ИНФОРМИРОВАННОЕ СОГЛАСИЕ НА УЧАСТИЕ В ПСИХОТЕРАПИИ

Клинический психолог: Якубович Каролина Владимировна https://yakubovich-karolina-psy.ru/

I. Конфиденциальность

1. Нераскрытие вашей личности

Я не вправе раскрывать вашу личность в качестве моего клиента и любую информацию о вас, которая мне стала доступна во время сессий, никому и ни при каких обстоятельствах, кроме описанных ниже:

- Если в ходе терапии я оценю риск вашего суицида как существенный.

- Если в ходе терапии я узнаю от вас, что вы проявляете насилие или пренебрежение к нуждам несовершеннолетнего.

- Если в ходе терапии я узнаю от вас о существующей опасности от ваших действий для жизни третьего лица, и при этом я оцениваю эти риски как существенные.

2. Запрет на сталкинг

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. Я не комментирую ваши публичные высказывания, доступные мне для просмотра.

3. Условия раскрытия случая

Психологическая помощь подразумевает то, что я, будучи вашим психологом, обсуждаю свои затруднения при работе с вами со своим супервизором либо в закрытой супервизионной группе.

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

Я не публикую описание нашей работы на своём сайте, в социальных сетях, в профессиональных чатах. Исключением являются случаи письменного согласия клиента, без раскрытия личности клиентов.

4. Запрет двойных отношений

Я не оказываю вам никаких иных услуг кроме психологических, не получаю от вас никаких услуг, не вступаю в намеренное общение с вами вне психотерапии, не вступаю в романтические или иные отношения с вами в период терапии и на протяжении минимум пяти лет после её окончания. Я не работаю на бартерных условиях.

II. Порядок оплаты, отмены и переносов сессий

- Стоимость одной сессии (50 минут) — 6 000 рублей.

- Оплата производится не позднее, чем за 24 часа до начала сессии. Сообщите мне, если вам нужен чек об оплате. Он высылается после проведенной сессии. В случае отсутствия оплаты сессия считается отменённой.

- Если вы переносите или отменяете сессию менее чем за 24 часа до её начала, сессия подлежит полной оплате.

Исключения: форс-мажорные обстоятельства (экстренная госпитализация, болезнь, во время которой невозможно выйти на связь).

- Если я отменяю сессию менее чем за 24 часа, следующая сессия проводится бесплатно.

Исключение: форс-мажор с моей стороны (экстренная госпитализация, болезнь, невозможность выйти на связь).

- Если вы опаздываете на сессию, это время вычитается из текущей сессии.

- Если я опаздываю на сессию, это время добавляется к текущей или следующей сессии.

- Если сессия прервалась по техническим причинам (не по вашей и не по моей вине) и мы не можем продолжить её в другой программе, сессия переносится на другое время.

III. Использование мессенджеров

Для организационной связи между сессиями (переносы, отмены, согласование времени) могут использоваться мессенджеры (например, Telegram, WhatsApp и другие).

Использование мессенджеров ограничено следующими задачами:

согласование времени проведения сессий;

перенос запланированной встречи;

отмена сессии.

Обращаю ваше внимание, что ход терапии не обсуждается в переписке. Это означает, что:

обсуждение чувств, сложных состояний, внутренних конфликтов, значимых событий и симптомов;

анализ мыслей, воспоминаний, реакций;

разбор домашних заданий;

любые размышления, открытия, трудности, возникшие в промежутке между сессиями — не рассматриваются через мессенджеры и выносятся только на терапевтическую встречу.

Это необходимо для:

сохранения структуры и рамок терапевтического процесса;

обеспечения вашей конфиденциальности и безопасности;

поддержания профессиональной этики и качества психологической помощи.

Если вам необходима срочная психологическая поддержка между сессиями, вы можете самостоятельно обратиться в службы экстренной психологической помощи в вашем регионе или записаться на дополнительную консультацию по ссылке:

🔗 https://dikidi.ru/824102

IV. Частота психотерапевтических сессий

Оптимальная частота психотерапевтических встреч — **1 раз в неделю.**

**Рекомендуется закрепить постоянное время сессии, чтобы сделать работу регулярной и устойчивой**. Такое расписание создаёт предсказуемость, помогает формировать внутреннюю опору и обеспечивает непрерывность терапевтического процесса.

Почему это важно:

Психотерапия — это процесс, который требует постепенного формирования доверия, понимания себя и выстраивания новых навыков;

Регулярность поддерживает динамику изменений и позволяет своевременно отслеживать эмоциональные реакции и паттерны мышления;

Закреплённое время снижает тревожность, связанную с организацией процесса, и помогает выстраивать терапевтические рамки.

Не рекомендуется делать длительные перерывы без веских причин (болезнь, командировка, отпуск без возможности выйти на связь и т.п.), так как это:

нарушает внутреннюю целостность работы;

может привести к откатам в прогрессе;

снижает эффективность терапии.

Если вы планируете пропустить более одной сессии подряд, пожалуйста, заранее сообщите об этом и обсудите возможный формат поддержки или временный план.

V. Направление к психиатру

Некоторые психологические состояния и расстройства по своей природе требуют комплексного подхода, включающего не только психотерапию, но и медикаментозную поддержку. В случаях, когда проявляются признаки таких состояний (например, выраженной депрессии, тревожных расстройств, ПТСР, расстройств сна, питания и других), я могу порекомендовать вам обратиться за консультацией к опытному врачу-психиатру.

Это не означает, что с вами «что-то не так» или что психотерапия недостаточна. Современные международные и российские протоколы предполагают, что при определённой симптоматике наилучшие результаты достигаются при совместной работе психиатра и психотерапевта.

Особо важно понимать, что:

Бережно и грамотно подобранная медикаментозная терапия может существенно облегчить острые симптомы;

Она помогает стабилизировать работу нервной системы, что делает психотерапевтическую работу более глубокой и устойчивой;

В большинстве случаев она значительно сокращает сроки терапии при выраженных расстройствах;

Медикаменты не заменяют терапию, а дополняют её, создавая условия, в которых вы способны думать, чувствовать и меняться более свободно.

Решение о начале медикаментозной поддержки всегда остаётся за вами. Я могу лишь предложить этот шаг как часть профессиональной заботы о вашем психическом здоровье и эмоциональном благополучии.

VI. Условия для онлайн-встреч

Если вы выбираете онлайн-формат сессий, с вашей стороны необходимо обеспечить следующие условия для сохранения качества и конфиденциальности психотерапевтической работы:

Надёжное интернет-соединение

Скорость передачи сигнала должна быть достаточной для стабильного видео- и аудиосвязи без задержек и прерываний.

Задержка звука, искажения или регулярные сбои в соединении существенно затрудняют коммуникацию, нарушают процесс взаимодействия и могут снижать эффективность терапии.

Конфиденциальность пространства

Сессия должна проводиться в отдельном помещении, где вас никто не слышит и не может случайно войти.

Недопустимо проводить терапевтические встречи:

в кафе, парках или других публичных пространствах;

при присутствии посторонних людей, включая партнёра, родственников или друзей — это нарушает конфиденциальность, создаёт напряжение и искажает терапевтическую динамику.

Включённая камера — обязательное условие

Сессия всегда проводится с включённой камерой. Визуальный контакт является важной частью психотерапевтической связи, обеспечивает считывание невербальных сигналов и помогает сохранять чувство присутствия и контакта.

Исключения возможны только в экстренных ситуациях, предварительно согласованных между клиентом и терапевтом.

Тишина и уединение

По возможности используйте наушники и обеспечьте тишину в помещении. Это поможет лучше слышать друг друга и сосредоточиться на внутренних процессах.

Создание безопасного, стабильного и конфиденциального пространства — это ваша зона ответственности в онлайн-формате. Это не техническая формальность, а важная часть терапевтического контракта, влияющая на глубину и эффективность работы.

VII. Завершение терапии

Психотерапевтический процесс включает не только начало и активную фазу, но и экологичное завершение работы.

Даже если терапия прекращается не по достижению всех целей, а, например, по инициативе клиента или психолога, важно завершить её с уважением к проделанной внутренней работе и границам обеих сторон.

Рекомендую завершать терапию в рамках отдельной встречи, на которой мы:

подведём итоги процесса;

зафиксируем достигнутые изменения и ресурсы;

обсудим риски рецидивов и способы самопомощи;

при необходимости — составим план последующей поддержки.

Если терапевтический альянс не сформирован или нарушен:

Вы имеете право прекратить терапию в любой момент, если чувствуете, что формат, стиль работы или наша совместимость вам не подходят.

Психолог также может предложить завершение или переход к другому психологу, при ощущении, что работа неэффективна или находится вне зоны его компетенции.

В любом случае, завершение предполагает открытый диалог, уважение к чувствам и опыту каждой стороны, а также возможность:

обсудить причины завершения терапии;

при желании — получить рекомендации по подбору другого специалиста;

сохранить уважение к собственному выбору и психологической безопасности.

Даже если между клиентом и психологом возникли несогласия, недопонимания или разочарование, завершающая сессия может стать важной возможностью проговорить это открыто и безопасно.

Такая встреча позволяет:

*получить опыт здорового завершения отношений;*

потренировать навыки выражения границ, чувств и несогласия;

не разрывать контакт резко и болезненно, а завершить осознанно и с заботой о себе.

Завершение терапии — это тоже терапия.

Это акт зрелости и заботы, способ сохранить внутреннюю целостность и уважение к проделанному пути.

Подписывая данный документ, вы выражаете своё согласие с условиями, описанными выше, и с полной версией информированного согласия https://yakubovich-karolina-psy.ru/informirovannoe\_soglasie\_psihoterapiya\_vzroslyh/

Ваше полное имя: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваш мобильный телефон: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Регулярность встреч: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваш запрос на терапию:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Телефон экстренной психологической помощи в вашем регионе: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_