# ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ КОНТРАКТ

*Информированное добровольное согласие на оказание психологической помощи*

Психологическое консультирование или психологическая (немедицинская) психотерапия – особый вид отношений, которые строятся по определенным правилам. Прошу вас прочитать текст ниже, где я делюсь тем, как организована моя работа с клиентами.

Если у вас возникнут какие-то вопросы, что-то окажется непонятным или вызовет ваше несогласие - мы можем это обсудить и, при необходимости, внести коррективы в организацию нашего взаимодействия.

# ИНФОРМАЦИЯ ОБО МНЕ

- Чернышева Анжелика Юрьевна, психолог
- Документы подтверждающие квалификацию на сайте https://psylika.ru/
- Контакты:
  +7 903 486 93 28
  lika.kiiko@mail.ru
  ИНН 613604010225

# НАПРАВЛЕНИЯ В КОТОРЫХ РАБОТАЮ: КПТ И СХЕМА-ТЕРАПИЯ

В КПТ мы не только говорим о переживаниях, но и разбираем конкретные ситуации: что произошло, какие мысли и чувства возникли и как вы повели себя.
КПТ исходит из того, что эмоции зависят не только от ситуации, но и от её интерпретации. Убеждения и правила, сформированные в прошлом опыте, влияют на то, как мы воспринимаем происходящее. Мы учимся замечать автоматические мысли, проверять их и выбирать более гибкую реакцию, чтобы эмоции меньше управляли вашей жизнью.

Схема-терапия помогает, когда человек понимает, что реагирует слишком сильно, но не может просто изменить свою реакцию: боится, что его бросят, терпит плохое отношение или болезненно воспринимает критику.
Часто такие реакции связаны с прошлым опытом и убеждениями вроде: «я недостаточно хорош», «мои чувства никому не важны», «людям нельзя доверять». Во взрослом возрасте похожие ситуации автоматически активируют эти старые выводы.
В схема-терапии мы учимся замечать, какая часть вас сейчас напугана или чувствует себя одинокой, понимать причины этой боли и постепенно давать себе поддержку, защиту и право на свои чувства. Так шаг за шагом можно изменить привычный сценарий.

# ФОРМАТ РАБОТЫ

- Онлайн, с использованием видеосвязи [Teams, Толк, Телемост].
- Длительность одной сессии – 60 мин.
- Стоимость – 3000 руб.
- Периодичность, кол-во сессий и другие детали оговариваются индивидуально и зависят от ваших целей, желания и возможностей.
- Первичная сессия является установочной, на ней мы познакомимся, обсудим ваши запросы на терапию и наметим план дальнейшей работы.
- Запись на сессию и оплата воспроизводиться на сайте https://psylika.ru/
- Сессию можно переносить или отменять, с возвращением полной оплаты, если предупреждать об этом не менее, чем за 24 часа до встречи.
- Если вы опоздали на сессию, время встречи не продлевается, при этом стоимость остается прежней.
- Если опоздала я, время сессии увеличивается на время моего опоздания или это время добавляется к времени следующей сессии.
- Если сессия не состоялась, по моей вине, то я возвращаю оплату и в качестве компенсации, следующую, провожу бесплатно.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Я могу пересматривать стоимость сессии, не чаще, чем 1 раз в год, до 25% от нынешней цены. При изменении стоимости я сообщаю об этом за месяц, чтобы мы могли обсудить новые условия.
- Перед уходом в отпуск я предупреждаю об этом за месяц.
- Перед первичной сессией и последующими, постарайтесь определиться с местом для созвона, безопасное, безлюдное пространство, с хорошим интернетом, где вы будете чувствовать себя комфортно, вас никто и ничто не будет отвлекать.
- Вы можете позаботиться о себе и подготовить стакан воды, чай, салфетки, блокнот и ручку.
- На сессиях можно ругаться матом, сидеть в любой удобной для вас позе, устраивать мини-перерывы, если необходимо.

## Конфиденциальность

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 или интервизии (в этом случае все участники такого обсуждения берут на себя обязательства сохранения конфиденциальности информации и не вынесения ее за пределы профессионального обсуждения). Во время супервизии или интервизии я рассказываю о случае, но не раскрываю детали, которые могут вас идентифицировать – имя, должность, место жительства и т.п. Я не могу вести
аудио или видеозапись сессий без вашего согласия и без объяснения, для чего они будут использоваться.

## Запрет двойных отношений

С целью избежания конфликта интересов и в соответствии с этическим кодексом психолога (https://associationcbt.ru/join/yeticheskiykodeks/ ysclid=lsbu1twmc291145719 5), 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.

## Завершение психотерапии

Вы в праве принять решение об окончании консультирования или психотерапии, как только сочтете нужным, без каких-либо условий или объяснения причин. Со своей стороны, в случае длительной работы я предлагаю посвятить последнюю встречу завершению процесса и подведению итогов, это поможет сделать окончание психотерапии более мягким и безопасным для вас.