

Информированное согласие клиента

Обо мне:

Меня зовут Красильникова Мария Александровна. Я – специалист-психолог, выпускник факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова (обучение 2020-2026 годы). Я получила дополнительное образование по когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) (обучение 2023-2024 годы).

На данный момент я работаю по запросам: тревожные расстройства, стресс, тревога, депрессия, потеря интереса к делам, выгорание, откладывание принятия важного решения, прокрастинация, сложности в отношениях, избегание общения, страх публичных выступлений, заниженная самооценка, чувства вины и стыда, а также по другим запросам, которые обсуждаются индивидуально.

Я не работаю по запросам: биполярно-аффективное расстройство, расстройства пищевого поведения, расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ, расстройства личности, психотические расстройства.

Я имею опыт работы более 3 лет, регулярно прохожу супервизию, а также я нахожусь в личной психотерапии в течение более 3 лет.

О психологической терапии:

Терапия – это специфические отношения между терапевтом и клиентом, в которых они совместно участвуют в поиске решений проблем клиента и способов улучшения качества его жизни. Терапевт и клиент имеют в этих отношениях права и обязанности, которые будут описаны ниже в соответствующих разделах.

У психотерапии есть выгода и риски. Риски могут включать в себя некомфортные переживания, такие как тоска, вина, тревога, злость, стыд, разочарование, одиночество, потому что терапия подразумевает обсуждения неприятных аспектов Вашей жизни. Однако, психотерапия также имеет свои выгоды для того, кто ее проходит. Терапия часто ведет к заметному снижению переживаний дистресса, неудовлетворение отношениями, повышению осознанности и понимания внутренних процессов, развитию навыков управления стрессом и разрешения специфических проблем. При этом нет гарантий, что будут именно эти результаты. Психотерапия подразумевает активное участие с Вашей стороны. Для того, чтобы повысить ее эффективность, Вы должны прорабатывать между сессиями те задания, которые мы обсуждали, если Вы оценили их полезность и согласились на них.

Как будут организованы сессии:

Терапия будет проходить в рамках когнитивно-поведенческого подхода. Данный подход структурированный и предполагает использование психологом научно обоснованных протоколов. КПТ (когнитивно-поведенческая терапия) является выбором номер один для таких запросов как депрессия, тревожные расстройства, фобии, панические атаки.

Первые 1-2 сессии будут посвящены сбору информации о клиенте и о запросе. С 3 сессии и далее мы поставим цели терапии и начнем работу над ними с использованием различных техник. Также на сессии предусмотрено составление «плана на неделю»/ «домашнего задания», выполнение которого повышает эффективность психотерапии.

В терапии могут быть использованы такие техники как ведение дневника эмоций и мыслей, анализ мыслей и поведения, поведенческие эксперименты, практики расслабления, осознанности и другие. Психолог может предлагать клиенту литературу (книги, статьи) и фильмы для лучшего понимания себя, своей ситуации, процесса терапии и т.д. Выбор техник осуществляется психологом на основе его квалификации, научной обоснованности техник, индивидуального случая клиента, и согласуется с клиентом. Клиент имеет право отказаться от использования конкретной техники. Психолог должен подробно прояснить причины отказа и, при необходимости, предложить альтернативную технику.

Сессии в очном формате будут проходить в кабинете по адресу: г. Москва, улица Большая Ордынка, дом 19, строение 1 (метро Третьяковская, Новокузнецкая, Полянка).

Сессии в онлайн-формате будут организованы на платформе «Яндекс. Телемост» или «Teams» (на выбор).

Возможен переход от очного формата к онлайн-формату и наоборот.

Продолжительность сессий составляет 55 минут. Большая или меньшая продолжительность сессии снижает ее эффективность.

Рекомендуемая периодичность сессий – один раз в неделю, но она может быть определена и обсуждена с Вами в индивидуальном порядке.

Оплата сессий:

Стоимость сессий в очном формате длительностью 55 минут – 4000 р.

Стоимость сессий в онлайн-формате длительностью 55 минут – 4000 р.

Данная стоимость сессий фиксируется за клиентом на 6 месяцев. Далее может быть изменение стоимости.

Оплата производится после сессии. Если оплата предыдущей сессии не прошла, то психолог вправе отказаться от проведения следующей сессии. Безналичную оплату можно производить по номеру +79151564629 (Т-банк, Сбер). Оплата производится в течение 15 минут после окончания сессии.

Отмена и перенос сессий:

Первые 2-3 сессии расписание может быть «плавающим», чтобы психолог и клиент могли комфортно встроить сессии в свой график. Однако далее рекомендуется договориться на один и тот же день недели каждую неделю.

1. Отмена со стороны клиента. В случае отмены сессии, постарайтесь предупредить психолога не менее чем за 26 часов до назначенной встречи. Я сделаю все возможное, чтобы перенести сессию на удобное для Вас время. В случае более поздней отмены будьте готовы к возмещению полной стоимости пропущенной сессии. Если Вы не предупредили об отмене сессии, не пришли, и не дали знать о себе в следующие три дня, Ваши последующие сессии будут отменены и возобновлены в будущем только при наличии у психолога свободного времени в рабочем графике.

2. Отмена со стороны психолога. Если сессия отменяется психологом менее чем за 26 часов до назначенного времени – следующая сессия проходит за счет психолога, бесплатно для клиента.
3. В случае опоздания клиента на сессию, окончание сессии происходит в запланированное время. То есть время сессии уменьшается без компенсации стоимости. Кроме того, опоздание влияет на эффективность сессии. Пожалуйста, не опаздывайте.
4. В случае опоздания психолога на сессию, окончание сессии происходит в запланированное время, но с компенсацией стоимости на то время, которое было потеряно. Если психолог и клиент имеют возможность задержаться, то возможно проведение полной по времени сессии (в этом случае без компенсации стоимости).

Работа вне сессий:

Работа вне сессий предусматривает обдумывание содержания прошедшей сессии и выполнение домашнего задания. Переписка и звонки на темы терапии вне сессий не предусмотрены. Переписка и звонки между сессиями используются только для переноса и отмены сессий.

Если у клиента возникла важная мысль, новая идея, случилось что-то новое и важное и т.д., клиент может написать это себе в заметки и на следующей сессии представить психологу.

Если клиенту стала необходима экстренная психологическая помощь вне сессий, он может обратиться на горячую линию психологической поддержки и психосоциальной помощи «Российский Красный Крест»: +78002501859 (с 7 до 22 по мск ежедневно).

Исключение составляют некоторые случаи кризисных состояний определенных клиентов. Если психолог ощущает такую необходимость, то он может предложить клиенту возможность звонить психологу круглосуточно в состоянии тяжелого кризиса. В таком случае звонок будет длиться около 20 минут и будет нести функцию снижения сильных эмоций.

Этические принципы:

1. В процессе работы психолог опирается на базовые этические принципы: уважение, компетентность, ответственность, честность.
2. Терапевт должен вести письменные записи сессий.
3. При запросе клиента психолог должен предоставить информацию о процессе диагностики и терапии клиенту в понятной для клиента форме.
4. Психолог соблюдает конфиденциальность: не выносит информацию о клиенте без письменного на то согласия клиента никогда и никуда за исключением случаев угрозы жизни и здоровью клиента или жизни и здоровью других людей; эмоционального, физического, экономического насилия в отношении детей, недееспособных и других категорий людей, находящихся в зависимом положении; необходимости свидетельствовать в суде.
5. Психолог не имеет права записывать аудио или видео с участием клиента без письменного согласия клиента и без объяснения, где они могут быть использованы.
6. Обобщенная информация о терапевтическом случае клиента в анонимном виде может быть представлена на индивидуальной супервизии. Это важно для более эффективной и качественной работы. Супервизия - это формат взаимодействия психолога с другим

психологом (супервизором) для профессиональной поддержки и развития, улучшения навыков, разрешения рабочих трудностей.

7. Психолог не раскрывает в своих трудах, лекциях, в СМИ, социальных сетях конфиденциальную, личную информацию, касающуюся клиента.
8. Во время психотерапии и в течение 5 лет после нее действует запрет на дружеские, романтические и сексуальные отношения психолога и клиента.
9. Психолог не может брать в психотерапию своих родственников, друзей, коллег, знакомых.
10. Психолог не может брать в психотерапию близких родственников, друзей, коллег клиента (даже после завершения психотерапии с этим клиентом).
11. Если клиенту кажется, что он столкнулся с нарушением этики, то он должен сказать об этом психологу.

Завершение работы

Психолог завершает терапию, когда становится ясно, что клиент больше не нуждается в помощи или ему будет нанесен вред в результате продолжения терапии.

Если клиент сомневается и чувствует себя некомфортно, можно завершить терапию в любой момент, и психолог предложит несколько других специалистов на выбор. Клиент свободен выйти из терапии в любое время без обсуждения причины, однако обсуждение будет полезно и для клиента, и для психолога. Это может быть сделано в личном сообщении или во время сессии.

Все, что не затронуто в данном информированном согласии, может быть обсуждено на первой и дальнейших сессиях.

Клиент

Подпись: _____

Расшифровка (ФИО полностью): _____

Психолог

Подпись: _____

Расшифровка (ФИО полностью): _____

Дата: _____