

## **Терапевтический контракт**

### **Контракт на психологическое консультирование**

1. Частота психологических встреч 1-3 раза в неделю в зависимости от тяжести состояния. При состоянии эмоциональной стабильности обычно назначается 1 встреча в неделю, 2 встречи в хорошем рабочем режиме, 3 встречи в ситуации крайней эмоциональной нестабильности, когда клиенту необходимо получить ресурс и «встать на ноги» за более короткий промежуток времени.
2. Продолжительность одной встречи 60 минут. Удобное для обеих сторон время подбирается и закрепляется за вами желательно в одни и те же дни недели и часы. Клиент, как и психолог, обязуется приходить на встречу вовремя без опозданий. В случае невозможности прийти на сеанс в свое назначенное время и час, необходимо отменить и перенести встречу на другое время не позднее, чем за сутки.
3. Оба участника процесса обязуются не вести аудио и видео запись без разрешения второй стороны, не проводить консультацию с присутствием третьих лиц (детей, родственников, друзей и т.д. без согласия второй стороны), а так же не допускается проведение консультаций в общественных местах (кафе, парках, на лавочке) в связи с низкой эффективностью.
4. Оба участника процесса обязуются не употреблять перед встречей алкоголь и сильно действующие вещества.
5. На первой встрече, как правило, мы договариваемся о 10-ти первоначальных встречах, чтобы посмотреть динамику улучшений, а также проверить насколько мы подходим друг другу. Каждая из этих встреч имеет психологический эффект, а для психолога является еще и диагностической.
6. После прохождения этого периода мы либо завершаем психотерапию, либо продлеваем договор в зависимости от сути и уровня сложности вашего запроса (т.е. того, чего вы хотите получить в результате нашей работы).
7. Количество консультаций зависит от уровня поставленных задач, от типа вашей личности, вашего возраста, давности «проблемы», а также вашей включенности в работу.
8. Оплата производится после каждой консультации, величина оплаты за сеанс является постоянной на время всего курса консультаций. При длительном психологическом (более 6 месяцев) сопровождении цена сеанса не может меняться чаще чем, 1 раз в 12 месяцев и превышать 20% от оговоренной первоначально суммы.
9. Психолог вправе отказать в назначенном сеансе, если клиент по тем или иным причинам не оплатил предыдущий сеанс.

10. При затягивании клиентом времени сеанса свыше 70 минут, психолог вправе потребовать дополнительную оплату времени.
11. Запрещено принятие или подношение подарков, а также дружеские встречи, вне контекста терапии между клиентом и психологом.

### **Ответственность сторон**

#### Ответственность психолога:

1. Психолог применяет лучшие методики из известных ему, т.е. учитывая все нюансы проблемы, выбирает из ряда методов, которыми владеет наиболее результативные для каждого конкретного клиента.
2. Отдает весь свой опыт, знания, умения и навыки в период работы на встречах, помогая разобраться в корне проблем клиента, и использует все свои профессиональные знания в интересах решения проблем клиента. Однако, это само по себе не гарантирует полной успешности нашей работы без самой работы клиента (см. ответственность клиента). Иными словами, проведенная диагностика состояния вашей спины и верные рекомендации по ее лечению – только половина успеха. Важно выполнять и соблюдать предписания врача. Только в этом случае вы гарантированно увидите результаты улучшения своего состояния и решения вашей проблемы.
3. Психолог содействует социальной адаптации клиента вне зависимости от его запроса. Т.е., например, запрос был: понять причины панических атак и освободиться от этих проявлений, помимо работы над запросом клиент начинает лучше и правильнее взаимодействовать в других сферах жизни: с детьми, в семье, на работе, с незнакомыми людьми.
4. Психолог помогает находить связи между ситуациями и иррациональными мыслями, реакциями и поведением, задавая уточняющие вопросы, анализирует предоставленную информацию и дает понятную обратную связь, касаемую увиденных неадаптивных схем поведения, причин проблем клиента и рекомендаций по улучшению. Т.е. объективно отражать личность клиента, чтобы он лучше понимал себя, менял отношения к себе и к миру.
5. Психолог несет ответственность за организацию процесса психологической работы.
6. Правило полной конфиденциальности. Вся полученная от Вас информация остается в стенах кабинета и никуда не выносится. Исключение составляет работа с супервизором, то есть Психолог может раскрывать на супервизии детали моих сессий и обсуждать их, только по моему согласию и без предоставления моих личных данных)

7. При опоздании психолога, время сеанса продлевается в этот же день или добавляется к следующему сеансу.
8. Психолог имеет право расторгнуть в одностороннем порядке данный договор в случае несоблюдения договоренностей со стороны клиента или предупредить его о слабой или недостаточной эффективности психотерапии.

### Ответственность клиента:

1. Регулярно и вовремя приходить на встречи.
2. В случае опоздания, время опоздания не продлевается.
3. Не выполнять дом задания и не делать то, чего не хочется, но тогда психотерапия будет идти значительно дольше и без гарантии эффективности.
4. В случае отмены встречи менее чем за сутки, непроведенный сеанс оплачивать в полном объеме.
5. Говорить искренне и первое, что приходит в голову, учиться свободно изъяслять свою волю, потребности и желания.
6. Имеет право на подробную информацию о применяемых к нему методах психотерапии и возможных последствиях и ограничениях, связанных с применением данных методов.
7. Выражать любые чувства, в том числе негативные, относящиеся к вещам, объектам и самому терапевту. В процессе психотерапии могут возникать недовольства, тревога, напряжение или даже злость. Эти чувства естественны для данного процесса, ведь терапия временами поднимает сильные эмоции как положительные, так и отрицательные, которые были заблокированы в течение жизни и не имели возможности выхода.
8. Если вы хотите досрочно заверить психотерапию, вам нужно обсудить это с психологом заранее. Завершающая встреча, как правило, планируется заранее. Решение, сделанное импульсивно и спонтанно редко бывает верным. Часто желание закончить терапию продиктовано работой сопротивления к изменениям, к страху увидеть реальность, такую, какая она есть без иллюзий и симптомов, когда происходит прорыв через защитные механизмы психики или в момент выраженного напряжения в кажущейся невозможности нахождения выхода из сложившейся ситуации.
9. В случае резкого внезапного прерывания психотерапии, психолог не несет ответственности за безопасность психического здоровья клиента и все события, происшедшие в его жизни.

Мне разъяснено, что в ходе психологической работы я имею право на:

- уважительное отношение ко мне со стороны специалиста;
- выбор специалиста с учетом его согласия на оказание требуемой помощи;
- исследование, консультации соответствующее этическим и государственным стандартам;
- сохранение втайне информации о факте обращения, состоянии здоровья и иных сведений, полученных в процессе оказания помощи;
- получение информации о своих правах, обязанностях и моем состоянии, а также на выбор лиц, которым в моих интересах может быть передана конфиденциальная информация;

Прежде чем подписать данное информационное согласие, ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы и впишите «да» или «нет»:

- 1) Я внимательно прочитал данное информационное согласие \_\_\_\_\_.
- 2) Я задал психологу вопросы относительно данного информационного согласия, получил разъяснения и мне все в нем ясно \_\_\_\_\_.
- 3) Я получил ответы относительно образования и опыта психолога \_\_\_\_\_.

Мною прочитано и дано согласие

Клиент: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Психолог: Сизая Ирина \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_