

## **Контракт на довгострокову психотерапію**

### **Правило конфіденційності.**

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

Виняток:

якщо життю клієнта загрожує небезпека  
якщо клієнт збирається порушити кримінальний кодекс  
і я про це дізнаюся - я змушена буду повідомити в поліцію або викликати швидку, щоб організувати клієнту допомогу.

### **Правило 'Стоп'**

У будь-який момент нашої зустрічі, якщо виникають незрозумілі або хворобливі почуття, Ви маєте право сказати слово 'стоп' і ми зупиняємося.

### **Цей контракт складається з пунктів, які, на мій погляд, повною мірою описують процес психотерапії у мене:**

#### **1. Консультація.**

Разові або кілька незалежних одна від одної консультацій.

Це може бути разова консультація або серія консультацій на різні теми до 10 зустрічей.

Тривалість однієї такої зустрічі 50 хвилин + 10 хв на оргмоменти)

Консультування має поверхневий характер.

Я вас вислухаю, поставлю додаткові прояснювальні запитання, іноді дам домашнє завдання і 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 для ефективного психотерапевтичного процесу, самопізнання та бажаних змін у якості життя.

Тривалість однієї сесії 50 хвилин.

3. На початку терапії рекомендовано відвідування 10 сеансів щотижня без пропусків, для більш точного позначення запитів і формування довіри.

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

4. Іноді є необхідність більш частих зустрічей або екстрена підтримка поза графіком, і це можливо, за запитом клієнта і в узгодженні зі мною.

5. Для зручності ми фіксуємо один і той самий час і день тижня, але якщо є потреба і можливість, можемо іноді змінювати цю домовленість

6. Важливо розуміти, що якщо ви запізнюєтеся до призначеного часу, наша зустріч вкорочується на довжину вашого запізнення.

Найчастіше, змінити час консультації в той самий день не вийде, тому що запис усіх клієнтів йде один за одним. Тому, приходьте, будь ласка, вчасно.

### **Співпраця в роботі**

7. Я користуюся різними методами в 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 використати те, що раніше сподобалося і було ефективним для ваших процесів самопізнання.

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

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

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

11. Якщо ви вирішили закінчити терапію, потрібно заздалегідь попередити і ми проведемо 1-2 завершальні сесії. Якщо ви різко кидаєте терапію, це може бути все той самий опір, про який я писала в пункті 9, що правильніше б було обговорити в сесії.

## Оплата сесій

Консультації оплачуються перед зустріччю, що бронює за Вами час.

Тривала терапія оплачується за першу й останню зустріч після першої консультації, і оплата за останню консультацію виступає гарантією відповідальності присутності клієнта на завершальній сесії для цілісного процесу терапевтичних взаємин.

Скасування найближчої зустрічі може бути не пізніше ніж за 24 години до вашого часу сесії. У цьому випадку оплата автоматично переноситься на наступну зустріч, якщо Ви запізнилися або попередили пізніше, ніж за добу, то оплату не повертають і наступного разу Ви оплачуєте 2 консультації - поточну і попередню.

На наші зустрічі клієнт приходить без алкогольного чи будь-якого сп'яніння, якщо клієнт п'є медикаменти, то треба поставити мене до відома, так, щоб я співставляла терапевтичний процес з дією інших речовин на клієнта і для екологічної роботи мене і клієнта.

Прохання мати вільні руки і зручне місце розташування, щоб не тримати телефон у руці, бо це унеможлиблює терапевтичні експерименти для роботи з переживаннями і тілесними відчуттями.

Якщо у вас є питання, ви можете написати мені, я із задоволенням вам відповім.

Якщо Ви ознайомилися і все підходить, просто напишіть «ознайомилася, мені підходить» у чаті.

Буду Вас чекати на зустрічі.