

Zasady udzielania pomocy przez zespół Wszędzie Ważne.pl

Zasady ogólne i zachowanie prywatności

1. Umawiając się na pierwszą konsultację z psychologiem/psycholożką osoba kliencka deklaruje, że zapoznała się i akceptuje poniższe zasady.
2. Zgodnie z kodeksem etycznym psychologa, psycholog/psycholożka zobowiązuje się do dochowania tajemnicy zawodowej. W związku z tym wszystko co zostaje powiedziane podczas spotkania pozostaje pomiędzy psychologiem/psycholożką, a osobą kliencką. Psycholog/psycholożka nie udostępnia informacji na temat procesu osobom trzecim bez zgody osoby korzystającej z usługi.
3. Odstąpienie od powyższej zasady jest możliwe jedynie w przypadkach:
 - a. Zagrożenia życia i zdrowia osób biorących udział w spotkaniach pomocy psychologicznej, jak i osób trzecich.
 - b. Zwolnienia psychologa/psycholożki z dochowania tajemnicy zawodowej przez sąd lub w porozumieniu z prokuraturą w ściśle określonych sytuacjach takich jak np. przestępstwo w rozumieniu kodeksu karnego popełnione przez osobę kliencką lub wobec niej.
4. Jeżeli osoba doświadcza myśli lub zamiarów samobójczych, samookalecza się, doświadczyła przemocy lub jest w relacji ze sprawcą przemocy, choruje przewlekle, przyjmuje na stałe leki, warunkiem koniecznym udzielania pomocy psychologicznej jest poinformowanie psychologa/psycholożki za każdym razem o wystąpieniu tych okoliczności.
6. Farmakoterapia osoby klienckiej powinna być prowadzona wyłącznie pod nadzorem lekarza psychiatry, a o zmianach dotyczących jej stosowania należy informować psychologa/psycholożkę.
7. W sytuacji zagrożenia życia osoba kliencka upoważnia psychologa/psycholożkę do kontaktu z wskazaną wcześniej osobą bliską.
8. Psycholog/psycholożka udziela pomocy psychologicznej w sposób etyczny i stosując metody sprawdzone naukowo pod kątem ich skuteczności. By utrzymać wysoki standard usługi psycholog/psycholożka min. dwa razy w miesiącu korzysta z sesji superwizji oraz sesji interwizji grupowych.
9. W razie wykorzystania danych z sesji podczas superwizji (konsultacja z innym psychoterapeutą na temat przebiegu pracy w celu podwyższania jej standardu) potrzebnych do opisu przebiegu pracy nie będą wykorzystywane dane pozwalające na zidentyfikowanie osobę kliencką.

10. Ewentualne nagrywanie sesji odbywa się tylko za wiedzą i zgodą osoby klienckiej oraz psychologa/psycholożki. Nagrania wykorzystywane są wyłącznie do celów superwizyjnych.

11. Dochowanie tajemnicy zawodowej oznacza również, że jeśli osoba kliencka i psycholog/psycholożka spotkałyby się przypadkiem na ulicy to psycholog/psycholożka nie będzie się witał/a, chyba, że osoba kliencka przywita się pierwsza. Ta zasada pozwala osobom klienckim decydować o zakresie prywatności.

12. Dochowanie tajemnicy nie dotyczy osoby klienckiej.

Zasady udzielania konsultacji

1. Konsultacja psychologiczna to jednorazowe lub wielokrotne spotkania mające na celu określenie stanu psychicznego osoby klienckiej i zaproponowanie adekwatnej pomocy lub wskazanie gdzie taką pomoc może otrzymać.

2. Jedno spotkanie konsultacji trwa 50 minut i ma stałą cenę.

3. W związku z sytuacją ekonomiczną i innymi czynnikami nasze ceny mogą ulec zmianie. Zamierzamy podnosić ceny nie więcej niż o 20%, nie częściej niż raz na 6 miesięcy i przekazywać tę informację drogą mailową z minimum 2 miesięcznym wyprzedzeniem.

4. Płatność za pośrednictwem szybkich płatności odbywa się w momencie rezerwacji terminu za każde spotkanie z góry. Płatność musi zostać zaksięgowana min. 24 godziny przed wyznaczonym terminem konsultacji. W przypadku nie zaksięgowania płatności w terminie konsultacja nie odbędzie się.

5. W przypadku odwołania/przeniesienia wizyty należy poinformować o tym najpóźniej 24h wcześniej klikając w przycisk "Anuluj rezerwację" w mailu potwierdzającym rezerwację lub wysyłając maila na adres rezerwacje@wszedziwazne.pl. W takim przypadku płatność za wizytę, która się nie odbyła przechodzi na kolejne spotkanie.

6. Jeżeli osoba kliencka nie pojawia się na spotkaniu lub odwołuje je w czasie krótszym niż 24h przed spotkaniem zobowiązuje się zapłacić pełną sumę za tę wizytę. Jeśli nie pojawia się na wizycie bez zachowania okresu 24h na poinformowanie o nieobecności powtórzy się dwukrotnie, psycholog/psycholożka zastrzega sobie możliwość zakończenia współpracy.

7. Jeżeli psycholog/psycholożka odwoła sesję później niż na 24h przed planowanym spotkaniem, na kolejnym spotkaniu nie pobiera opłaty.

8. W przypadku chęci odwołania/przeniesienia/przywrócenia pierwotnego terminu spotkania nie gwarantujemy dostępności wolnych terminów, a czas odpowiedzi recepcji może zająć maksymalnie 24h.

9. Rozpoczęcie psychoterapii jest możliwe po odbyciu wstępnych konsultacji z psychologiem/psycholożką i obojmych decyzji co do gotowości do rozpoczęcia stałej współpracy.

10. Jeśli zajdzie taka potrzeba możliwe jest kontynuowania współpracy w formie spotkań konsultacyjnych.

11. Jeśli osoba kliencka po spotkaniach wstępnych wraz z psychologiem/psycholożką zdecydują się na rozpoczęcie stałej współpracy w formie psychoterapii osoba kliencka rozumie, że rozpoczyna proces, który może potrwać kilka miesięcy i którego skutki będą zależne od jego/jej zaangażowania.

Czas trwania i częstotliwość sesji psychoterapii

1. Po podjęciu decyzji o rozpoczęciu psychoterapii spotkania odbywają się w stałym terminie - tego samego dnia, o tej samej godzinie w odstępie jednego tygodnia. Po ustaleniu tego terminu zmiana terminu spotkań jest możliwa tylko w ramach dostępności w grafiku.

2. Możliwe jest indywidualne ustalenie innej częstotliwości spotkań.

3. Kiedy osoba kliencka wybierze swoją stałą godzinę terapii, wówczas rezerwujemy ją dla niej i zapewniamy gwarancję dostępności tego terminu.

4. Sesje psychoterapii trwają 50 minut i mają stałą cenę. Jeśli potrzebne jest kilka minut więcej, to nie ucinamy w pół zdania i pracujemy 5-10 minut więcej ponad wyznaczony czas. Osoba odbywająca sesję przed Tobą może potrzebować właśnie tego, dlatego prosimy o zrozumienie, gdy Twoja sesja zacznie się kilka minut później.

5. Jeśli potrzebujesz poruszyć obszerny temat, to prosimy o zasygnalizować tego na początku sesji, aby było na jego omówienie wystarczająco dużo czasu.

6. W ramach umiejętności radzenia sobie z wewnętrznymi przeszkodami (np. niepomocnymi myślami emocjami, wrażeniami z ciała, zbyt sztywnymi schematami, trudnymi wspomnieniami..) bardzo istotną rolę, obok analizy własnego zachowania i jego źródeł pełni trening umiejętności. Podczas sesji psycholog/psycholożka będzie prowadzić różnorodne ćwiczenia, których celem jest kształtowanie nowych, bardziej pomocnych postaw wobec przeżyć wewnętrznych. Wiele osób odkrywa, że korzystanie z ćwiczeń pomaga lepiej radzić sobie w obliczu własnego wnętrza oraz spędzać nawet najtrudniejsze momenty w bogatszy sposób.

7. Zasady płatności, odwoływania i przekładania/przywracania sesji psychoterapii są takie same jak te dotyczące konsultacji.

8. Rozumiemy, że w życiu wydarzają się różne trudne sytuacje, które uniemożliwiają kontynuację współpracy. Prosimy o poinformowanie o zamiarze rezygnacji z udziału w sesjach podczas spotkania lub mailowo na adres rezerwacje@wszedziewazne.pl byśmy

mogły udostępnić ten termin innej potrzebującej osobie. Zapewniamy też, że nasze drzwi są zawsze otwarte dla powracających osób klienckich.

Psychoterapia - Jak to może wyglądać?

1. Psychoterapia trenuje umiejętność radzenia sobie z wewnętrznymi przeszkodami, w taki sposób, który pozwala na większą wolność w życiu i realizowanie własnych wartości oraz osiągnięcie poczucia sensu.
2. Podstawą psychoterapii jest dobrze funkcjonująca relacja terapeutyczna - jasna komunikacja, otwartość na informację zwrotną od drugiej strony, zrozumiałe cele współpracy oraz dobrowolność odnośnie tematu terapii i stopnia "głębokości" kontaktu. Masz pełne prawo otworzyć się w takim stopniu i w takim czasie, na jaki czujesz się gotowy/a/e.
3. Jeśli czujesz, że coś jest nie tak w dowolnej z tych sfer, porozmawianie o tym pozwoli Tobie i psychoterapeucie/tce wrócić na właściwy tor. Jeśli psychoterapeuta/ka będzie czuł/a, że coś jest nie tak, również ma prawo do poruszenia tego tematu. W ramach odpowiednio długo trwającej psychoterapii zmiany i "wyrwy" w relacji pojawią się prędzej czy później. Jasna komunikacja swoich potrzeb i opinii często jest tematem i jednym z celów psychoterapii, zatem jakiegokolwiek problemy w relacji terapeutycznej mogą być cennym darem, który warto wykorzystać poprzez rozmowę.
4. W ramach opanowywania umiejętności związanych z bogatszym zaangażowaniem się w życie najprawdopodobniej podczas spotkań będziesz pracować nad tym, jaki jest twój sens życia i system wartości oraz analizować, jak się to ma do wyuczonych z wcześniejszych lat schematów życiowych. W tym celu możesz razem z psychoterapeutą/ką wspólnie ustalać cele na najbliższą przyszłość, sprzyjać działaniom zgodnym z poczuciem sensu oraz podejmować ważne tematy w trakcie sesji.
5. Psychoterapia to proces, który zależy od zaangażowania obu stron. Żeby coś się zmieniło musisz nie tylko być na spotkaniach, ale też się w nie angażować. Zaangażowanie może wyglądać jak zadawanie pytań, gdy coś nie jest dla Ciebie wystarczająco klarowne, ujawnianie swoich uczuć (również wątpliwości i oporu), komunikowanie potrzeb, dzielenie się myślami, udział w zaproponowanych ćwiczeniach. Spróbuj zaangażować się w takim stopniu na jaki czujesz się gotowy/a/e, pamiętając o tym, że Twoje poczucie dyskomfortu może się zmieniać w czasie i nie zawsze musi być powodem do zaniechania działania.
6. Każda wykorzystywana metoda oparta jest na najlepszych aktualnie dostępnych naukowych danych. Dla różnych osób będą jednak działać różne rzeczy. W psychoterapii bardzo ważna jest rola własnego doświadczenia - gotowość do gruntownego sprawdzenia, co i w jakich sytuacjach pomaga właśnie Tobie, a z czego warto zrezygnować, ponieważ po realnym sprawdzaniu nie przyniosło rezultatów. Tylko sprawdzenie na własnej skórze może odpowiedzieć na to, czy dana metoda będzie pomocna w Twojej sytuacji. Rzadko zdarza się, że nic nie będzie działać nigdy, jak i że wszystko będzie działać w każdej sytuacji.

Praktyka pomiędzy spotkaniami

1. Psychoterapia jest jak nauka gry na instrumencie - wymaga praktyki zarówno podczas sesji, jak i pomiędzy nimi. Jeśli będziesz pracować tylko podczas sesji, wówczas trudno będzie Ci zaobserwować efekty lub będzie to znacznie wolniejsze lub ograniczone. Jeśli na sesji będziesz unikać tematów, zostawiając je na czas poza kontaktem z psychoterapeutą/ką, możecie nigdy nie dowiedzieć się co możecie razem osiągnąć.
2. Psychoterapeucie/tce zależy, aby ułatwić Tobie progres pomiędzy sesjami. Wiele osób ma z tym trudność, więc jeśli przydarza się to Tobie - nie jesteś w tym sam/sama/samo! Gdyby podejmowanie zgodnych ze sobą działań w obecności lęku, smutku, braku motywacji, złości czy dowolnych innych doświadczeń (myśli, wrażeń z ciała) było proste, nie byłoby Ciebie na terapii. Będziesz wraz z psychoterapeutą/ką szukać sposobów na to, by wypracowane na sesji rezultaty przenosiły się na Twoje życie codzienne - mogą być nimi "zadania życiowe" do wykonania lub praktyki związane z higieną psychiczną.
3. Prowadzenie dziennika terapeutycznego pozwoli Ci przemyśleć po sesji i przed następną czy idziecie w dobrym kierunku, na co można by zwrócić uwagę oraz na czym warto się skupić na następnej sesji. Regularnie korzystanie z niego pozwala na moment refleksji i daje szansę skorygować nieuniknione problemy oraz prowadzić satysfakcjonujący, odnoszący się do występujących w Twoim życiu trudności postęp w pracy.
4. Niektórym osobom pomagają książki samopomocowe. Dla innych to metoda jeszcze większego obciążania się lub zastępowania zmian w życiu czytaniem. Zauważ zatem jak się czujesz i jaką funkcję pełni dla Ciebie korzystanie z książek zanim zaczniesz z nich korzystać. Stworzyliśmy dla Ciebie listę polecanych przez nas książek samopomocowych. Możesz w nich znaleźć dużo przydatnej teorii oraz ćwiczeń do pracy własnej. Dobre tempo ich realizacji to takie, gdzie dajesz sobie czas na przemyślenie i sprawdzenie na własnej skórze czy nowy pomysł czy sposób myślenia ma sens dla Ciebie osobiście.

Kontakt pomiędzy spotkaniami

1. Wszystkie sprawy związane z terminami sesji (odwoływanie, przekładanie, pytania dot. wolnych terminów) prosimy kierować do recepcji pod adresem rezerwacje@wszedziewazne.pl
2. Na tematy bezpośrednio związane z psychoterapią/konsultacjami psychologicznymi (realizowanie pracy własnej, wysyłkę/odbiór materiałów) prosimy kontaktuj się bezpośrednio z psychologiem/psycholożką na email podany na stronie. Czas odpowiedzi nie powinien przekroczyć 24h. Sytuacje problemowe będą omawiane jedynie podczas sesji, nie poprzez pocztę elektroniczną.
4. Psycholog/psycholożka może przybywać na długim urlopie i zobowiązuje się poinformować o nadchodzącym urlopie przynajmniej miesiąc wcześniej.
5. W zależności od przebiegu i warunków pomocy psychologicznej psycholog/psycholożka i osoba kliencka mogą za obustronna zgodą ustalić dodatkowe punkty kontraktu.