

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

Психологическое консультирование (или немедицинская психотерапия) — это особый вид отношений между психологом и клиентом, в которых они совместно участвуют в поиске решений проблем клиента и способов улучшения качества его/её жизни. Психолог и клиент имеют в этих отношениях права и обязанности, которые описаны ниже в соответствующих разделах.

### **Уровень моей подготовки:**

1. Я окончила «Коломенский государственный педагогический институт». Квалификация «Педагог-психолог».
2. «Психодемия» «Мастерство психологического консультирования» в объеме 500 часов. Квалификация «психолог-консультант».
3. «Психодемия» «Базовый тренинг EMDR».
4. В данный момент прохожу обучение в международном институте развития Когнитивно-поведенческой терапии "Базовый курс КПТ".

### **Профессиональные ассоциации:**

Я состою в Ассоциации «EMDR Россия» и в Ассоциации когнитивно-поведенческой терапии.

### **Конфиденциальность**

#### **I. Нераскрытие вашей личности**

Вся информация, сообщенная вами на сессии, строго конфиденциальна и не выносится за пределы нашего взаимодействия — за исключением случаев, когда речь идет об угрозе жизни и здоровья для вас и/или других лиц.

Также, в соответствии с принятой в психологическом сообществе практикой, при возникновении затруднений я могу обсуждать какие-то моменты нашей с вами работы с коллегами на супервизии (обсуждение работы со старшими и более опытными коллегами). Во время супервизии я рассказываю о случае, но не раскрываю детали, которые могут вас идентифицировать — имя, должность, место жительства и т. п. Случай описывается в общих чертах.

Я не могу вести аудио- или видеозапись сессий без вашего согласия и без объяснения, для чего они будут использоваться.

Прошу обратить внимание, что, так как я не вправе раскрывать факт вашего посещения психотерапии, 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 нашего знакомства и работы со мной публичным.

#### **II. Запрет на stalking**

Следуя профессиональному кодексу психолога, я не интересуюсь вашей личностью, вашей жизнью или вашим окружением за пределами терапии. Я не изучаю профили в ваших социальных сетях или профессиональных сообществах. Я не комментирую ваши публичные высказывания, доступные мне для просмотра.

#### **III. Запрет двойных отношений**

С целью избежания конфликта интересов и в соответствии с этическим кодексом психолога (<http://psyurus.ru/rpo/documentation/ethics.php>) я не могу оказывать вам какие-либо другие услуги, помимо услуг по оказанию психологической помощи, не могу получать от вас какие-либо услуги, вступать с вами в личные отношения и поддерживать намеренное общение с вами вне рамок психологической работы.

### **Правила коммуникации**

1. Для согласования или отмены встреч я прошу вас использовать сообщения в Telegram. Номер указан на последней странице этого документа.

2. Между нашими встречами, в случае необходимости, вы можете написать мне сообщение в Telegram. Я оставляю за собой право отвечать в удобное мне время или переносить обсуждение на ближайшую сессию.

### **Взаимодействие в социальных сетях**

Я активно пишу в социальных сетях, это является частью моей профессиональной самоидентификации. Поэтому многие клиенты приходят ко мне, будучи моими подписчиками. Это создаёт основу для так называемых «двойных отношений», которые категорически не приветствуются в психотерапии.

Я как психолог в этой ситуации беру на себя следующие обязательства: я не добавляю в «друзья» своих клиентов по собственной инициативе. Если мы с вами уже находимся в «друзьях» друг у друга, я делаю всё от меня зависящее, чтобы не читать вашу ленту новостей и, таким образом, знать о вашей жизни только то, что вы посчитаете нужным рассказать мне на сессии. Я не читаю, не лайкаю и не комментирую записи своих нынешних и бывших клиентов. Мы также можем обсудить с вами «расфренд» на время терапии.

Если для вас будет лучше не читать мои записи, вы также можете удалить меня из друзей, однако я не могу на этом настаивать, поскольку это значило бы нарушать автономию клиента и его право на самостоятельный выбор. Таким образом, если вы читаете мои записи в социальных сетях, это является результатом вашего самостоятельного решения. Если что-то из прочитанного вызовет у вас какие-то заметные чувства, мысли, переживания, будет хорошим решением обсудить это на сессии, это может быть отличным материалом для работы.

### **Документирование встреч и ваше право на записи**

В процессе нашей работы я веду записи, в которых описываю ход встречи. У вас есть право на получение этих записей. Я храню записи на протяжении 2 лет после окончания терапии.

Во время сессии я не веду скрытой или явной видео- аудиозаписи. Свои записи я делаю явно на бумаге или что-то дописываю по памяти после сессии.

Если для более эффективного прохождения супервизии по вашему кейсу мне потребуется аудио- или видеозапись нашей сессии, то разрешение на это я спрошу у вас в явной форме. Вы имеете право отказаться, тогда такая запись осуществлена не будет.

### **Ход работы**

Обычный график работы — одна сессия в неделю, продолжительность сессии от 60 до 90 минут. Такой режим работы является наилучшим в большинстве случаев по соотношению эффективности и временных затрат. Мы можем обсуждать частоту встреч как в сторону увеличения, так и уменьшения в зависимости от ваших нужд. Наши встречи проходят в онлайн-формате.

С каждым клиентом мы выбираем одно фиксированное время на неделе, которое остается закрепленным за клиентом на протяжении всей нашей совместной работы. В некоторых случаях возможен «скользящий график», когда в начале недели мы договариваемся о дне и времени встречи.

Перед сессией вы можете сфокусироваться на той теме, которая важна для вас в данный момент, либо мы идем по ранее составленному плану. Если вы планируете работать несколько сессий, то первые 2-3 сессии могут быть посвящены оценке вашего состояния и актуальных проблем, после чего я поделюсь впечатлением о том, как вижу нашу работу, и мы согласуем цели терапии. Вам необходимо оценить эту информацию и понять, насколько комфортно вы чувствуете себя в работе со мной. Если у вас есть вопросы относительно техник, которые я использую, вы можете обсуждать их со мной по мере возникновения. Если вы сомневаетесь и чувствуете себя некомфортно, я постараюсь рекомендовать вам другого специалиста.

### **Особенности работы в EMDR-терапии**

Эмоциональные реакции. Во время переработки вы можете испытывать высокий уровень неприятных эмоций.

Продолжение переработки между сессиями. Процесс переработки информации, запущенный на сессии, может продолжаться в течении нескольких дней после нашей встречи. В этот период могут возникать яркие сновидения, новые воспоминания, временные колебания настроения или физические ощущения. Это является нормальной частью терапевтического процесса. В случае возникновения интенсивных переживаний вы можете написать мне либо использовать техники саморегуляции, которым я вас обучу в начале нашей работы.

Воспоминание о забытом, подавленном и диссоциированном материале. Вы должны быть готовыми к тому, что могут вспомниться тревожные аспекты, которые вы когда-то попытались стереть из памяти, или у вас возникнут другие воспоминания, которые вы забыли.

### **Длительность работы**

Заранее, к сожалению, сложно оценить длительность работы. Она зависит от ваших потребностей и целей, личностных особенностей, уровня комфорта в работе со мной и времени, которое вы готовы тратить на терапию.

### **Порядок переноса, отмены сессий и опозданий**

Отмена сессии без оплаты возможна не позднее чем за 24 часа. В противном случае оплачивается 100% от стоимости сессии, так же, как и ее пропуск (если только мы оба согласны, что причина пропуска или отмены была следствием обстоятельств за пределами вашего контроля).

Эти обязательства распространяются также и на психолога. Если я отменяю встречу позднее, чем за 24 часа до ее начала (или забуду, или не приду по каким-то причинам, которые могла контролировать), следующая встреча для вас бесплатна.

Также вы обязуетесь приходить на встречу вовремя, поскольку если вы опаздываете, мы всё равно закончим встречу вовремя.

Обязанность приходить вовремя также распространяется на психолога: если я опоздаю, мы можем обсудить порядок компенсации вашего времени, например, снижением стоимости этой сессии или увеличением времени другой сессии.

### **Завершение консультирования / психотерапии**

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

Со своей стороны, я предлагаю посвятить хотя бы одну встречу завершению процесса психотерапии и подведению итогов. Это поможет сделать процесс психотерапии более мягким и безопасным для вас.

### **Другие права**

Вы вправе в любой момент запросить у меня полную информацию о моем образовании и психологической подготовке.

Если вы недовольны результатом терапии, то я надеюсь, что вы найдете способ сообщить мне об этом. Обратная связь будет встречена со всей серьезностью и уважением.

Кроме того, вы имеете право на поддержку в разрешении этических разногласий, если таковые возникнут. На сегодняшний день я являюсь членом профессиональных ассоциаций: Ассоциация «EMDR Россия» и Ассоциация когнитивно-поведенческой терапии.

Вы имеете право запросить у меня контакты этического комитета этой ассоциации, либо обратиться туда самостоятельно, если вы считаете, что в этом есть необходимость.

Вы также можете запросить у меня контакты других специалистов и свободно закончить терапию в любое время.

Вы имеете право на качественную помощь без дискриминации, вне зависимости от расы, этноса, цвета кожи, гендера, сексуальной ориентации или религии.

Вы имеете право спрашивать меня о любых аспектах терапии и моего опыта в ней.

