

## Психотерапевтический контракт

Психотерапевтический контракт призван повысить взаимопонимание в процессе психотерапии, выстроить границы, которые помогут организовать безопасность в процессе работы.

Данный контракт заключается только с теми, кто желает пройти долгосрочную психотерапию. Он состоит из правил, в соответствии с которыми проходит психотерапия.

Психотерапия — это регулярная совместная работа клиента и специалиста, направленная на устойчивые изменения в эмоциональных реакциях, мышлении и поведении, а также на проработку причин повторяющихся трудностей (травматический опыт, устойчивые схемы, отношения, границы). В отличие от психологического консультирования, которое обычно краткосрочно и помогает сориентироваться в конкретной ситуации, снизить стресс и выбрать ближайшие шаги, психотерапия длится дольше, включает глубинный анализ переживаний и паттернов, может предполагать домашние задания и измеримые цели. При признаках клинических состояний (например, выраженная депрессия, зависимости, ПТСР-симптомы) по согласованию может быть рекомендована консультация врача-психиатра

### 1. ЦЕЛИ, ПЛАНЫ И КРИТЕРИИ УСПЕШНОСТИ ТЕРАПИИ

1.1. Цели и планы терапии обсуждаются и устанавливаются вместе с клиентом в момент решения о прохождении клиентом психотерапии и подразумевают совместную работу ради разрешения трудностей клиента. Цели могут быть уточнены или доработаны в процессе терапии. Цели не могут быть заменены на совершенно другие без обсуждения, в одностороннем порядке (клиентом или психотерапевтом).

1.2. Критерии успешности психотерапии дополнительно обсуждаются на первых сессиях. Чтобы психотерапия была успешной:

- Клиенту рекомендуется работать над тем, что мы обсуждаем, во время сессий и самостоятельно.
- Терапию должен оплачивать непосредственный клиент психотерапии. Это правило не распространяется на детей и подростков. Деньги – эквивалент Ваших усилий по преодолению собственных трудностей. Они организуют Вас и мотивируют на полноценную работу.
- Во время работы есть вероятность «отката», когда обостряются переживания и поведенческие паттерны, это нормально. Рекомендуется обсуждать состояния и «откаты» на сессиях для продуктивных изменений

1.3. Соблюдение частоты, регулярности и времени встреч. Процесс терапии можно сравнить с медикаментозным лечением. Если вы пропускаете таблетку, лечебный эффект снижается. Если Вы пропускаете сессии у психотерапевта, это отбрасывает нас назад в решении Ваших затруднений.

**2. СЕТТИНГ** Психотерапия происходит с частотой один раз в неделю. Продолжительность одной сессии — один час (60 мин.). Более редкие встречи, как правило, менее продуктивны.

2.2. Время и день недели определяется на первой сессии или путем переговоров по меседжеру и фиксируется на оговоренный срок терапии, т.е планируются в одно и то же время, один и тот же день недели. Время встреч можно изменить, если в этом возникла необходимость у вас, и есть возможность у меня

2.3. Количество сессий зависит от динамики изменений в процессе психотерапии. Продолжительность психотерапии зависит от запроса. Клиент прекращает терапию, когда он и психолог понимают, что достигнуты цели психотерапии

2.4. Первоначальные десять встреч необходимо планировать без перерыва. Это первый этап психотерапии, его необходимо пройти без пропусков, поэтому если вам предстоит в ближайший месяц отпуск или длительная командировка, то можно прийти на первичную сессию, на которой мы познакомимся, и наметим план прохождения вами психотерапии после возвращения.

2.5. Если клиент пришел позже, время встречи с психологом сокращается на то количество минут, на которые клиент опоздал. Если психолог опоздал, время встречи продлевается на то количество минут, на которые психолог опоздал. Поэтому, пожалуйста, приходите вовремя.

### **3. УСЛОВИЯ ОТМЕНЫ И ПЕРЕНОСА.**

3.1. Есть несколько важных понятий: *неявка* и *отмена* (или *перенос*) сессий:

- *Неявка* означает, что клиент не явился в назначенное время и не предупредил;

- *Отмена или перенос* означает, что сессия отменяется или переносится на другое время;

- *Несвоевременная отмена (или перенос)* – это отмена (или перенос сессии) менее, чем за 24 часа

3.2. Условия неявки, отмены или переноса:

- Неявка – оплачивается 100% от стоимости сессии; Пропуски связанные со спасением здоровья и жизни не оплачиваются.

- Несвоевременная отмена или несвоевременный перенос (менее, чем за 24 часа до начала встречи) – 50% от стоимости сессии

- Если переносить сессию за сутки до встречи, то ничего оплачивать не нужно. Если меньше, то оплачивается 50 % от сессии и назначается новое время встречи на этой же недели, которое оплачивается в полном объеме. Важно не прерывать сеттинг раз в неделю для сохранения терапевтического эффекта.

3.3. Отъезды и перерывы в работе:

- Предупредите меня о планируемом Вами отъезде за две сессии вперед.

- Психолог имеет право взять перерыв в работе в следующих случаях: 1) на время ежегодного отпуска – до 30-ти календарных дней; 2) во время календарных праздников и выходных; 3) на время декретного отпуска по уходу за ребёнком; 4) по семейным обстоятельствам (смерть близких, заключение брака, во время лечения и пр.).

- Психолог сообщает клиенту о планируемом отпуске за две сессии вперёд.

3.4. Я оставляю за собой право перенести время или дату встречи в связи с профессиональным повышением квалификации, участием в конференциях и профессиональных встречах.

3.5. Если вы хотите досрочно завершить психотерапевтическую работу, вам нужно обсудить это со мной минимум за две встречи до ее завершения. Для завершения работы выделяется завершающая встреча или завершающий период со встречами 1 раз две недели. Если завершение в первый год работы, то 1 встреча, со второго и последующих лет работы не менее двух.

3.6. Контракт заключается на 1 год или на срок, оговоренный на встрече или в мессенджере, с возможностью продолжить работу, в конце каждого года повышается стоимость работы с учетом инфляции не менее, чем на 5%.

3.7. Такое же правило распространяется на меня. Если я сообщила Вам о переносе или отмене сессии менее, чем за 24 часа, кроме экстренных случаев, связанные со спасением здоровья и жизни или заразного заболевания, следующая наша встреча будет стоить Вам на 50% меньше. Если я не явилась в назначенное Вам время – следующая встреча будет для Вас бесплатна.

3.8. В случае Вашей неявки без каких-либо объяснений, я постараюсь выяснить у Вас, что произошло. Две неявки или несвоевременных отмены —это повод прекратить наше сотрудничество (в случае, если обсуждение причин ни к чему не привело)

#### **4. ПРАВИЛА ОПЛАТЫ СЕССИИ**

4.1. Стоимость сессий остается фиксированной на время заключения контакта и не меняется в зависимости от времени сессий или дня недели. После завершения контракта или по истечению одного года, стоимость сессий может быть увеличена.

4.2. В течение всего срока нашей работы оплата производится заранее до начала сессии по оговоренной заранее стоимости. В некоторых случаях есть возможность оплачивать по депозитной системе за 5 сессий.

4.3. Оплата производится путем перечисления на счет психолога (ИП ПИК) по ссылке <https://pay.kaspi.kz/pay/zqs4l7nv>, или через QR, или по удаленно выставленному счету, или наличными

#### **5. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ПСИХОЛОГА**

5.1. Психолог имеет право на неприкосновенность и уважение частной жизни.

5.2. Психолог имеет право ожидать и требовать справедливой компенсации за свою работу.

5.3. Психолог имеет право запрашивать и получать релевантную (достоверную) информацию от клиента, о тех аспектах жизни, которые его беспокоят.

5.4. Психолог имеет право получать релевантную информацию с разрешения клиента из других соответствующих источников (родственников, врачей и т.д.).

5.5. Если запрос клиента относится к деятельности других специалистов, то психолог обязуется рекомендовать ему другого специалиста, квалификация и специализация которого соответствует необходимой клиенту помощи.

5.6. Психолог имеет право писать клиенту по организационным вопросам.

5.7. Психолог несет ответственность перед клиентом за:

- свой профессиональный уровень;
- соблюдение основных правил и принципов психологического консультирования;
- предоставление психологической помощи в атмосфере уважения;

- достоверность информации, предоставляемой клиенту;
- предоставляемую информацию о трудностях клиента и направленности психологической работы, включая методы психотерапевтической работы;
- анализ происходящего в процессе сессии;
- соблюдение временных рамок сессии;
- соблюдение графика работы и заранее спланированную отмену или перенос сессии, только в случае объективной необходимости.

5.8. Психолог не несет ответственности перед клиентом за:

- то, каким образом клиент будет распоряжаться полученной информацией;
- те решения, которые принимает клиент;
- те чувства и эмоции, которые испытывает клиент (психолог лишь предлагает их осознавать и анализировать);
- его физическое состояние (психолог лишь предлагает осознавать и анализировать соматические реакции клиента).

## **6. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ КЛИЕНТА**

6.1. Если клиент получает консультации/сессии у других психологов или специалистов иного профиля (психиатр, невролог и пр.), клиент обязан информировать об этом психолога.

6.2. Клиент имеет право прервать работу с психологом на любом её этапе, при этом ответственность за последствия и последующее психологическое состояние клиента ложится на самого клиента.

6.3. Если клиент решает прекратить психологическую работу по собственной инициативе, то он обязуется уведомить об этом психолога лично заранее, на одной из сессий.

6.4. Клиент сообщает психологу о планируемом отпуске за две сессии вперёд.

6.5. Клиент имеет право писать психологу по организационным вопросам.

6.6. Клиент несет ответственность перед самим собой за:

- конструктивное использование (или неиспользование) времени сессии;
- готовность (или неготовность) рисковать и открываться перед психологом;
- чувства и эмоции, которые он переживает в процессе сессии и после неё;
- готовность (или неготовность) переживать дискомфорт, связанный с необходимостью изменений;
- выполнение (или невыполнение) рекомендаций психолога;
- применение (или неприменение) в жизни знаний и умений, полученных в процессе психотерапии, а значит, за достижение (или не достижение) поставленных целей;
- использование своего энергетического, психического и интеллектуального потенциала для решения обозначенных трудностей в процессе психологической работы (на сессиях и между ними).

6.7. Клиент несет ответственность перед психологом за:

- своевременную и справедливую компенсацию работы психолога;
- достоверность информации, предоставляемой психологу;
- не нанесение физического ущерба себе, психологу и имуществу (кроме специальных предметов, которые могут использоваться в упражнениях) во время сессий

и между ними. В случае намеренного или ненамеренного повреждения помещения или обстановки, клиент обязуется возместить стоимость причинённого ущерба;

- получение психологической помощи в здравом уме и твёрдой памяти: не принимать алкоголь во время сессии, не покидать её ранее установленного времени, а также не приходить на сессию под влиянием алкоголя, наркотических веществ или лекарственных препаратов, не назначаемых врачом;
- информирование психолога о приёме лекарств, назначенных врачом, об изменениях дозы принимаемых лекарств и об отказе от принимаемых лекарств;
- информирование психолога об изменениях в следующих аспектах своей жизни: работе, образовании, отношениях с родителями, родственниками, близкими друзьями, мужем (женой), сексуальными партнёрами;
- информирование психолога об изменениях в своём физическом и психологическом самочувствии;
- соблюдение временных рамок сессии;
- соблюдение графика работы и заранее спланированную отмену или перенос сессии, только в случае объективной необходимости.

В случае нарушений со стороны клиента, психолог вправе отказать в проведении сессии, прервать начавшуюся, без возврата денежных средств.

## **7. ПРОЧЕЕ**

7.1. У меня психологическое образование, а не медицинское, поэтому я:

- не выписываю лекарств;
- не ставлю диагнозы и не назначаю лечение;
- моя помощь строится на специальном воздействии словом и/или методов и техник психологической помощи.

7.2. При этом я могу

Порекомендовать Вам обратиться к врачу для назначения лечения. Это связано с тем, что многие психологические трудности имеют подкрепление со стороны организма. Если не помочь организму посредством приема лекарств, психотерапия может оказаться не настолько эффективной. Пример: депрессия. В некоторых случаях депрессии, справиться только усилиями психотерапии не получится, или результат отложится. Тогда я порекомендую Вам обратиться к коллеге для назначения медикаментозного лечения. Это ускорит процесс.

Я могу использовать описание Вашего случая в научных статьях в соответствующей профессиональной литературе, без указания Вашего имени.

7.3. Если Вам потребуется экстренная психологическая помощь, Вы можете мне позвонить по телефону, указанному для связи. Экстренная психологическая поддержка по телефону имеет длительность до 30 минут стоимость составляет 10 000 тенге. В случае необходимости экстренно поговорить со мной, Вы:

- Пишите мне смс о необходимости разговора.
- Дождаетесь ответа перед звонком мне. Учитывая, что наш разговор будет не запланированным, я могу быть занята.
- Оплачиваете стоимость экстренной сессии способом, указанных в пункте 4.3. После оплаты вы получаете чек

- После этого мы с Вами созваниваемся.

## 8. КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

8.1. Все, что Вы мне расскажите остается конфиденциальным. Исключения:

- Случаи, если Вы можете нанести вред себе или другим людям.
- В случае обсуждения Вашего случая с коллегами на супервизиях или интервизиях. Ваши персональные данные не раскрываются. Описывается только сам случай без указания имен

## 9. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

9.1. Противопоказано совмещать терапию у двух (и более) терапевтов или одновременно обращаться к разного рода целителям, астрологам, ясновидящим и т.д. это может скорее навредить вам и внести еще большую путаницу в ситуацию. Если вы в данный момент проходите психотерапию и желаете обратиться к другому психотерапевту, то вам следует сначала завершить отношения с одним терапевтом, а затем начинать с другим.

9.2. Исключения могут составлять случаи краткосрочных консультаций психологов не касающийся тем, затрагиваемые в терапии. При этом необходимо сообщить мне о такой консультации

9.3. Исключением также являются ситуации сочетания индивидуальной терапии у меня с групповой терапией, семейной терапией, интенсивами и учебными программами.

9.4. На психотерапию нельзя приходить в состоянии алкогольного опьянения, похмелья или под влиянием веществ, изменяющих сознание.

9.5. В процессе прохождения психотерапии человек может испытывать разные сильные переживания. В этот период человек в большей степени подвержен эмоциональному принятию решений. Для того, чтобы оградить себя от преждевременных и ошибочных решений, необходимо не только это понимать, но и воздерживаться от спонтанного принятия жизненно важных решений в процессе своей психотерапии.

## 10. ЗАВЕРШЕНИЕ ПСИХОТЕРАПИИ

10.1. Завершающая встреча заранее планируется как последняя. Мы подводим итоги работы, завершаем незавершенные темы, обмениваемся впечатлениями о пройденном пути. Даже если в вашем представлении вы собираетесь вернуться к работе со мной через полгода или два года, завершающая встреча обязательна.

Я, Алия Атанова, психолог, принимаю условия психотерапевтического контракта.

Число \_\_\_\_\_ подпись



Я, \_\_\_\_\_, клиент, принимаю условия психотерапевтического контракта.

Число \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_