

ИНФОРМИРОВАННОЕ СОГЛАСИЕ

В настоящем документе содержится основная информация, касающаяся работы психолога Ирины Знаменской. Пожалуйста, прочтите этот документ перед первой встречей. Возникшие вопросы можно обсудить на встрече или в переписке.

Общая информация

Я семейный, клинический и перинатальный психолог. В работе я использую научно обоснованные методы и техники, слежу за последними данными в области наук о мозге и поведении человека. Подробные сведения об образовании (дипломы, сертификаты) содержатся в соответствующем разделе сайта znamenirina.pro, а также могут быть предоставлены по запросу.

В работе я использую подходы с доказанной эффективностью, обычно концептуализация случая строится в одном подходе, но по желанию и согласованию с клиентами возможно использование разных.

Схематерапия исследует убеждения и привычное (дезадаптивное) поведение, эмоциональные потребности и учит их удовлетворять. Этот подход подразумевает долгосрочную регулярную терапию, от 20 встреч, и направлен на улучшение отношений с собой и миром.

EMDR/ДПДГ помогает избавиться от мучающих воспоминаний, снизить интенсивность болезненных переживаний, переработать травматичный опыт и жить дальше без груза прошлого. Это краткосрочная терапия, работающая с точечными запросами.

Нарративная практика может быть краткосрочной и долгосрочной и направлена на исследование и конструирование нарратива о себе, мире, отношениях и др.; важную роль в исследовании играет социально-исторический контекст.

Системная семейная терапия уделяет внимание истории семьи, коммуникациям и ролям, и главная цель — повышение удовлетворенности семейной ситуацией (это может быть как родительская, так и супружеская семья, в узком и широком смысле).

Вы можете писать мне сообщения по номеру +38269376305 (WhatsApp, Telegram) в любое время, ответ придет в течение суток.

В ходе консультирования вы можете обсудить проблемы, связанные с вашим здоровьем, отношениями, работой, учебой и другие важные для вас вопросы. Мы будем работать над

целями и стратегиями решения этих проблем. Целью консультирования является достижение положительных результатов, но этот процесс не всегда легок, и нет стопроцентной гарантии, что результат будет достигнут в запланированном изначально виде.

Если в ходе консультирования у вас появятся вопросы о предоставляемых вам услугах или вас что-то не устраивает, пожалуйста, **не стесняйтесь обсуждать эти проблемы со мной**. В ряде случаев может выясниться, что вам необходим специалист по конкретной проблеме, и я могу порекомендовать вам коллег, которые специализируются именно на ней.

Я обязуюсь не использовать противоречивые и экспериментальные техники без вашего согласия и обсуждать плюсы и минусы применения таких методов и техник.

Права клиента

1. Вы имеете право задавать любые вопросы, касающиеся процесса терапии, методик и техник, используемых психологом, целях их применения.
2. Вы имеете право сообщать о дискомфорте, негативных чувствах, желании прекратить работу, если вас что-то не устраивает.
3. Вы имеете право на просмотр записей о ходе терапии (карта клиента), которые я веду во время сессий.
4. Вы имеете право в любой момент отказаться от дальнейшей терапии.

Процесс

1. Обычно **краткосрочная** терапия занимает от 5 до 10 сессий в течение 2-3 месяцев, за это время можно разобраться в проблеме, уточнить ваши цели, выявить ресурсы и наметить пути решения проблемы. **Долгосрочная** терапия обычно занимает более 10 сессий в течение года и направлена на глубинное изучение ваших убеждений, особенностей взаимоотношений, повторяющихся сценариев поведения и изменение того, что не устраивает.
2. Рекомендуемая частота встреч – один раз в неделю. Однако это обсуждается в индивидуальном порядке.
3. Первая встреча — диагностическая. Мы знакомимся, обсуждаем информацию о вас, вашей семье, проблемы, которые вас волнуют, ваши цели, длительность терапии и ее методы. Бывает, что диагностической встречи достаточно, чтобы наметить пути решения, и дальше вы сможете самостоятельно двигаться к цели.
4. Длительность одной встречи — 55 минут. Дата и время встречи фиксированы и не могут быть изменены позднее, чем за 24 часа до ее начала.

5. Перенос встречи возможен не позднее, чем за 24 часа до ее начала. Если перенос осуществляется клиентом позже, клиент оплачивает сессию. Пожалуйста, сообщите как можно раньше, если у вас изменились планы.

6. Если вы решили прекратить терапию, пожалуйста, сообщите об этом для закрытия вашей карты. В случае если вы не выходите на связь в течение полугода, карта будет закрыта автоматически. Однако это не повлияет на возможность продолжать терапию, если вы решите это сделать позднее.

7. Встреча оплачивается после завершения путем перевода на банковскую карту (в рублях или евро) или в криптовалюте. После подтверждения перевода я присылаю вам чек, подтверждающий оплату. Стоимость одной встречи — 50 евро/5000 руб/58 USDT.

8. Льготный прием — 20 евро/2000 руб. — возможен для студентов, неработающих и любых людей, попавших в трудную жизненную ситуацию. В таком формате проводится не более трех встреч.

9. В настоящий момент все приемы осуществляются онлайн с помощью программы Zoom. Если это неудобно, может также использоваться WhatsApp, Telegram.

Если помощь нужна срочно (Москва)

За экстренной психологической помощью вы можете обратиться в любое время по телефонам:

051 — неотложная круглосуточная психологическая помощь детям и взрослым, Московская служба психологической помощи населению (МСППН).

<https://nasiliu.net> - Центр помощи пострадавшим от домашнего насилия

<http://neterpi.com> - Фонд помощи пострадавшим от насилия

<https://lightinhands.ru> - Фонд поддержки переживших перинатальную потерю

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

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.

8-499-216-99-99 — единый телефон доверия МЧС России.