



*Маргарита Ясневич*  
— *клинический психолог,*  
*интегративный подход*

## Памятка приема

### Предконтракт на психотерапию:

1. Я не практикую методы, связанные с эзотерикой, астрологией и непсихологическими теориями.
2. Я практикую в методе Когнитивно-поведенческой терапии, ЛОРП, АСТ & СFT, Логотерапия. Выбор метода зависит от запроса и личностных особенностей конкретного человека, пришедшего в терапию. Встречи достаточно часто предполагают выполнение домашних заданий, это обсуждается индивидуально на встрече.
3. На сессии приветствуются любые проявления эмоциональных состояний в отношении обсуждаемого контекста и меня, как специалиста. Не надо бояться сказать мне о своих негативных переживаниях в отношении меня — это нормально, это часть терапии и такие ситуации иногда бывают.
4. Во время сессии действует двусторонне правило «стоп». Я могу остановить вас, а вы меня. Это нормально.

5. Во время сессии вы и я соглашаемся на условия, при которых мы находимся в трезвом состоянии. Если это условие не соблюдается, то встреча отменяется при полной оплате сессии
  
6. Перед первой встречей, вы заполняете два диагностических теста, результаты которых присылаете мне в виде фото экрана в мессенджер, ниже ссылки, по которым необходимо пройти:
  - <https://psyttests.org/clinical/bdi-run.html>
  - <https://psyttests.org/clinical/spras-run.html>

### Оплата и отмена/перенос встреч:

1. Я работаю, как самозанятая (если вам нужен чек, скажите мне об этом)
  
2. Стоимость онлайн услуг составляет 6000р/час. Первая сессия длится обычно дольше, стоимость не меняется
  
3. Стоимость оффлайн услуг 7000р/час, оффлайн встречи я провожу по предварительной договоренности.
  
4. Я прошу производить оплату встреч на карту Сбербанк, Райффайзенбанк, Тинькофф или ВТБ, привязанных к номеру телефона 8 909 652 27 22 — за сутки до назначенной сессии, так вы подтверждаете свою готовности прийти на встречу.
  
5. Оплата наличными также возможна при очной встрече. В случае задержки оплаты прошу меня оповестить.
  
6. **Правило бесплатной отмены или переноса** действует за полные сутки до нашей встречи. То есть, если мы договорились встретиться в среду, например, то о решении отменить встречу нужно сообщить до вторника.

7. Более поздняя отмена (непосредственно в день сессии, где интервал «до сессии» менее 5-ти часов) — влечет 100% оплату консультации.
8. Отмена день в день или за неполные сутки (интервал «до сессии» более 5-ти часов, но менее суток) — влечет 50% оплату консультации.
9. Исключения составляют форс мажорные обстоятельства, которые обговариваются индивидуально.

## Почему так?

Я с уважением отношусь к ценности времени каждого человека и своего в том числе. Есть люди, которым я отказываю или подбираю менее удобное для них время, поэтому поздняя отмена это — пропавший ресурс для меня и потеря возможности для других клиентов. Я готовлюсь ко встрече заранее и подбираю его для Вас, это тоже часть консультации. Конечно же, эти правила работают и в мою сторону, в случае отмен мной, без серьезных причин — следующая встреча проводится бесплатно или с 50% скидкой.

Причины отмены можно обсуждать со мной, и для меня имеет значение то, что случается в вашей жизни. И при возможности, я иду на встречу. Это также касается вопросов временного изменения стоимости консультаций в случае возникновения у вас финансовых трудностей.

*Например, для меня вопросы, связанные с внезапным заболеванием детей или невозможностью отделиться от ребёнка на время сессии — являются для меня более, чем уважительными.*

## **Опоздания**

Если вы опаздываете, то встреча продлевается только в том случае, если за вами у меня есть ресурс свободного времени, если же запись полная или у меня есть личные обстоятельства, то сессия длится ровно столько, насколько вы ей выделили время опозданием и оплачивается полностью.

Если опаздываю я, то продлеваю встречу по взаимной возможности на срок моего опоздания / продлеваю следующую встречу / сокращаю стоимость консультации пропорционально опозданию. Решаем индивидуально.

## **Связь со мной между встречами**

Я обязательно отвечаю на сообщения информационного и технического характера. Еще у меня можно спросить про источники литературы/видео и т.д. В сообщении можно поделиться своим переживанием или инсайтом, я их обязательно прочту, но обсуждать мы их будем уже на встрече. Исключения составляют острые состояния, например, мысли о суициде. Или если мы с вами договорились о моем сопровождении вас онлайн в мессенджерах.

Вы можете оставлять мне сообщения в вотсап или телеграм в виде текста или голосового сообщения.

## **Особые ситуации**

— *Что если я заболел или плохо себя чувствую и не могу говорить?*

Встречу при этих условиях можно переносить с очной в зум.

*Если изменения состояния происходит резко и не позволяют вам беседовать, либо у вас нет возможности уединиться для скайпа — я считаю это форс-мажорным обстоятельством и оплата встречи не происходит.*

## Завершение психотерапии

1. Если вы принимаете решение завершить работу в альянсе со мной, об этом необходимо сказать, так как это желание можем, как иррациональным, так и рациональным. Я в терапии никого насильно не держу и не провожу завершающих сеансов.
2. Мы обсуждаем его и если желание сохраняется, я могу помочь найти другого специалиста и сделаю это со всей ответственностью. Не стоит наделять меня чувством «обиды» и бояться пойти в контакт с «непростой» темой.
3. Нормально хотеть сменить психолога, мы все очень индивидуальны.
4. В терапии или консультировании важен альянс двух, если его не удалось достичь, то вы вправе сказать об этом. С моей стороны возможен вариант передачи другому специалисту, если в ходе работы, я понимаю, что ваш случай не находится в поле моих компетенций, ибо вы важны. Такие случаи встречаются крайне редко, но не исключены
5. В остальных случаях, завершение психотерапевтического процесса происходит после «закрытия» запроса или полноценной стабилизации состояния, например, дистресса. Обычно на завершение процесса нужно две сессии, но бывает и иначе, поэтому — индивидуально;-)
6. — А если я ходил в терапию к вам, потом мы завершили, и я иногда хочу ходить. Что с ценой?  
Если вы были у меня в терапии, которая не оборвалась, а именно подошла к логическому завершению, за вами сохраняется та стоимость, с которой вы начали до конца текущего года. Важно, чтобы ваш перерыв не составлял более 6 месяцев, в этом случае вы приходите на приём, по

действующей на момент обращения, цене.

### **Особенности психотерапии:**

Я могу вам рекомендовать приём у смежных специалистов врачебных специальностей: патопсихологическое исследование, приём у психиатра, приём у невролога или эндокринолога, если вижу в этом необходимость. Но право соглашаться или нет остаётся за вами.

В остальном, я вас благодарю за доверие за выбор меня в качестве вашего психолога-психотерапевта. Для меня это воистину ценно.

Добро пожаловать и до встречи!

### **Мои контакты:**

@KAPLYA.DEGTYA

<https://vk.com/addlogic>

<https://t.me/addlogic>

**Телефон:** +7 909 652 27 22 (Whats App, Телеграм)