

ИНФОРМИРАНО СЪГЛАСИЕ

Дилиана Михалева - Позитивен психолог

dilyanamihaleva.com

Психологическото консултиране е процес на взаимодействие и сътрудничество, който се осъществява при определени условия. Моля, запознайте се със следното преди започване на съвместната ни работа:

- Психологическото консултиране е доброволен процес на себепознание и личностно развитие. **Клиентът участва активно и сам взема решения** за поведението и действията си в личния и професионалния живот. Ролята на психолога е да подпомага осъзнаването, разглеждането на различни гледни точки и правенето на информирани избори.
- **Продължителност:** Индивидуалната консултация е с продължителност 60 минути. Консултацията за двойки и семейства е с продължителност 90 минути. Срещите се провеждат присъствено или онлайн, по предварителна уговорка.
- **Честота:** Честотата на срещите се договаря индивидуално според потребностите на клиента, поставените цели и възможностите на двете страни.
- **Закъснения:** При закъснение от страна на клиента консултацията не се удължава и приключва в предварително уговорения час.
- **Консултиране на двойки и семейства:** Срещите се провеждат с предварително уговорените участници. Ако е необходим индивидуален разговор с някого от тях, неговата цел и условията за поверителност се обсъждат предварително.
- **Записване и отменяне на среща:** Всяка сесия е в удобно за двете страни време и се договаря чрез предварително обсъждане. Ако клиентът не може да се яви на сесия, е **длъжен да предупреди поне 24 часа предварително**, в случай, че клиентът не предупреди, **пропуснатият час се заплаща**, тъй като времето е резервирано и не може да се предостави на други чакащи клиенти.
- **Продължителност на съвместната работа:** Броят на срещите е индивидуален и зависи от темите, потребностите, целите и възможностите на клиента. Напредъкът и необходимостта от продължаване се обсъждат в хода на консултирането.
- **Клиентът е длъжен да съобщи на психолога** за минали и настоящи заболявания, дали прилага други форми на терапия, нетрадиционни форми на лечение, дали приема медикаменти, бил ли е хоспитализиран и по какви поводи. **Психологическото консултиране не замества медицинска или психиатрична помощ и не включва предписване или промяна на медикаментозно лечение.**
- **Резултати:** Резултатите са индивидуални и зависят от множество фактори, включително сътрудничеството, готовността за изследване на трудностите и прилагането на осъзнатото в ежедневието. Не се гарантира конкретен резултат или срок за постигането му. Обсъждането на болезнени преживявания може временно да предизвика емоционален дискомфорт, който е важно да бъде споделен с психолога.
- **Поверителност:** Информацията, споделена по време на консултациите, се третира като поверителна. Изключения са възможни при законово задължение за предоставяне на информация или при сериозен и непосредствен риск за живота и безопасността на клиента или друго лице. При необходимост от професионална супервизия случаят се обсъжда без информация, позволяваща идентифицирането на клиента.
- **Първа среща:** Първата консултация е посветена на запознаване, изясняване на настоящите трудности, потребностите и очакванията на клиента. Обсъждат се възможните цели и се преценява дали предлаганата подкрепа е подходяща.

- **Прекратяване на консултирането:** Клиентът може да прекрати работата по всяко време. Препоръчително е решението да бъде обсъдено предварително и при възможност да се проведе заключителна среща за обобщаване на постигнатото и следващите стъпки.
- **Насочване към друг специалист:** Психологът може да предложи прекратяване на работата или насочване към друг специалист, когато потребностите на клиента изискват различна компетентност или когато съвместната работа не е достатъчно полезна. Причините и възможните следващи стъпки се обсъждат с клиента.
- **Цел на индивидуалното консултиране:** Подкрепа за личностно израстване, подобряване на самооценката, изясняване на избори и лични граници, справяне с липса на мотивация, стрес, бърнаут и житейски кризи. Работата може да бъде насочена и към изграждане на вътрешна устойчивост, усещане за посока, смисъл и удовлетвореност.
- **Цел на консултирането за двойки и семейства:** Подобряване на комуникацията, разбиране на повтарящите се конфликти, изграждане на доверие и близост, справяне с кризи и родителски предизвикателства. Психологът не решава вместо участниците и не определя кой е прав, а подпомага взаимното разбиране и намирането на конструктивни начини за общуване.
- **Работа при обмисляна раздяла:** Консултирането може да помогне на партньорите да разберат потребностите си и трудностите във връзката и да направят по-осъзнат избор за нейното бъдеще. Не се гарантира запазване на отношенията. При решение за раздяла работата може да бъде насочена към уважително общуване и сътрудничество в родителството.

Моят подход: В работата си се опирам на позитивната психология, с акцент върху личните ресурси, осъзнатите избори, комуникацията и отношенията. Подпомагам клиента да разпознава своите потребности, силни страни и повтарящи се модели и да изгражда по-устойчиви начини за справяне. Подходът ми е открит и директен, с уважение към индивидуалния опит и темпото на всеки човек. Създавам пространство за честен разговор и изследване на различни гледни точки, без да давам готови решения вместо клиента.

Целта е повече яснота, вътрешна устойчивост и свобода при вземането на решения, както и по-пълноценна връзка със себе си и другите.

Прочетох и разбрах условията. Имах възможност да задам въпроси и доброволно се съгласявам с описания начин на провеждане на психологическото консултиране.

Клиент - име и фамилия:

.....

Подпис:

Втори участник - име и фамилия, когато е приложимо:

.....

Подпис:

Психолог: Диляна Михалева

Подпис:

Дата: