Условия сотрудничества

Этот документ расскажет:

- С чем я могу помочь и когда обращаться
- Как проходят встречи и какая стоимость
- Что потребуется от вас
- Как мы продолжим работу
- Как мы будем работу завершать

Особое внимание прошу уделить выделенным цветом пунктам.

С чем я могу помочь?

В каком направлении работаю

Я работаю в интегративном (полимодальном) подходе. Это не следование одному методу, а гибкий подбор инструментов под вашу уникальную ситуацию. Преимущество в том, что мы не застреваем в одном формате, а двигаемся туда, где будет наибольший отклик так как у каждого человека восприятие и мышление отличается, кому-то проще работать через схемы, кому-то через образы, а кому-то через тело.

Как это выглядит на практике?

На одной встрече мы можем обсудить ваши мысли (элементы КПТ), чтобы понять логику тревоги. На другой через метафору или образ (гештальт) выйти к чувству, которое сложно назвать словами. Если мы работаем с тяжелым воспоминанием, может помочь техника EMDR, чтобы снизить его болезненность. А через телесные ощущения (телесная терапия) или техники гештальта, обнаружить и завершить незакрытые ситуации прошлого. Вы не должны разбираться в методах - это моя задача. Ваша задача быть в контакте с собой.

С чем я помогаю

Я консультирую, если вы старше 18 лет.

Я работаю с широким спектром запросов.
Частые темы связаны с: тревожными, фобическими расстройствами, панические атаки, последствия травмы и ПТСР, депрессивные состояния, проблемы в отношениях или в работе. Поиск себя и эмоциональные качели.

Указала самые частые запросы, на счет других обсудим индивидуально.

С чем я не помогаю

Я не работаю с несовершеннолетними. Не работаю с химическими зависимостями, с серьезными нарушениями пищевого поведения. Не работаю с партнерскими союзами.

Если я замечу, что для решения проблемы желательно подключить специалиста с медицинским образованием, я обязательно об этом скажу и предложу связаться с психиатром.

Когда обращаться?

Нет общего для всех правила, которое помогает определить что пора обратиться за помощью. Но есть верный ориентир, чего делать не стоит: ждать, пока станет труднее.

Ко мне приходят и в моменты, когда кажется, что проблема захватила всё, и сил справляться больше нет. И просто тогда, когда хочется свежего, профессионального взгляда на свои сомнения, состояние, вопросы об отношениях или поиск себя.

Какая стоимость?

Формат приемущественно онлайн (Яндекс Телемост).

Возможны очные встречи в Москве.

Сессия стоит 3000 р. Оплату я принимаю на счет Т-банка.

Оплата предварительная, совершаете перевод я присылаю ссылку на встречу.

Что надо знать о сессиях?

Длительность

Сессии длятся 60 минут.

Время выбираем по Москве.

Как часто встречаемся?

Обычно я предлагаю встречаться раз в неделю. Но это обсуждается: можно чаще/реже в зависимости от запроса и ситуации. При работе с депрессивными и тревожными состояниями я рекомендую первое время регулярные сессии.

Конфиденциальность

Я не использую примеры из наших сессий в публикациях и не разглашаю информацию о вас. В моем блоге вы не найдете никакой информации, которая указывала бы на вас и вашу ситуацию. НО! В целях своего профессионального развития, некоторые моменты я обсуждаю с супервизором — это мой опытный коллега, который помогает

мне в работе. Все это делается анонимно, и дальше супервизора информация никуда не идет.

Также я буду вынужден нарушить условия конфиденциальности, если возникнет угроза вашей жизни.

Как подготовиться к сессии?

Нет необходимости как-то специально готовиться. Можете записать для своего удобства темы или вопросы, которые хотите поднять на сессии. Я в любом случае задам вам вопросы, чтобы прояснить ситуацию и согласовать с вами основные цели. Можете подготовить блокнот для записи мыслей/идей, чтобы потом к ним возвращаться.

Для комфорта рекомендую взять с собой воду.

Самое важное: позаботьтесь, чтобы вы были **в безопасной обстановке, без посторонних**, проверьте стабильность связи, звук и, если нужно, предупредите чтобы вас не беспокоили.

Первая сессия по большей части оценочная: мы обсуждаем что сейчас для вас актуально, что больше всего тревожит/ интересует, определяем цели наших встреч, прикидываем стратегию дальнейшей работы. Если у вас есть актуальные медицинские сведения, которые считаете важными озвучить — это может быть кстати, но исключительно по желанию.

Иногда, для некоторых запросов, возможна работа в рамках одной сессии. В любой момент можете сообщить что это тот формат, который вас интересует!

Как мы продолжим нашу работу?

Следующие сессии мы начинаем с обзора самочувствия и важных событий, чтобы совместно решить, о чем сегодня будем говорить.

Проблемы рассматриваем с точки зрения практики — как они проявляются в вашей жизни, как связаны с вашим опытом.

Ближе к концу сессии мы подводим итоги, чтобы убедиться, что двигаемся в нужном направлении. Если было что-то полезное/дискомфортное, я буду просить говорить об этом.

Отзывы я не собираю — вся обратная связь нужна только для улучшения нашей работы.

Отмены сессий

Если вы понимаете, что никак не попадаете на сессию, ничего страшного, можно отменить. Но прошу сообщить об этом ранее чем за сутки.

Опоздания

Если вы опаздываете, я жду 15 минут. Это время вычитается из времени сессии, если мы не договаривались о другом.

Как мы будем работу завершать?

Я считаю эффективной терапией ту, которая ограничена во времени. Поэтому одна из целей будет научиться применять навыки терапии самостоятельно.
Сколько потребуется сессий, я не могу сказать заранее. Но если почувствую, что мы близки к достижению цели, я предложу вам это обсудить.

Ближе к финалу, можно договориться о поддерживающих встречах с нерегулярной периодичностью.

*Нюансы

В будущем возможно повышение цен, о чем обязательно сообщу заранее тем, с кем уже работаю.

Еще прошу воздержаться от употребления алкоголя и ПАВ перед/ во время сессии.

Чек-лист основных пунктов:

- ☐ вы старше 18 лет
- ☐ стоимость и способ оплаты вам подходит
- ☐ вы установили Яндекс Телемост
- ☐ вы согласны с правилом отмены
- ☐ вы сверились, что мы выбираем время по Москве
- ☐ вы обеспечили себе комфортные условия без посторонних и стабильную связь
- ☐ вы воздерживаетесь от употребления ПАВ и алкоголя, до и во время сессии.

Если я не ответила на какие-то вопросы, можете мне написать в телеграм и их уточнить.

Если я ответила на вопросы, пишите когда захотите назначить встречу.

Для связи в телеграм: @kochetttkova