

ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТЕРАПИИ

Условия совместной работы

Чёткие договорённости создают безопасное и
предсказуемое пространство и сами по себе являются
частью терапии.

Диана Снеткова
Психолог

snetkova.pro

01 Частота и формат

- Сессии проходят один раз в неделю. Если есть потребность встречаться чаще, это обсуждается.
- Со временем можно перейти на поддерживающий формат терапии раз в две недели. Начинать в таком режиме неэффективно: за две недели теряется нить процесса, много времени уходит на пересказ событий, доверие и глубина контакта формируются медленнее, и вместо последовательной терапии получаются разовые консультации.
- Сессии проходят онлайн на платформах Google Meet, Телемост или на другой заранее оговорённой площадке.
- На онлайн-сессии мы оба подключаемся с включенными камерой и микрофоном. Если по техническим или другим объективным причинам включить камеру невозможно, это обсуждается заранее.

02 Стоимость и оплата

- Сессия длится 60 минут.
- Сессия стоит 3500 руб. или 35 евро за 60 минут независимо от курса валют.
- Цена может повышаться не раньше, чем через год совместной работы, не более чем на 15% и с предупреждением минимум за месяц.
- Оплата производится переводом на карту Revolut, Wise, Т-Банк (Тинькофф) или другим заранее оговорённым способом.

03 Расписание и условия

- Отменить или перенести встречу можно не позднее, чем за 24 часа до начала. Если вы не успеваете сделать это до указанного срока, то пропуск сессии оплачивается в размере 1500 руб. / 15 евро.
- Если вы опоздали, мы работаем оставшееся время, сессия не продлевается.
- Я жду вас в онлайн-конференции 15 минут. Если за это время вы не подключились, я выхожу из онлайн-кабинета и информирую вас об этом в сообщении. При этом встреча не отменяется: если вы готовы подключиться, то необходимо мне об этом написать, и мы будем работать в оставшееся время.
- Я ответственно отношусь к своим обязательствам и начинаю сессию вовремя, но не могу исключить форс-мажорных ситуаций. Если я отменяю или переносу сессию менее чем за 24 часа, то следующая состоявшаяся сессия будет стоить на 1500 руб. / 15 евро меньше. Если я опоздала, сессия продлевается на время моего опоздания.
- День и время встреч остаются постоянными. Если обстоятельства меняются, мы вместе выбираем и фиксируем новое время.
- При регулярных пропусках или длительном отсутствии мы отдельно обсуждаем, сохраняем ли за вами постоянное время.

04 Длительность терапии

- В терапию приходят с разными запросами: решить конкретную проблему, справиться с тревогой или выгоранием, исследовать себя, получить поддержку в сложной жизненной ситуации, улучшить отношения с собой и другими, иметь безопасное место для своих мыслей и чувств. Продолжительность работы зависит от вашего запроса и индивидуальных особенностей.
- Терапия не гарантирует конкретного результата, однако мы регулярно отслеживаем изменения и при необходимости пересматриваем цели и формат работы.

05 Завершение терапии

Вы можете прекратить терапию в любой момент. Желательно при этом провести завершающую сессию: на ней мы подводим итоги, закрепляем результаты и обсуждаем чувства, связанные с расставанием. Так процесс завершается бережно, и проделанная работа сохраняет свою ценность.

06 Правила

- На сессию нельзя приходить в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Сессии проходят индивидуально, без присутствия других людей.
- Запись сессии возможна только по взаимному согласию.
- Вне терапии мы не поддерживаем личное общение и не добавляем друг друга в друзья в соцсетях. Профессиональные границы сохраняют терапевтические отношения безопасными и рабочими.
- Психотерапия не заменяет психиатрическую и медицинскую помощь. Если понадобится консультация другого специалиста, мы обсудим это.
- Между сессиями мы используем переписку преимущественно для организационных вопросов. Обсуждение терапевтического материала и возникающих в процессе терапии переживаний происходит на сессиях.
- В случае острого кризиса, угрозы жизни или необходимости неотложной помощи важно обращаться в соответствующие экстренные службы или медицинскую помощь, а не ждать следующей сессии.

07 Рекомендации

Позаботьтесь заранее о стабильном интернет-соединении и найдите спокойное тихое место, где никто не побеспокоит и можно говорить открыто. Если во время сессии прервётся связь, мы переподключаемся и продолжаем работу в оставшееся время.

08 Конфиденциальность

- Всё, что вы рассказываете на сессиях, остаётся конфиденциальным. Исключения возможны в ситуациях, когда существует серьёзная и непосредственная угроза жизни или здоровью, а также в иных случаях, предусмотренных законодательством.
- Если потребуется, я могу обсуждать ваш случай с супервизором. Это необходимая профессиональная практика, которая помогает работать качественнее и продуктивнее. Ваше имя и детали, по которым вас можно узнать, при этом не разглашаются.

Запись на терапию означает, что вы ознакомились с вышеуказанными условиями и согласны с ними.