

## ИНФОРМИРОВАННОЕ СОГЛАСИЕ КЛИЕНТА

Прошу вас ознакомиться с этим документом, который содержит важную информацию относительно консультирования и психотерапии.

**Иванова Полина Андреевна - психолог, нарративный практик.**

### **Мои контакты:**

Телеграм: polina\_ivan

[ivanova.polina.andreevna@gmail.com](mailto:ivanova.polina.andreevna@gmail.com)

Обращаю ваше внимание, что вы имеете право спросить у меня и получить ответы о моем образовании, опыте, супервизоре, профессиональном сообществе, в котором я состою, а также о моих взглядах на разные области жизни, если они касаются вашей терапии и релевантны процессу. 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.

## НЕМНОГО О КОНСУЛЬТИРОВАНИИ И ПСИХОТЕРАПИИ

В ходе консультирования вы можете обсудить различные проблемы, связанные с вашими отношениями с собой, близкими и окружающими людьми, работой, учебой и другие важные для вас вопросы. **Целью консультирования является достижение положительных результатов, улучшение качества вашей жизни именно в вашем понимании.** Однако этот процесс не всегда легок, и в нем вы можете столкнуться с некомфортными переживаниями. Гарантий, что именно желаемый результат будет достигнут, нет. При этом терапия часто ведет к заметному снижению переживаний дистресса, повышению осознанности и понимания внутренних процессов, развитию навыков управления стрессом и разрешения специфических проблем. Со своей стороны я буду стремиться к тому, чтобы помогать вам формулировать достижимые цели, фокусироваться на положительных изменениях и прилагать усилия, чтобы результат был достигнут в короткие сроки.

Важно учитывать, что психотерапия подразумевает **активное участие с вашей стороны**. Для того, чтобы повысить ее эффективность, вы должны делать между сессиями те задания, которые мы обсуждали, если вы оценили их полезность и согласились на них. Ваша честная обратная связь на наше взаимодействие также очень важна, она будет встречена со всей серьезностью и уважением.

**Длительность терапии зависит от разных обстоятельств:** возраст, генетические факторы, жизненные обстоятельства. Также для каких-то запросов достаточно провести до 10 консультаций, для других требуется больше времени.

Вы **свободны выйти из психотерапии в любое время** без обсуждения причины, а также запросить у меня контакты других специалистов. Тем не менее, диалог и завершение будет полезно для вас и для меня. Обычно мы заранее договариваемся о том, что следующая встреча будет для нас последней. Вы сможете приходить на бустерные встречи через месяц/три месяца или при необходимости получить поддержку. Вы вправе ожидать, что я не буду вступать в сексуальные и социальные связи с клиентами, в том числе бывшими.

## **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ**

Вопросы, обсуждаемые в ходе консультирования, являются конфиденциальными. В процессе сессий я буду вести записи, и вы можете в любой момент попросить меня прислать их вам. Я обязуюсь не обсуждать вашу ситуацию и все, о чем мы будем говорить, нигде и ни с кем, кроме супервизора или интервизий с коллегами-психологами. При этом я обязуюсь делать это таким образом, чтобы не ставить под угрозу вашу конфиденциальность. Видеозапись консультаций проводится только по обоюдному согласию.

Ситуации, при которых конфиденциальность может быть изменена (только после предварительного предупреждения):

- Угрозы жизни или здоровью вас или третьих лиц

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МОМЕНТЫ**

### **Запись на консультации**

При записи на консультацию вы можете выбрать удобное вам дату и время в электронном календаре. Если вы не смогли найти подходящее вам время, напишите мне, и мы обсудим варианты. Мы также можем вместе выбрать день недели и время для регулярных встреч и закрепить за вами.

### **Длительность и периодичность консультаций**

Длительность консультации – 60 минут. Обычно консультации проходят 1 раз в неделю. Если необходимо, периодичность обсуждается индивидуально: консультации могут проходить как чаще, так и реже. В случае опоздания время консультации не продлевается, она будет закончена спустя 60 минут после назначенного времени независимо от того, на сколько вы опоздали.

### **Перенос/отмена консультации**

В случае необходимости, вы можете перенести или отменить нашу встречу не позднее, чем за 24 часа. Если вы предупредите об отмене менее, чем за 24 часа до консультации, или пропустите ее без предупреждения, то для продолжения работы вам будет необходимо оплатить 50% от стоимости консультации. В случае многократных и несвоевременных переносов или пропусков встреч я оставляю за собой право прекратить нашу работу.

Если я предупрежу об отмене со своей стороны менее, чем за 24 часа до консультации, стоимость следующей сессии будет для вас на 50% меньше.

### **Контакты между встречами**

Вы можете писать мне в телеграм по вопросам, которые касаются материала сессии или домашних заданий, если они будут, делиться своими мыслями или задавать вопросы в любое время. Я смогу отвечать в удобное мне время в течение 1-4 дней или переносить обсуждение на ближайшую сессию. Обычно я не отвечаю на рабочие сообщения в субботу и воскресенье.

### **ПОДГОТОВКА К ВСТРЕЧЕ**

**Комфорт:** Подготовьте пространство для нашей встречи. Убедитесь, что находитесь в безопасном, комфортном помещении, где никто не будет отвлекать.

**Связь:** Убедитесь, что у вас хорошее интернет-соединение, которое позволяет совершать видеозвонки. Проверьте, что ваша камера и микрофон исправно работают.

**Что вам может понадобиться:** Позаботьтесь о том, что рядом с вами есть блокнот для записей и ручка, стакан с водой/чаем/кофе или другим предпочитаемым напитком и салфетки.

### **СТОИМОСТЬ И ОПЛАТА**

Стоимость консультации - 3500 рублей/45 долларов.

Оплата осуществляется банковским переводом на расчетный счет российского банка или другим способом, о котором мы договоримся.

Все сопутствующие конвертации, проценты и сервисные сборы в процессе оплаты ложатся на вас.

Я оставляю за собой право повысить стоимость консультации не более, чем на 35%, в конце каждого календарного года.

Я обязуюсь уведомить вас о повышении стоимости за 45 дней.

Если вам требуется перерыв в консультации длительностью до 6 месяцев, то за вами сохраняется стоимость консультации, действующая на момент первичного обращения.

### **ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ**

В случае возникновения чрезвычайных ситуаций воспользуйтесь пожалуйста следующими номерами телефонов:

8-495-051 – неотложная психологическая помощь взрослым и детям (круглосуточно), Московская служба психологической помощи населению (МСППН).

8-800-2000-122 – телефон доверия для подростков.

8-499-901-02-01 – помощь пережившим сексуальное насилие, Центр "Сестры", будни с 10 до 20; кризисная почта: [online@sisters-help.ru](mailto:online@sisters-help.ru).

8-495-120-16-60 – телефон доверия "Ярославна" (ИППиП), будни с 10 до 21.

В случае необходимости, вызывайте Скорую помощь и другие службы экстренного реагирования: 112