

## Контракт на довгострокову психотерапію

### Правило конфіденційності.

Все, що відбувається під час консультацій або терапії суворо конфіденційно!

### Правило 'Стоп'

У будь-який момент нашої зустрічі, якщо виникають непереносимі почуття, Ви маєте право сказати слово 'СТОП' і ми зупиняємось.

### Цей контракт складається з пунктів, які, на мою думку, повною мірою описують процес психотерапії в мене:

#### 1. Консультація.

Разові або кілька незалежних одна від одної консультацій.

Це може бути разова консультація або серія консультацій з різних тем до 10 зустрічей.

Тривалість однієї такої зустрічі 50 хвилин)

Консультування має поверхневий характер.

Я вас вислухаю, поставлю додаткові прояснюючі питання, іноді дам домашнє завдання та мінімальні рекомендації.

За такими рекомендаціями можна звертатися, коли у вас виникне бажання або необхідність знову прийти до мене на консультацію.

#### 2. Психотерапія.

Терапевтичне консультування відбувається з частотою один раз на тиждень, або як ми домовимось, для ефективного психотерапевтичного процесу, самопізнання та бажаних змін як життя.

Тривалість однієї сесії 50 хвилин.

#### 3. Спочатку терапії рекомендовано відвідування 10 сеансів щотижня без пропусків, для більш точного позначення запитів та формування довіри.

Потім можливі пропуски або перенесення зустрічей за попередньою домовленістю, але не пізніше ніж за добу до візиту, інакше пропущена консультація оплачується повністю

#### 4. Іноді є необхідність частіших зустрічей, або екстрена підтримка поза графіком, і це можливо, на запит клієнта і відповідно до завантаженості мого графіку.

Якщо у клієнта криза (максимум місяць), то я можу знайти 30 хв на безкоштовну сесію між нашими щотижневими сесіями. Якщо за місяць не стабілізувався стан, то потрібно буде звернутися до психіатра за діагностикою і можливо додати тимчасово медикаментозну допомогу.

#### 5. Для зручності ми фіксуємо один і той же час і день тижня, але якщо є необхідність та можливість, можемо іноді змінювати цю домовленість

#### 6. Важливо розуміти, що якщо ви спізнюєтеся на сесію, наша зустріч скорочується на довжину запізнення.

Найчастіше змінити час консультації в той же день не вийде, оскільки запис усіх клієнтів йде один за одним.

Тож приходьте будь ласка вчасно.

#### 7. Якщо ми пропускаємо сесію з моєї вини, то наступна сесія безкоштовна для клієнта

### Співробітництво у роботі

8. Я користуюсь різними методами у роботі. Арт-терапія, діалогова гештальт - терапія, нарративні письмові практики, коучингові техніки, тілесна терапія, ігри, експерименти. У вас завжди є можливість не робити щось, що вам з якихось причин не підходить, або ж попросити використовувати те, що сподобалося раніше і було ефективним для ваших процесів самопізнання.

9. Якщо Ви ще ходите до одного або кількох терапевтів, я не несу відповідальності за вашу динаміку в терапії, це в будь-якому випадку ваша відповідальність.

10. Але, якщо ви принесете цю тему в сесію, це допоможе прояснити ваші глибинні потреби і зрозуміти мотиви супротиву. Якщо у вас є психіатр або будь-який інший лікар, і потрібна підтримка психолога, то я підтримуватиму таку співпрацю.

11. Іноді під час терапії почуття настільки сильні, що клієнт приймає поспішні чи необачні рішення у своєму житті. Прошу звертати на це увагу і давати собі час і місце подумати та зважити всі 'за' та 'проти', перш ніж щось кардинально змінювати.

12. Якщо ви вирішили закінчити терапію, потрібно заздалегідь попередити і ми проведемо 1-2 завершальні сесії. Якщо ви різко кидаєте терапію, це може бути той самий супротив, про який я писала в пункті 8, що правильніше було б обговорити в сесії.

### Оплата сесій

Консультації оплачуються перед зустріччю.

Тривала терапія оплачується за першу та останню зустріч після перших зустрічей (якщо ми впевнилися, що підходимо один одному).

Оплата за останню консультацію виступає гарантією відповідальності присутності клієнта на завершальній сесії для цілісного процесу терапевтичних взаємин.

Якщо Ви зупинили тимчасово терапію і не повернулися за останньою зустріччю протязі 2х місяців, терапевтичні відносини вважаються завершеними і оплата вичерпаною.

Скасування найближчої зустрічі може бути не пізніше ніж за 24 години до вашого часу сесії. В цьому випадку оплата автоматично переноситься на наступну зустріч, якщо Ви запізналися або попередили пізніше, ніж за добу, то оплата не повертається і наступного разу Ви оплачуєте 2 консультації – поточну та попередню.

На наші зустрічі клієнт приходять без алкогольного або будь-якого сп'яніння. Якщо клієнт п'є медикаменти, то потрібно повідомити мене, щоб я співставила Терапевтичний процес з дією інших речовин на клієнта, це необхідно також для екологічної роботи між мною та клієнтом.