

Контракт індивідуальної психотерапевтичної роботи

Орієнтири для формулювання запиту, організації роботи, безпеки, конфіденційності та відповідальності сторін у психотерапевтичному процесі.

Важливо: цей текст не є офіційним юридичним документом. Він виконує роль пам'ятки для клієнта і допомагає краще зрозуміти рамку індивідуальної психотерапевтичної роботи.

Опис змін, яких клієнт хоче досягти в процесі роботи

На початку психотерапевтичного процесу важливо сформулювати запит: що саме клієнт хоче змінити у своєму стані, способах реагування, поведінці, стосунках, самосприйнятті та якості життя.

Яких змін ви хочете досягти у процесі роботи?

Тут клієнт описує, що саме хоче змінити у своєму житті, стані, реакціях, поведінці або стосунках. Йдеться про ті зміни, заради яких людина звертається по психологічну допомогу.

Якої допомоги ви очікуєте від психолога / психотерапевта?

У цьому пункті клієнт формулює свої очікування: якої підтримки потребує, на що розраховує, що вважає для себе корисним у процесі терапії. Водночас важливо, щоб ці очікування були реалістичними. Психолог не приймає рішень замість клієнта і не проживає його життя, але може допомогти краще зрозуміти себе, свої переживання, вибори та способи взаємодії з іншими.

За якими ознаками ви та інші люди зможуть помітити ці зміни?

Тут варто описати зовнішні або поведінкові прояви бажаних змін: нові способи реагування, більш упевнену поведінку, інший стиль спілкування, покращення

емоційного стану, здатність витримувати напругу або змінений спосіб взаємодії з близькими й оточенням.

Як ваші зміни можуть вплинути на стосунки з іншими людьми?

Особистісні зміни майже завжди впливають на систему стосунків. Частина людей може підтримати ці зміни, а частина – чинити опір, оскільки будь-яка зміна змінює звичний баланс взаємин. Обговорення цього питання допомагає краще підготуватися до можливих труднощів у процесі змін.

Яким може бути ваш опір змінам або психотерапевтичному процесу?

У процесі психотерапії можуть виникати страх, сумніви, уникнення, втома, знецінення процесу або інші форми опору. Важливо визначити, як саме це може проявитися: у запізненнях, пропусках сесій, уникненні важливих тем, небажанні виконувати домовленості або прагненні залишити все «як є». Усвідомлення власних форм опору допомагає зменшити ризик саботування терапевтичного процесу.

Що зміниться у вашому житті, якщо бажані зміни відбудуться?

У цьому пункті клієнт описує, що саме стане можливим у його житті в разі досягнення бажаних змін. Це допомагає краще усвідомити сенс психотерапевтичної роботи, власну мотивацію та позитивні наслідки, заради яких варто вкладатися у процес.

Правила індивідуальної психотерапевтичної роботи

Ці правила визначають основні принципи та організаційні умови індивідуальної психотерапевтичної роботи. Детальні умови співпраці, зокрема порядок оплати, перенесення або скасування сесій, конфіденційність, межі відповідальності сторін та інші істотні умови, визначаються при укладенні психологічного контракту на індивідуальну роботу.

1. Принципи професійної практики

1. Психотерапевтична робота здійснюється з дотриманням професійної етики, поваги до гідності клієнта, його особистих меж, темпу та індивідуальних особливостей.
2. Фахівець у сфері психічного здоров'я дотримується принципів професійної етики, конфіденційності, безпеки, поваги до гідності клієнта та меж своєї професійної компетенції.
3. Психотерапевтичний процес будується на принципах добровільності, особистісної свободи та безпеки. Клієнт має право ставити запитання, уточнювати незрозумілі моменти, відмовлятися від окремих вправ або тем, до яких наразі не готовий.
4. Усе, що обговорюється в межах психотерапевтичної роботи, є конфіденційним, за винятком випадків, передбачених законом або умовами безпеки.
5. Професійна практика здійснюється в межах компетенції спеціаліста та передбачає постійне навчання, супервізію, інтервізію і професійну саморефлексію.

2. Організація роботи

1. Тривалість однієї психотерапевтичної сесії становить 50 хвилин.
2. Робота проводиться або в очному, або в онлайн-форматі, за попередньою домовленістю сторін.
3. Частота зустрічей визначається індивідуально відповідно до запиту, стану клієнта та домовленостей сторін.
4. Запис, перенесення або скасування сесії здійснюються через погоджений канал зв'язку.
5. У разі запізнення клієнта час сесії не подовжується.
6. Умови оплати, перенесення, скасування зустрічей та інші організаційні умови визначаються у психологічному контракті.

3. Умови онлайн-роботи

1. У разі онлайн-формату клієнт самостійно забезпечує стабільне інтернет-з'єднання, справність технічних засобів та можливість перебувати під час сесії в приватному просторі без сторонніх осіб.
2. Онлайн-сесія потребує такої самої включеності, пунктуальності та дотримання меж, як і очна зустріч.
3. У разі технічних збоїв сторони узгоджують продовження сесії, її перенесення або інший прийнятний спосіб завершення зустрічі.

4. Комунікація поза сесіями

1. Листування поза сесіями використовується переважно для організаційних питань: запису, перенесення, скасування зустрічі або коротких уточнень.
2. Повідомлення в месенджерах не замінюють психотерапевтичну сесію та не є окремим форматом постійного терапевтичного супроводу, якщо це не було погоджено окремо.

3. Відповідь на повідомлення надається в межах робочого часу та в розумний строк, але не передбачає постійної доступності спеціаліста.
4. Комунікація поза сесіями не є екстреною або кризовою допомогою.

5. Рамка поваги та безпеки

1. Психотерапевтична робота відбувається в атмосфері поваги, уважності та дотримання особистих меж.
2. У процесі роботи не допускаються образи, погрози, приниження, агресивна або інша деструктивна поведінка.
3. Під час сесії клієнт має бути у тверезому стані. Проведення сесії у стані алкогольного, наркотичного або іншого вираженого токсичного сп'яніння не допускається.
4. Клієнт має право говорити про свій дискомфорт, просити про паузу, уповільнення темпу або додаткове пояснення.
5. Перед глибинною або емоційно інтенсивною роботою, за потреби, застосовуються техніки стабілізації, саморегуляції та закриття «аварійних люків».
6. Клієнт має право не виконувати окрему вправу або відмовитися від певного формату роботи, якщо відчуває, що наразі не готовий до нього.

6. Конфіденційність

1. Усе, що повідомляється клієнтом у процесі психотерапевтичної роботи, зберігається в межах професійної конфіденційності.
2. Конфіденційність поширюється на зміст сесій, факт звернення, листування в межах робочого контакту, а також професійні записи, що стосуються роботи.
3. Винятки з принципу конфіденційності можливі у випадках прямої загрози життю, здоров'ю або безпеці клієнта чи інших осіб, а також в інших випадках, передбачених законом і психологічним контрактом.

7. Звернення до інших спеціалістів

1. У разі потреби клієнту може бути рекомендоване звернення до суміжних спеціалістів: лікаря-психіатра, невролога, ендокринолога, сімейного лікаря або інших фахівців.
2. Якщо клієнт планує паралельне звернення до інших психотерапевтів, проходження гіпнотерапії, інтенсивних психопрактик або інших впливів, що можуть змінювати хід психотерапевтичної роботи, це бажано попередньо обговорити.
3. Таке обговорення потрібне для збереження цілісності процесу, недопущення перевантаження нервової системи та змішування суперечливих рекомендацій або методів.

8. Дії в разі гострої кризи

1. Психотерапевтична робота не замінює невідкладної медичної або психіатричної допомоги.
2. У разі гострої кризи, різкого погіршення стану, високого ризику завдання шкоди собі чи іншим клієнту необхідно звернутися до екстрених служб, профільної медичної допомоги або психіатричної служби.
3. Якщо стан клієнта потребує іншого формату допомоги, може бути рекомендована додаткова консультація або скерування до відповідного спеціаліста.

9. Завершення роботи

1. Психотерапевтична робота може бути завершена за ініціативою клієнта або спеціаліста.
2. За можливості, рішення про завершення роботи бажано обговорювати в межах окремої завершальної сесії, щоб підбити підсумки, зафіксувати зміни та коректно завершити процес.
3. Робота може бути завершена у зв'язку з досягненням цілей, зміною запиту, переходом в інший формат допомоги / підтримки, неможливістю продовження співпраці або з інших причин, що впливають на подальший перебіг психотерапевтичного процесу.
4. У разі систематичного порушення домовленостей, правил безпеки, умов оплати, повторюваних неявок без попередження або інших обставин, що унеможливають ефективну та безпечну співпрацю, спеціаліст має право призупинити або завершити роботу.
5. У разі потреби клієнту може бути рекомендовано звернення до іншого спеціаліста або в інший формат допомоги.
6. Детальні умови призупинення або завершення психотерапевтичної роботи визначаються в психологічному контракті.