

Лист информированного согласия

1. Про меня и подход

- Я — **Евгений Цыганков**, психолог-консультант.
- **Подходы в работе:** Терапия принятия и ответственности (Acceptance & Commitment Therapy, АСТ), а также элементы экзистенциальной и когнитивно-поведенческой терапии.
- **Принципы:** принятие, доверие, формирование надёжного терапевтического альянса. Качество процесса зависит от регулярности встреч, вашей открытости, своевременной обратной связи и выполнения обсуждённых заданий между сессиями.
- **Моя роль** — навигатор, а не учитель или врач в классическом смысле: решения о жизни принимаете вы, я помогаю увидеть возможные направления.

2. Организация встреч

- **Длительность сессии:** 70 минут. Я слежу за временем; ваша задача — подключаться вовремя.
- **Рекомендованный ритм:** раз в неделю. Более редкие встречи возможны, однако исследования и практика показывают, что частота напрямую влияет на скорость и глубину изменений.
- **Перенос или отмена встречи:**
 - Если переносите или отменяете встречу вы — сообщите не позднее чем за 24 часа; при более позднем уведомлении сессия оплачивается полностью.
 - Если переносу или отмене встречу я — при уведомлении менее чем за 24 часа следующая сессия проводится бесплатно.
- **Опоздание:**

- если опаздываете вы — завершаем в первоначально запланированное время;
- если опаздываю я — продлеваем сессию на время задержки или уменьшаю оплату пропорционально.

3. Этические принципы

- Соблюдаю «Этический кодекс профессионального психолога» Российского психологического общества (РПО), а также международные стандарты:
 - **ЕФРА** — Европейская федерация психологических ассоциаций;
 - **АРА** — Американская психологическая ассоциация.
- **Двойные отношения:** не вступаю в связи, которые могут повлиять на объективность терапии (дружеские, романтические, семейные, финансовые, деловые партнёрства и т. д.). Если мы случайно встречаемся вне сессии, я веду себя так, будто мы незнакомы, чтобы не раскрывать факт вашего обращения; вы вправе сами подойти и обозначить наше знакомство. Такие правила помогают сохранить профессиональные границы и вашу безопасность.
- Если ваш запрос выходит за пределы моей компетенции, помогу подобрать подходящего специалиста.

4. Конфиденциальность

- Всё, что обсуждается на сессиях, остаётся между нами.
- **Записи:** аудио- и видеозаписи не веду, либо делаю это с вашего разрешения для консультации с более опытными специалистами на супервизии. Текстовые заметки делаю для отслеживания динамики работы.
- **Супервизия:** для повышения качества работы могу обсуждать случаи на супервизии, убирая все личные данные.
- **Когда конфиденциальность может быть ограничена**
В очень редких обстоятельствах для защиты жизни и здоровья я могу раскрыть

минимально необходимую информацию. Такое возможно, если:

1. Я оцениваю риск суицида как высокий и неотложный. В этом случае могу связаться с вашим доверенным лицом или экстренными службами, чтобы обеспечить безопасность (контактное лицо: _____).
2. У меня появляются сведения о насилии или серьёзном пренебрежении в отношении несовершеннолетнего. Закон обязывает меня сообщить об этом в органы опеки.
3. Я узнаю о реальной угрозе, которую ваши действия представляют для другого человека. Тогда могу предупредить потенциальную жертву, её близких или обратиться в правоохранительные органы.
О любых вынужденных шагах я веду краткие служебные записи; при необходимости вы можете ознакомиться с ними. Эти действия предписаны законодательством РФ и нацелены исключительно на защиту людей.

5. Практическая информация

- **Связь между сессиями:** пишите в Telegram t.me/eugenetsy в будни с 10:00 до 20:00. Экстренные обращения вне этого времени возможны, но обсуждаются на сессии
- **Длительность:** каждая встреча длится 70 минут
- **Оплата:** перевод на карту после каждой сессии. Первая ознакомительная сессия не оплачивается

6. Права и ответственность сторон

Ваши права

1. Получать информацию о моём образовании, опыте и применяемых методах.
2. Задавать вопросы в любой момент и получать прямые и понятные ответы.
3. Принимать решения о продолжении, формате или прекращении терапии.

4. Отказывать в передаче любой информации третьим лицам.
5. Сообщать об ухудшении состояния и любых переживаниях без риска осуждения.

Мои права

1. Получать оплату согласно договорённостям.
2. Предлагать методы, упражнения и материалы, которые считаю полезными.
3. Прерывать или завершать работу при угрозе моей безопасности либо систематическом нарушении договорённостей. Но мы сначала все это обсудим на встрече, заочных решений я не принимаю.
4. Обращаться за супервизией (консультации с более опытными коллегами по вашему случаю), обезличивая информацию так, чтобы вас невозможно было узнать).
5. Переносить встречи по уважительным причинам с предварительным уведомлением.

Если вы прочли и со всем согласны, напишите мне ответным сообщением “Я прочел / прочла, вопросов нет”