3 The free consultation can only be used once.

8.4 Please notify me at least 12 hours in advance if you need to cancel or reschedule.