

## **Информированное добровольное согласие клиента на психологическое консультирование**

Психологическое консультирование и психотерапия (в понимании психологической традиции) – это особый вид отношений, которые строятся по определенным правилам. Я прошу вас прочитать текст ниже, где я рассказываю о правилах терапии со мной.

Здесь и далее "**психотерапия**" используется, имея в виду и психотерапию, и психологическое консультирование.

Приветствую Вас! Меня зовут Дарья. Я психолог-консультант, работаю в методе когнитивно-поведенческой терапии (КПТ).

Моя специализация – помощь в решении проблем, которые влияют на качество жизни.

Помогаю людям разобраться в том, что их беспокоит: научиться управлять эмоциями, менять мешающие мысли и поведение, разрешать внутренние конфликты. Вместе мы сможем преодолеть то, что затрудняет вашу жизнь в семье, на работе и в общении с близкими.

Терапия – это не только про снятие симптомов, но и про глубокое понимание себя, поиск внутренних опор, что останется с вами навсегда. Если вы ищете эффективный способ справиться со сложными вопросами, приглашаю вас на консультацию.

### **Образование:**

2020 г., Диплом о профессиональной переподготовке «Международная академия экспертизы и оценки» с присвоением квалификации психолог;

2020-2021 гг., Диплом о профессиональной подготовке ИПиКП с присвоением квалификации «Клинический психолог»;

2023-2026 гг., Бакалавриат МГППУ по программе «Психологическое консультирование» 4ый курс

2025 г., Удостоверение о повышении квалификации Психодемия, курс КПТ.

**Основные мои ценности в работе:** конфиденциальность, индивидуальный, бережный подход и поддержка, безоценочное принятие и любовь к людям.

## **Пожалуйста, ознакомьтесь с договором:**

Настоящий договор между психотерапевтом и клиентом содержит правила, соблюдение которых позволит нам работать максимально эффективно. Пункты, перечисленные в договоре, основаны на современных профессиональных стандартах, этических нормах и принципах работы психологов и психотерапевтов.

Приступая к совместной работе, клиент и психотерапевт принимают устное обязательство следовать условиям данного договора.

### **1. Конфиденциальность**

- 1.1. Психотерапевт гарантирует полную конфиденциальность: никакие подробности жизни клиента и сведения о нём не станут известны третьим лицам.

Исключения составляют:

- Профессиональные супервизии – психотерапевт может обсуждать возникающие в работе ситуации с коллегами. При этом персональная информация, позволяющая идентифицировать клиента, не разглашается.
- Угроза жизни или здоровью – если появляется угроза жизни или здоровью клиента либо других лиц, терапевт оставляет за собой право принимать меры с вовлечением третьих лиц.

- 1.2. Я не веду скрытой или явной видео- и аудиозаписи. Все заметки делаю на бумаге, чтобы не упустить важные детали. Если для прохождения супервизии мне потребуется аудио- или видеозапись нашей сессии, то я спрошу у вас разрешение. Вы имеете право отказаться.

- 1.3. Если я встречу Вас на улице, то сделаю вид, что мы не знакомы, чтобы сохранить конфиденциальность Вашего обращения к психологу. Если Вы поздороваетесь первой/первым, тогда я смогу поздороваться в ответ.

#### 1.4. Если Вы захотите меня кому-то порекомендовать:

- в силу этических ограничений я не могу работать с людьми, с которыми у Вас есть отношения (личные, рабочие и тд)
- но если Вы захотите порекомендовать меня знакомому знакомому, с которым не общаетесь и никак не пересекаетесь, тогда я смогу с ним работать.

## 2. Способ коммуникации

#### 2.1. Основное общение происходит исключительно на сеансах. Вне сеансов допускается обсуждение организационных вопросов:

- перенос сеанса;
- запись на дополнительный сеанс;
- вопросы оплаты.

#### 2.2. В случае кризисной ситуации между сессиями я остаюсь на связи и стараюсь отвечать по мере возможности или переношу обсуждение на ближайшую сессию.

Для этого используются текстовые сообщения в мессенджерах или SMS.

## 3. Вводные (диагностические) сеансы

#### 3.1. Перед началом регулярной терапии проводится от одного до четырёх вводных сеансов. Они необходимы обеим сторонам:

- психотерапевту – чтобы лучше понять запрос клиента, провести первичную диагностику и предложить оптимальный план работы;
- клиенту – чтобы оценить, насколько ему подходит работа с данным специалистом.

На вводных сеансах также подробно обсуждаются и проясняются условия настоящего договора.

## 4. График работы

#### 4.1. Фиксированный график сеансов

По завершении вводных сеансов психотерапевт и клиент договариваются о дне недели и времени для регулярных встреч. Данное время закрепляется за клиентом на весь срок терапии либо до момента, когда стороны придут к новой договорённости.

#### 4.2. Количество сеансов в неделю

Оптимальной частотой для эффективной работы в КПТ-подходе является один сеанс в неделю. В зависимости от запроса и интенсивности симптомов частота может быть увеличена до двух сеансов в неделю по согласованию сторон.

#### 4.3. Дополнительные сеансы

При необходимости (например, в острых кризисных ситуациях) клиент может записаться на дополнительный сеанс, предварительно согласовав время с психотерапевтом.

#### 4.4. Продолжительность сеанса

Продолжительность одного сеанса составляет 55 минут.

#### 4.5. График работы психотерапевта

Сеансы проводятся с 10:00 до 21:00 по московскому времени. Воскресенье – выходной день.

Три раза в год психотерапевт уходит в отпуск. В эти периоды сеансы не проводятся.

#### 4.6. Отпускные недели клиента

В случае отъезда или необходимости взять отпуск от терапии клиент может взять до четырёх отпускных недель в течение календарного года. О своём отсутствии необходимо оповестить психотерапевта не позднее сеанса, предшествующего отпуску.

## 5. Оплата

#### 5.1. Стоимость сеансов

Стоимость сеанса фиксируется и остаётся неизменной минимум один год. По прошествии года возможно увеличение стоимости.

#### 5.2. Оплата сеансов

Каждый сеанс оплачивается отдельно в день его проведения, после завершения. Оплата в рассрочку и предварительная оплата за несколько сеансов не допускаются.

## **6. Перенос, отмена и опоздания**

### **6.1. Опоздание на сеанс**

Если клиент опаздывает к началу сеанса, продолжительность сеанса не увеличивается.

### **6.2. Перенос сеанса**

Клиент может перенести дату и время своего сеанса в рамках одной недели при условии, что он оповестит об этом психотерапевта не менее чем за 24 часа до начала встречи. Это правило распространяется также на перенос сеанса между форматами (очно/онлайн).

При оповещении менее чем за 24 часа перенести сеанс невозможно.

### **6.3. Отмена сеанса**

Отмена сеансов не предусмотрена. Если клиент не может присутствовать на встрече, сеанс считается пропущенным и подлежит оплате.

Исключения составляют:

- пункт 4.6 настоящего договора;
- болезнь, экстренная госпитализация клиента или его близких;
- смерть или похороны близких клиента;
- стихийные бедствия, пожары, теракты, военные действия.

## **7. Организационные условия**

### **7.1. Безопасность пространства**

- На очных сеансах психотерапевт обеспечивает безопасность и приватность пространства в кабинете.
- На онлайн-сеансах ответственность разделяется: клиенту необходимо найти приватное помещение, где он сможет чувствовать себя комфортно и безопасно, чтобы никто не мог слышать содержание сеанса.

В онлайн-работе важно создать безопасное пространство, поэтому я прошу вас:

- находиться в закрытом помещении (не в кафе, не в людном парке, не на пляже);

- быть в пространстве одной/ому (без других людей рядом);
- не есть и не курить (в том числе электронные сигареты) во время сессии;
- выключить звук, уведомления, чтобы вас ничего не отвлекало;
- быть одетой/тым (не в белье, не в халате);
- не находиться в состоянии алкогольного/наркотического опьянения.

## 7.2. Отказ в проведении сеанса

Психотерапевт вправе отказать в проведении сеанса, если клиент:

- находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- подключается к онлайн-сеансу из публичного места или места, не обеспечивающего приватность.

В этом случае сеанс считается пропущенным и подлежит оплате.

## 8. Процесс терапии

### 8.1. Неудовлетворённость терапией

Замедление прогресса или возникновение сомнений в процессе терапии являются рабочей ситуацией, которую важно обсуждать открыто. В процессе консультирования могут возникать сложные чувства и эмоции – злость, раздражение, непонимание. Любые вопросы, сомнения или неудовлетворённость ходом терапии – важная тема для обсуждения на сеансах, обратная связь поможет сделать наше взаимодействие максимально эффективным.

### 8.2. Сильные чувства и эмоции

В процессе терапии могут возникать интенсивные эмоциональные состояния. Важно помнить: решения, принятые под воздействием сильных переживаний, могут быть импульсивными. Такие состояния также становятся материалом для работы на сеансах.

### 8.3. Совмещение с другими видами терапии

Для достижения максимального эффекта не рекомендуется проходить параллельную психотерапию у другого специалиста. Исключения составляют:

- медикаментозное сопровождение у врача-психиатра;

- параллельное прохождение групповых программ, рекомендованных терапевтом;
- посещение парной или семейной терапии.

## **9. Завершение терапии**

### **9.1. Плановое завершение**

Завершение терапии происходит постепенно, когда поставленные цели достигнуты, а навыки, полученные в ходе работы, закрепились. Решение о завершении принимается совместно.

### **9.2. Прекращение терапии в одностороннем порядке**

Если клиент принимает решение прекратить терапию самостоятельно, необходимо предупредить об этом психотерапевта заранее – не менее чем за два сеанса. Это необходимо, чтобы иметь возможность обсудить данное решение, подвести итоги и экологично завершить процесс.

## **10. Прочие вопросы**

Все ситуации и вопросы, не описанные в настоящем договоре, обсуждаются между клиентом и психотерапевтом в ходе сеансов.

### **С какими запросами я пока НЕ работаю?**

1. Если у вас есть психическое расстройство и ваш запрос непосредственно с ним связан (исключение – если вы находитесь в ремиссии и запрос напрямую не связан с расстройством)
2. Высокий суицидальный риск
3. Кризисные состояния, ситуации насилия

**Начиная консультирование, вы подтверждаете, что прочитали это информированное согласие. Если что-то из написанного выше вызывает у вас вопросы/сомнения/несогласие, мы можем обсудить это во время консультации.**

## **Контактная информация и принятие договоренностей**

Подписывая данный документ, вы выражаете свое согласие с условиями, описанными выше. Если у вас появились вопросы - ваша обязанность обсудить их со мной.

ФИО психолога: *Азеева Дарья Александровна*

Ваше полное имя \_\_\_\_\_

Ваша подпись \_\_\_\_\_

мобильный тел. и Whatsapp \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_ Москва, 202\_ г.