

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ КОНТРАКТ

1. Загальні положення

Психотерапія та психологічне консультування є професійними стосунками, що ґрунтуються на повазі, конфіденційності, добровільності та інформованій згоді. Мета цих стосунків - підтримати клієнта у розвитку, покращенні благополуччя, подоланні труднощів, формуванні здорових стратегій саморегуляції та підвищенні якості життя.

Я, як терапевтка, зобов'язуюся діяти в інтересах клієнта, керуючись професійною етикою, принципом «не нашкодь», доказовими підходами та межами власної компетентності.

2. Професійні межі та етичні принципи

2.1. Професійний характер стосунків

Стосунки між терапевткою та клієнтом є виключно професійними. Мета цих стосунків - це психотерапевтична підтримка, консультування та психоосвіта. Терапевтка відповідає за організацію безпечного терапевтичного простору, його надійність, конфіденційність та за якість наданих професійних послуг.

2.2. Подвійні стосунки та інші ролі

Не допускаються жодні інші формати стосунків паралельно з терапією (дружні, ділові, фінансові, родинні, романтичні тощо). Терапевтка не надає клієнту інших послуг, окрім професійних психологічних/психотерапевтичних, і не отримує від них жодних послуг. У разі потенційного перетину ролей терапевтка може запропонувати завершити терапію та/або скерувати до іншого фахівця.

Після завершення терапії національні та міжнародні професійні стандарти вимагають уникати подвійних стосунків щонайменше протягом 2 років, а в разі можливого впливу на клієнта - і довше.

2.3. Комунікація поза сесією

Терапевтка не спілкується з клієнтом поза сесіями, за винятком технічних питань (розклад, перенесення, скасування зустрічей, оплата) через попередньо погоджений канал зв'язку.

Спілкування поза сесіями можливе лише для: узгодження часу зустрічей; коротких технічних питань щодо розкладу та екстрених

ситуацій. Терапевтка не проводить терапію в переписці та не робить клінічних інтервенцій поза сесією.

3. Конфіденційність та її межі

3.1. Принцип конфіденційності

Усе, що ви розповідаєте на сесіях, є конфіденційним. Терапевтка не має права розкривати вашу особистість третім особам без вашої явної згоди.

3.2. Юридично обгрунтовані винятки

Як і в більшості міжнародних етичних кодексів, конфіденційність може бути обмежена лише у виняткових випадках, коли цього потребує захист життя чи безпеки. Зокрема, інформація може бути розкрита, якщо:

- існує реальна й невідкладна загроза життю або безпеці клієнта чи інших осіб;
- є підстави вважати, що відбувається або може відбутися насильство щодо дитини, особи похилого віку чи іншої вразливої особи;
- розкриття інформації прямо передбачене чинним законодавством (наприклад, на підставі судового рішення).

У таких випадках терапевтка намагається: по можливості обговорити з вами необхідність розкриття інформації та передає мінімально необхідний обсяг даних, виключно з метою забезпечення безпеки та відповідно до вимог закону.

3.3. Супервізія

Терапевтка має право отримувати професійну супервізію. При цьому: не використовується ваше справжнє ім'я; змінюються всі потенційно ідентифікуючі деталі; дотримуються етичні норми конфіденційності на індивідуальних супервізіях та супервізійних групах.

3.4. Запис сесій

Аудіо- чи відеозапис сесій можливий лише за попередньою письмовою згодою обох сторін і виключно з професійною метою (наприклад, для супервізії). Ви маєте право в будь-який момент відмовитися від запису, а терапевтка - зобов'язана припинити запис та на вашу вимогу знищити всі попередні записи.

3.5. Зберігання даних

Терапевтка не передає ваші матеріали (опитувальники, нотатки,

аудіозаписи) третім особам і піклується про їх захищене зберігання (паролі, обмежений доступ тощо) протягом терміну, який відповідає професійним стандартам та вимогам законодавства.

3.6. Анонімність клієнта

Ви можете використовувати псевдонім, але зобов'язані надавати правдиву інформацію щодо: свого психічного стану; психіатричних діагнозів; вживання психоактивних речовин; суїцидальних намірів та спроб у минулому.

3.7. Соціальні мережі та публічний простір

Терапевтка не ініціює контакт з клієнтом в соціальних мережах (не додає в друзі, не коментує публікації), щоби зберегти професійні межі та конфіденційність.

Якщо клієнт реагує на публічний контент терапевтки (коментарі, вподобання, тощо), терапевтка не відповідає у публічному просторі, щоб зберегти конфіденційність та професійні межі. Це правило діє як під час терапії, так і після її завершення.

3.8. Випадкові зустрічі

У разі випадкової зустрічі в інших контекстах (на вулиці, у закладі, на заході чи онлайн-події) терапевтка першою не демонструє знайомство з клієнтом. Клієнт самостійно визначає, чи вітатися та чи розкривати факт знайомства. Це спрямовано на збереження конфіденційності.

3.9. Робота з близькими людьми

Терапевтка не працює з близькими родичами або близькими друзями своїх поточних клієнтів. Це необхідно для збереження конфіденційності та уникнення конфлікту інтересів.

Якщо така інформація стає відомою в процесі терапії, ми обговорюємо можливість скерування до іншого фахівця.

4. Процес психотерапії та емоційні ризики

4.1. Глибина переживань

Психотерапевтичний процес може супроводжуватися інтенсивними емоційними переживаннями - такими як смуток, тривога, роздратування, сором чи відчуття безсилля. Іноді під час роботи внутрішній стан тимчасово ускладнюється. Це природна частина терапевтичного процесу, оскільки ми торкаємося важливих тем, які потребують уваги та опрацювання. Поява таких переживань не означає, що терапія завдає шкоди, - навпаки, вони можуть свідчити про те, що важливий досвід стає

доступним для усвідомлення та трансформації.

Не варто ухвалювати важливі життєві рішення під впливом сильних емоцій - таких як розлучення, переїзд, зміна роботи чи інші значущі кроки. Емоційна інтенсивність може тимчасово звужувати здатність до зваженої оцінки ситуації. Оптимально повернутися до цих намірів у терапевтичному процесі, щоби мати можливість спокійно їх обговорити, осмислити та прийняти рішення, ґрунтуючись на ясності, а не на емоційному пориві.

4.2. Відповідальність за рішення

Терапевтка відповідає за професійну якість наданих послуг, структуру процесу, етичні рамки, уважність до ризиків.

Водночас уся відповідальність за прийняті рішення, дії та їхні наслідки належить клієнту.

4.3. Гарантії та обмеження

Жоден фахівець не може гарантувати конкретного результату терапії чи його досягнення у визначений термін. Ефективність терапевтичної роботи залежить від багатьох факторів: природи та складності вашого запиту, інтенсивності симптомів, поточних життєвих обставин, доступного ресурсу, готовності до внутрішньої роботи, а також від регулярності й узгодженості зустрічей.

Професійна задача терапевтки - забезпечити безпечний, структурований і підтримувальний простір, застосовувати науково обґрунтовані методи та супроводжувати вас у процесі змін, які відбуваються у вашому власному темпі.

4.4. Зворотний зв'язок і незадоволеність процесом

Якщо в процесі терапії виникає незадоволеність, напруження чи будь-які питання щодо спільних взаємодій, терапевтка запрошує вас обговорити це під час сесії. Такі ситуації є природною частиною терапевтичного процесу і можуть стати важливим ресурсом для роботи - вони часто відкривають доступ до ключових тем, потреб та патернів, що потребують уваги та опрацювання.

5. Психоактивні речовини

5.1. Алкоголь, наркотики, сильнодіючі препарати

Клієнту заборонено приходити на сесію в стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння або під дією речовин, що суттєво змінюють свідомість (за винятком препаратів, призначених лікарем, про які ви завчасно повідомили терапевтку).

Терапія в такому стані може бути небезпечною і неефективною.

Якщо клієнт приходить у зміненому стані, сесія не проводиться, але оплачується повністю як пропущена.

5.2. Кофеїн, нікотин, ноотропи

Кофеїн, нікотин чи ноотропи не заборонені, якщо це не було заздалегідь обговорено і погоджено.

6. Умови проведення терапії

6.1. Формат роботи

Терапія може відбуватися: онлайн (відеозв'язок у погодженому сервісі), очно (якщо погоджено стороною терапевтки), або у змішаному форматі.

Обидві сторони забезпечують: тихий, конфіденційний простір, стабільний інтернет (для онлайн), відсутність сторонніх осіб під час сесії (виняток - неповнолітні діти, лише за попереднім погодженням).

Простір має бути достатньо безпечним та конфіденційним, з урахуванням повітряних тривог та інших воєнних ризиків.

6.2. Тривалість і частота

Стандартна тривалість індивідуальної сесії - 50 хвилин.

Стандартна тривалість парної сесії - 90 хвилин.

Спеціалізовані протоколи (наприклад, травмафокусовані) можуть бути довшими - обов'язково за взаємною угодою.

Найчастіше сесії проходять один раз на тиждень у погоджений час. За необхідності - частіше або рідше.

6.3. Запізнення

Якщо клієнт запізнюється, сесія все одно завершується у погоджений час.

Час очікування - до 15 хвилин. Якщо клієнт не виходить на зв'язок протягом цього часу, сесія вважається пропущеною і оплачується повністю, за винятком форс-мажорних або кризових ситуацій.

6.4. Скасування та перенесення

Ви можете скасувати або перенести сесію не пізніше ніж за 24 години до її початку без оплати.

Якщо повідомлення надійшло менш ніж за 24 години, сесія оплачується в повному обсязі, за винятком форс-мажорних або кризових

ситуацій.

6.5. Канал зв'язку

Для всіх організаційних питань використовується лише попередньо погоджений канал зв'язку.

Якщо ви написали в інший месенджер чи соцмережу, це може вважатися неналежним повідомленням.

6.6. Відповіді між сесіями

Терапевтка зазвичай відповідає на повідомлення в робочий час (орієнтовно 14:00– 20:00 за Києвом, з понеділка по п'ятницю).

Повідомлення, які не стосуються розкладу та організаційних питань, не обговорюються в переписці та розглядаються під час наступної сесії.

6.7. Криза та невідкладні стани

Психотерапевтична робота не є цілодобовою кризовою або ургентною службою. У ситуаціях, коли існує гостра небезпека для життя чи безпеки вас або інших людей, необхідно:

- негайно звернутися до екстрених служб (103, 112 або локальні гарячі лінії допомоги);
- повідомити терапевтку про кризу, щоби мати можливість обговорити подальші кроки підтримки під час найближчої сесії.

7. Оплата

7.1. Термін оплати

Сесія оплачується не пізніше ніж за 24 години до початку зустрічі, якщо інший порядок оплати не був попередньо узгоджений окремо.

7.2. Фінансові зміни

Якщо ваша фінансова ситуація раптово погіршилася, ви можете обговорити це з терапевткою. У деяких випадках можливе тимчасове коригування вартості або зміна частоти зустрічей.

7.3. Зміна вартості

Терапевтка може підвищувати вартість своїх послуг, але

зобов'язується повідомити про це щонайменше за три місяці, щоб ви могли прийняти виважене рішення.

8. Завершення терапії

8.1. Право клієнта завершити терапію

Клієнт може завершити терапію з будь-якої причини у будь-який момент, повідомивши про це. Бажано зробити це на сесії, щоб мати можливість «завершити» процес.

8.2. Завершальні сесії

Терапевтка може запропонувати одну або кілька завершальних сесій для підбиття підсумків роботи та інтеграції змін. Завершальні зустрічі є важливою частиною терапевтичного процесу, однак рішення про їх проведення приймається спільно з клієнткою чи клієнтом.

8.3. Ініціювання завершення терапії з боку терапевтки

Завершення терапії з ініціативи терапевтки може відбутися у випадках, коли:

- продовження роботи суперечить професійній етиці (зокрема, стану здоров'я терапевтки, ризику професійного вигорання, наявності конфлікту інтересів або виходу запиту за межі її компетентності);
- клієнт систематично порушує умови цього контракту;
- оцінюється, що інший формат роботи або інший фахівець буде більш відповідним та корисним для клієнта.

У таких випадках терапевтка, за можливості, надає рекомендації щодо альтернативних варіантів допомоги або скерування до іншого фахівця.

8.4. Конфіденційність після завершення

Принцип конфіденційності продовжує діяти й після завершення терапії без обмеження в часі (окрім описаних вище юридичних винятків).

9. Компетентність, методи та межі відповідальності

9.1. Професійні стандарти

Психотерапевтична робота здійснюється відповідно до чинних етичних принципів та професійних стандартів міжнародних і національних психотерапевтичних асоціацій, у межах членства терапевтки та її

сертифікації.

Це включає принципи професійної компетентності, конфіденційності, відповідальності, поваги до клієнтів та дотримання меж, визначених етичними кодексами.

9.2. Межі компетентності

Психотерапевтична робота здійснюється в межах фахової освіти, професійної підготовки, супервізійного супроводу та наявного досвіду терапевтки.

У випадках, коли запит клієнта виходить за межі компетентності терапевтки або потребує іншої форми допомоги (медичної, психіатричної, юридичної, або іншого спеціалізованого підходу), терапевтка може рекомендувати звернення до відповідного фахівця чи додаткового спеціалізованого сервісу.

9.3. Звернення зі скаргами та етичними зауваженнями

У разі виникнення етичних питань або зауважень щодо процесу психотерапії клієнтка чи клієнт має право:

- обговорити ситуацію під час сесії в безпечному та професійному форматі (якщо це є можливим та прийнятним);
- звернутися до відповідної професійної асоціації або етичного комітету, у яких терапевтка має членство чи проходить сертифікацію.

Такі процедури існують для забезпечення якості допомоги, захисту клієнтів та підтримання високих професійних стандартів.

10. Інформована згода

Підтверджуючи співпрацю з терапевткою Дарією Макаровою, ви засвідчуєте, що:

- ознайомилися з умовами психотерапевтичного контракту;
- отримали відповіді на всі запитання, пов'язані з процесом роботи;
- вам зрозумілі мета, можливості, обмеження та потенційні ризики психотерапії;
- ви поінформовані про правила конфіденційності та передбачені законом винятки;
- ви розумієте свої права, зокрема право на відмову, право на інформацію та право на конфіденційність;
- ви добровільно погоджуєтесь брати участь у психотерапевтичному процесі відповідно до умов контракту.

Клієнт:

Дата:

Підпис:

Психотерапевт:

Макарова Дар'я Олександрівна

Дата:

24.02.2026

Підпис:

