



## **ИНФОРМИРОВАННОЕ СОГЛАСИЕ НА ПРОВЕДЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ (НЕМЕДИЦИНСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ)**

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

### **Возможные выгода и риски**

У психотерапии есть две стороны: выгода и риски. Риски могут включать в себя некомфортные переживания, такие как тоска, вина, тревога, злость, стыд, разочарование, одиночество, которые могут возникать на самом сеансе или после. Это естественно, потому что в ходе работы мы будем с вами обсуждать разные аспекты вашей жизни, в том числе и сложные. Одна из задач психотерапии – помочь вам научиться справляться с этими переживаниями.

Психотерапия также имеет свои выгоды для того, кто ее проходит. Она 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.

### **Ход работы**

Обычный график работы – одна сессия в неделю, продолжительность сессии 50 минут. Мы можем обсуждать частоту как в сторону увеличения, так и уменьшения в зависимости от ваших нужд.

Психотерапия подразумевает активное участие с вашей стороны. Для того, чтобы повысить ее эффективность, вы берете на себя ответственность прорабатывать между сессиями те задания (если они будут предусмотрены в рамках нашей работы), которые мы обсуждали. Вы ответственны за выполнение домашнего задания только в том случае, если мы согласовали их, вы решили, что задание может быть вам полезно, и согласились на выполнение.

Каждая сессия может быть посвящена одной конкретной теме. Перед сессией вы можете сфокусироваться на той теме, которая важна для вас в данный момент, если мы не договорились об ином. 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 себе 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.

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

Отмена сессии без оплаты возможна не позднее чем за 24 часа. В противном случае, сессия оплачивается полностью, 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. Если мы работаем онлайн, проверьте исправность своего оборудования заранее, чтобы на встрече не тратить на это время. 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 психотерапии**

Обычно мы согласовываем процесс завершения работы, он может протекать очень по-разному: мы можем закончить работу одномоментно, или постепенно снижать частоту сессий, или взять «отпуск» от терапии, чтобы посмотреть, как идут дела.

Вы также можете выйти из терапии в любое время без обсуждения причины, предупредив меня об этом в телефонном разговоре или сообщении. Однако я считаю, что обсуждение завершения терапии в рамках сессии имеет психологический эффект, поэтому если вы готовы обсуждать причину своего ухода, я обещаю вам безоценочность и принятие вашего решения.

### **Оплата сессии**

Стандартная оплата сессии – 3500 рублей, если мы не договорились об ином. Вам необходимо оплачивать сессии не позднее 12 часов после ее окончания, если только мы не договорились о другом. Оплата принимается переводом на банковскую карту или наличными, если мы не договорились о другом варианте. При безналичном расчете все сопутствующие проценты и сервисные сборы в процессе оплаты ложатся на вас.



## **Контакты между встречами**

Контакты с клиентами между встречами могут быть только через сообщения и только по вопросам, которые касаются домашних заданий, если мы не договорились об особых условиях. Я оставляю за собой право отвечать в удобное мне время или переносить обсуждение на ближайшую сессию.

## **Профессиональные записи и конфиденциальность**

В процессе сессий я могу вести записи, которые не подразумевают специфических данных, ставящих под угрозу вашу конфиденциальность. Я не указываю в записях фамилий, места жительства, профессиональных контактов или иных сведений, по которым ваша личность может быть идентифицирована.

Эти записи профессиональные, поэтому я не смогу делиться ими с вами, так как они могут быть неверно поняты / интерпретированы. Я также обязуюсь не обсуждать их ни с кем, кроме супервизора или интервизорской группы.

Интервизорская группа – это встреча психологов/психотерапевтов, целью которой является решение профессиональных трудностей, обмен опытом и, в конечном итоге, способность лучше помогать своим клиентам. Если я обсуждаю ваш случай на интервизорской группе, я обязуюсь сделать всё для деидентификации клиента: вплоть до смены пола и возраста при рассказе. Это исключает любую возможность деанонимизации.

Я также обязуюсь никоим образом не использовать ваши данные и материалы сессий в социальных сетях. Поскольку я пишу психолог, иногда вы можете встретить в моих статьях и постах какие-то случаи, переживания и ситуации, которые могут напоминать ваши. Это происходит исключительно потому, что мы, люди, во многом похожи и переживаем сходные чувства: я никогда не использую личную информацию клиентов для публикаций в соцсетях.

Если вы собираетесь менять психолога и даете мне согласие на обсуждения ваших данных с вашим будущим психологом, я обязуюсь это сделать.

Все информация, которую вы мне сообщили, остается конфиденциальной, кроме сообщений о угрозе или преступлении против жизни, здоровья и сексуальной безопасности.

## **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



находится 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.

### **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 следующих профессиональных ассоциаций:

1. Ассоциация врачей и психологов РПП: терапия и превенция
2. Association for Contextual Behavioral Science
3. Получаю супервизию у Ильи Скворцова (Mental Health Center, г. Москва)

Вы имеете право запросить у меня контакты этических комитетов этих ассоциаций, либо обратиться в них самостоятельно, если вы посчитаете, что в этом есть необходимость.

Вы также можете запросить у меня контакты других специалистов и свободны 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.

### **Дополнительные условия**

Мы можем договориться о дополнительных условиях терапии (цели психотерапии, особые условия и т.п.), в этом параграфе

---

---



Евгения Дашкова. Контекстуально-поведенческий психолог  
<https://dashkofa.ru>, [dashkofa@yandex.ru](mailto:dashkofa@yandex.ru)

---

---

---

Подпись клиента \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_