

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.

Уровень моей подготовки

1. Я окончила РНИМУ им.Н.И. Пирогова в Москве в 2013 году и получила диплом врача.
2. С 2013 по 2016 год я обучалась в интернатуре по терапии и ординатуре по гематологии
3. С 2015 года по 2018 год работала врачом онкогематологом
4. В 2019 году прошла обучение на онкопсихолога.
5. С 2019 по 2021 год я закончила обучение в магистратуре по специальности “Психолог” в государственном университете им. И.И. Мечникова, Одесса
6. В 2020-2012 году я окончила 9-ти месячную программу по психологическому консультированию: теория и практика
7. С января 2020 года по январь 2022 год прошла 400 часов обучения по когнитивно-поведенческой терапии на базе Ассоциации Когнитивно-бихевиоральных терапевтов.
8. 2019 год - базовый курс по терапии принятия и ответственности (Acceptance and commitment therapy- АСТ) от Никиты Чернова.
9. Зима 2021 года - базовый курс по терапии принятия и ответственности от Чистых когниций, весна 2021 года - продвинутый курс по терапии принятия и ответственности от Чистых когниций.
10. Дополнительные программы обучения:
 - a. Compassion Focused Therapy (CFT), AWP Freiburg
 - b. АСТ for Grief and Loss, Russ Harris
 - c. АСТ for Trauma, Russ Harris
 - d. АСТ в работе с травмой, Дарья Сучилина от Чистых когниций
 - e. Психотерапия расстройств личности, интегративный подход (АСТ и CFT), Академия современной психологии
 - f. Травма и этика в работе помогающего специалиста, 6-ти месячный курс от Embodied Facilitator Course Russia.
 - g. 6-ти месячное обучение навыкам эмоциональной регуляции в ДБТ

- h. Базовый курс mindfulness, центр Mindspot, Одесса
 - i. Обучение на доулу смерти от INELDA, США
 - j. Группа обучения по протоколу поведенческой активации при депрессии
 - k. Группа самообучения МВСТ - терапии, основанной на осознанности
11. Посещаю профессиональные конференции и дополнительные тематические воркшопы не реже 2-х раз в год.
12. Личная терапия с 2017 года в нескольких подходах. Постоянная супервизия и участие в интервьюированиях.

Профессиональные ассоциации

На данный момент я состою в:

- Ассоциации специалистов в сфере контекстуально-поведенческой науки
- International Association for Contextual Behavioral Science
- International Death Doulos Association

Мои принципы

В настоящее время я не смогу работать с вами если вы:

- Поддерживаете войну в Украине
- Дискриминируете ЛГБТКИА+

Я выступаю против дискриминации и осуждения других людей по полу, возрасту, состоянию здоровья, образу жизни, политическим убеждениям, национальной и религиозной принадлежности, сексуальной ориентации и социально-экономическому статусу.

Я против наркофобии, но не поддерживаю наркопотребление. При этом я выступаю за декриминализацию и, в ряде случаев, за легализацию, а также возможность использования психоделиков, фенилэтиламина и каннабиоидов в лечебных целях и для научных исследований.

Роль психолога

В своей работе я стараюсь не занимать экспертную позицию. Мое правило - вы главный эксперт по вашей жизни.

Цель моей работы: помочь вам решить вашу проблему подходящим лично вам способом. Для этого я использую свой профессиональный опыт, различные методики, техники работы с мыслями, эмоциями, телом. В своей работе я использую практики осознанности, метафоры, мемы, свой личный опыт и свои знания из других областей. Если я пойму, что моей компетенции недостаточно, чтобы помочь вам, я обеспечу вас контактами более компетентных специалистов.

Что происходит на сессии?

Психологическая сессия – это процесс, в котором клиент разговаривает о своих чувствах, мыслях, воспоминаниях, телесных реакциях и поведении с психологом/психотерапевтом. В начале работы я прошу вас рассказать проблему/проблемы, которые привели вас на консультацию.

По итогам первой сессии я рассказываю вам возможный план действий и мое видение вашей ситуации.

Я стараюсь не называть длительность терапии, поскольку она зависит от множества факторов, в том числе, ваш запрос может поменяться в ходе нашей работы.

Однако, я всегда могу назвать приблизительные сроки в соответствии с заявленной проблемой. После первой консультации я предлагаю вам взять паузу в несколько дней, чтобы принять решение о продолжении работы со мной. Дело в том, что я могу вам не подойти по своим человеческим качествам и иногда это становится ясно лишь через несколько дней размышлений и самонаблюдения.

В ходе терапии я периодически предлагаю вернуться к обсуждению вашего запроса и целей терапии для корректировки курса нашей работы.

Я призываю вас быть полноценным участником в нашем взаимодействии. Не стесняйтесь задавать вопросы и делиться фидбеком во время сессий.

Домашние задания

Успех терапии в большей степени зависит от вас.

В поведенческих подходах распространена практика назначения домашних заданий между сессиями.

Я стараюсь давать понятные объяснения о цели домашнего задания и правилах выполнения.

Вы имеете право отказаться от всех либо некоторых домашних заданий.

Если вы не выполнили домашнее задание, никаких санкций не последует.

Однако, я попрошу вас обсудить со мной причину невыполнения задания и постараюсь предложить новое решение, если на мой взгляд эффективность нашей работы повысится при выполнении вами заданий.

Конфиденциальность

- Нераскрытие вашей личности

Я не вправе раскрывать вашу личность в качестве моей клиентки (клиента) никому и ни при каких обстоятельствах, кроме описанных ниже:

1. Если в ходе терапии я оценю риск вашего суицида как существенный, я оставляю за собой право разыскать (используя социальные сети и поисковые системы доступные легально) людей из вашего окружения и предупредить их о том, что ваша жизнь в опасности. Также я оставляю за собой право действовать иными законными способами для защиты вашей жизни.
2. Если в ходе терапии я узнаю от вас что вы проявляете насилие или пренебрежение к нуждам несовершеннолетней (несовершеннолетнего), я обращусь в тот же день в органы опеки для защиты ее или его прав.
3. 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, я предприму действия по защите этого третьего лица, в том числе информируя это лицо и ее или его близких об опасности исходящей от вас.

Если я предпринимаю какие-либо действия из перечисленных выше, я веду записи, описывающие предпринятые мною действия и их результаты. Эти записи будут доступны вам, правоохранительным органам, органам опеки и профессиональному психологическому сообществу для оценки моих действий.

Прошу обратить внимание, что так как я не вправе раскрывать факт вашего посещения психотерапии, то если мы случайно встретимся на улице или в общественном месте, то я сделаю вид, что мы не знакомы. Вы же имеете право по вашему желанию подойти ко мне и сделать факт вашего знакомства и работы со мной публичным.

- Запрет на stalking

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.

- Условия раскрытия случая

Психологическая помощь подразумевает то, что я, будучи вашим психологом, обсуждаю свои затруднения при работе с вами в профессиональном кругу психологов на супервизии (обсуждение работы со старшими и более опытными коллегами).

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

Если я пожелаю опубликовать описание нашей работы, то я свяжусь с вами дополнительно, и вы примете решение о том, могу ли я это сделать, а если – да, то на каких условиях.

- 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 сексуальные или романтические отношения с вами в период терапии и на протяжении минимум 1 года после ее окончания.

Обратите внимание, если вы действуете в интересах третьего лица и хотите "попробовать" терапию у меня для того, чтобы рекомендовать меня или нет этому лицу, то начав терапию с вами (т.е. мы подписываем этот документ) я уже не возьму в терапию вашего доверителя. Если вы хотите со мной познакомиться, и вы действуете в интересах третьего лица, вам следует заявить об этом прямо.

Кроме того, я не могу работать как психотерапевт с вашими близкими родственниками и друзьями.

Правила коммуникации

1. Для согласования или отмены встреч я прошу вас использовать сообщения (Телеграм, Инстаграм).

Если я не ответила на ваше сообщение в течение 24 часов, вам следует полагать, что я не получила вашего сообщения, пожалуйста, напишите повторное сообщение

2. Если у вас возникнут вопросы по процессу терапии в промежутки между сессиями – вы можете написать мне сообщение в Телеграм
3. Я прошу не использовать для общения со мной социальные сети и мессенджеры, кроме указанных.

Правила поведения на сессии

1. Вы можете курить сигареты во время онлайн сессий.
2. Вы можете ругаться матом. Я, со своей стороны, использую обсценную лексику только если мы с клиентом уже хорошо знакомы и оба согласны, что ненормативная лексика может присутствовать на сессии
3. В своей работе я стараюсь использовать этичные высказывания, если вы услышите неэтичные фразы с моей стороны, буду признательна, если вы мне об этом сообщите.

Принципы моего поведения в социальных сетях

Я веду социальные сети, в которых транслирую свою жизнь. У вас есть право выбора: быть подписанным в социальных сетях на специалиста с которым вы работаете или нет. Обращаю ваше внимание, что трансляция жизни и деятельности психолога за пределами рабочего места может оказывать воздействие на клиента и создавать двойные отношения. Однако, я воздерживаюсь от прямого запрета на чтение моих социальных сетей. Со своей стороны я обязуюсь предоставить пространство для обсуждения этого воздействия в случае необходимости.

Документирование встреч и ваше право на записи

В процессе нашей работы я веду записи в электронном виде, в которых описываю ход встречи и свои мысли. У вас есть право на получение этих записей. Я храню записи на протяжении 5 лет после окончания терапии.

Во время сессии я не веду скрытой или явной видео- и аудиозаписи, свои записи я делаю во время сессии или по памяти.

Выражая желание ознакомиться с моими записями о ходе терапии, вы должны знать, что чтение записей терапии может быть эмоционально трудным для лиц, не получивших специальную подготовку в области психического здоровья.

Завершение консультирования / психотерапии

Вы вправе закончить терапию, как только сочтете нужным, без каких-либо дополнительных условий.

Со своей стороны, я предлагаю посвятить несколько встреч завершению процесса психотерапии и подведению итогов, это поможет сделать процесс завершения психотерапии более мягким и безопасным для вас.

Предъявление претензий

Если вы сочтете что я недолжным образом повела себя по отношению к вам, была невнимательна или нарушила правила этики, я прошу вас обсудить ваши претензии сначала со мной и прямо.

Тем не менее, вы имеете полное право на публичное выражение претензий, обсуждение хода терапии с любыми лицами, в любом ключе и в любое время.

Порядок оплаты сессий и ваша ответственность как клиентки (клиента)

Мы договорились, что наши встречи (сессии) будут оплачиваться по цене (зависит от страны проживания) за сессию.

Длительность сессии - 60 минут

В середине сентября/октябре каждого года я пересматриваю стоимость сессии, о чем я сообщаю заранее, чтобы мы могли обсудить новые условия.

Вы, будучи клиенткой (клиентом) в терапии, обязуетесь не пропускать сессии и не опаздывать.

Первую сессию можно оплатить в любое время до начала консультации.

Начиная со второй консультации оплачивать нужно в течение 12 часов после сессии.

Если вы отменяете встречу менее чем за 24 часа не по форс-мажорным обстоятельствам (вы сами определяете, что такое форс-мажор, просто забыть - иногда тоже форс-мажор) , то я прошу оплатить полную стоимость консультации.

Правило действует в обратную сторону - если я отменяю менее чем за 24 часа без форс-мажорных обстоятельств, то следующая консультация для вас бесплатно.

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.

Ваше полное имя _____

Ваша подпись _____

Психолог _____

Дата:

