

# ИНФОРМИРАНО СЪГЛАСИЕ И ДОГОВОР ЗА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА РАБОТА, Клиент / Пациент N: \_\_\_\_\_

---

Психотерапевтичният процес представлява професионално взаимодействие, което се осъществява при ясно дефинирани условия, права и отговорности на участващите страни. Настоящият документ има за цел да осигури прозрачност, информираност и структурираност на терапевтичната работа с пълнолетни клиенти, непълнолетни лица и семейства.

Информираното съгласие е основна регулативна рамка на психотерапевтичния процес. То определя параметрите на работа, създава яснота относно ролите и отговорностите и осигурява предвидимост в терапевтичната връзка. Тази рамка е ключова за изграждането на терапевтичен алианс, базиран на доверие, сигурност и професионална последователност.

Препоръчително е настоящият документ да бъде прочетен внимателно преди първата сесия, като съдържанието му се обсъжда и подписва в кабинета.

## **1. Характер на психотерапевтичния процес**

В практиката си разглеждам психотерапията като доброволен процес, насочен към личностно развитие, повишаване на саморефлексията и работа с психологични затруднения. Клиентът/пациентът запазва своята автономност и носи отговорност за решенията, които взема както в рамките на терапевтичните сесии, така и в своя ежедневен живот.

Моята роля е да подпомагам този процес чрез професионални интервенции, структурирана работа и терапевтична подкрепа, като същевременно не поемам отговорност за конкретните житейски избори на клиента.

При работа със семейства прилагам системна перспектива, при която разглеждам взаимоотношенията и динамиката между участниците като взаимосвързани. В този контекст всеки участник носи отговорност за своето участие, поведение и ангажираност към терапевтичния процес.

## **2. Продължителност и организация на сесиите**

В практиката си работя с фиксирана продължителност на психотерапевтичната сесия от **50 минути**. Тази времева рамка е част от терапевтичната структура и подпомага устойчивостта, предвидимостта и ефективността на процеса.

Сесиите се провеждат в предварително договорен ден и час. Поддържането на регулярност и спазването на времевата рамка са съществени за изграждането на стабилен терапевтичен ритъм и задълбочаване на работата.

Записаният час представлява ангажимент от моя страна към клиента/пациента или семейството. Това е време, което е запазено единствено за тях. В случай, че часът не бъде отменен в договорения срок, аз ще бъда наличен и ще очаквам клиента до приключване на сесията. Клиентът има възможност да закъснее или да не се яви, но ангажираното време остава дължимо.

В определени случаи, воден от професионална преценка и в съгласие с клиента, е възможно да направя адаптация на времетраенето на конкретна сесия с цел по-голяма ефективност на процеса. Това може да означава приключване малко по-рано (напр. около 45-тата минута) или леко удължаване (напр. до 55-тата минута), когато динамиката на работата го изисква. Подобни решения се вземат в рамките на сесията и винаги се съгласуват с клиента.

## **3. Честота и продължителност на терапията**

В практиката си препоръчвам провеждане на психотерапевтични сесии с честота минимум веднъж седмично. Тази регулярност създава необходимия континуитет, поддържа фокуса върху процеса и позволява по-дълбока и последователна работа. По-рядката честота обикновено води до фрагментиране на процеса и затруднява постигането на устойчиви резултати.

Продължителността на терапията не е предварително фиксирана и се определя индивидуално, в зависимост от:

- естеството, интензитета и комплексността на заявения проблем;
- поставените терапевтични цели;
- личностовите особености и ресурси на клиента;
- динамиката на терапевтичния процес;
- степента на ангажираност, откритост и сътрудничество.

В хода на работата периодично извършвам съвместна оценка с клиента относно напредъка, ефективността на интервенциите и необходимостта от продължаване, промяна или завършване на терапията.

Целта е терапевтичният процес да бъде адаптиран спрямо реалните нужди на клиента, като се поддържа баланс между дълбочина на работа и практическа ефективност.

#### **4. Отмяна и пропуснати сесии**

При невъзможност за присъствие изисквам от клиента/пациента да ме уведоми минимум **24 часа предварително**. Уведомяването може да се извърши по телефон, съобщение или друг предварително уговорен комуникационен канал. Това позволява адекватно управление на графика и възможност времето да бъде предоставено на друг клиент.

При неспазване на този срок, сесията се счита за ангажирано и запазено време и остава дължима. Същото правило се прилага и при неявяване, както и при закъснение, което възпрепятства реалното провеждане на сесията в рамките на определения времеви интервал.

В случай на закъснение, сесията се провежда в рамките на първоначално уговорения час и не се удължава извън него, поради ангажименти с други клиенти.

Тези условия отразяват професионалния ангажимент към времето и създават яснота, предвидимост и взаимно уважение в терапевтичния процес.

#### **5. Здравен статус и допълнителна терапия**

В работата си изисквам от клиента/пациента да предостави релевантна и актуална информация, свързана със здравословното му състояние, включително:

- текущо или предходно медицинско лечение;
- прием на медикаменти (особено психиатрични);
- предходни хоспитализации;
- участие в други психотерапевтични или алтернативни практики.

Тази информация е от съществено значение за моята клинична преценка, за формулирането на адекватни терапевтични цели и за избора на подходящи интервенции в процеса.

При наличие на психиатрични диагнози считам за необходимо и препоръчително да поддържам професионална комуникация с лекуващия психиатър, с цел по-добра координация на грижата и проследяване на състоянието и подобрението на пациента.

В работата си се ръководя от разбирането, че психичното и физическото здраве са неразривно свързани. Считам, че ефективната терапия изисква цялостен подход, при който грижата за психиката и тялото се осъществява паралелно. При наличие на физически проблеми, тяхното адресиране е съществена част от процеса, тъй като без стабилизиране на телесното състояние не може да се постигне устойчиво психично благополучие.

## **6. Моят метод, ефективност и резултати**

В работата си прилагам интегративен психотерапевтичен подход с акцент върху психотелесната (телесно-ориентирана) психотерапия. Този метод включва работа с телесните напрежения, емоционалните преживявания и когнитивните модели, като се цели тяхното осъзнаване, разбиране и интеграция.

В терапевтичния процес използвам комбинация от утвърдени подходи, включително елементи от когнитивно-поведенческа терапия, гещалт терапия, клиент-центриран подход, позитивна психотерапия, системни методи (психодрама, арттерапия, фамилни констелации), както и техники за релаксация, биоенергийно дишане и телесни упражнения. Подборът на интервенциите се определя спрямо индивидуалните потребности, цели и динамика на клиента или системата (при работа със семейства и двойки).

Психотерапията не предоставя гарантирани резултати. Ефективността на процеса зависи от:

- качеството на терапевтичния алианс;
- степента на откритост и ангажираност на клиента;
- готовността за работа с вътрешни конфликти и травматични преживявания;
- последователността и регулярността в посещенията;
- съвместната работа и способността за интегриране на преживяното извън сесиите.

Промяната в психотерапията се разглежда като процес, който изисква време, постоянство и активно участие от страна на клиента. Целта на работата ми е постигане на повишена осъзнатост, емоционална регулация, личностно развитие и подобряване на качеството на живот.

## **7. Прекратяване на терапията**

Клиентът има право да прекрати терапевтичния процес по всяко време. Препоръчвам провеждането на заключителна сесия с цел интегриране на постигнатите резултати и структурирано приключване на работата.

Имам право да прекратя терапията при наличие на следните обстоятелства:

- липса на сътрудничество от страна на клиента;
- системно неспазване на договореностите;
- отсъствие на терапевтичен напредък;
- необходимост от насочване към друг специалист с по-подходяща компетентност.

## **8. Конфиденциалност**

Цялата информация, споделена в рамките на терапевтичния процес, се третира от мен като строго конфиденциална и се съхранява съгласно професионалните и законови стандарти.

Изключения от конфиденциалността допускам единствено при наличие на:

- непосредствен риск за живота или здравето на клиента или други лица;
- данни за тежко престъпление (планирано или извършено);
- случаи на насилие, особено спрямо непълнолетни лица;
- конкретни намерения за самоувреждане или агресия.

В тези случаи действам в съответствие със законовите изисквания.

С цел допълнително гарантиране на конфиденциалността, при случайна среща с клиент/пациент в обществена среда (например на улицата, в заведение или друго публично място), аз не инициирам поздрав или контакт. Това е съзнателен професионален избор, насочен към запазване на личното пространство и защита на поверителността на терапевтичната връзка.

Оставям изцяло на клиента/пациента да реши дали и по какъв начин да осъществи контакт. Ако той ме поздрави, ще отговоря. При липса на такъв контакт приемам, че клиентът предпочита да не разкрива познанството си с мен.

## **9. Работа с непълнолетни клиенти**

При работа с непълнолетни лица прилагам балансиран подход между защита на конфиденциалността и необходимата информираност на родителите или законните настойници.

В практиката си предоставям основно обща информация, свързана с:

- честотата на срещите;
- общия прогрес на терапевтичния процес.

Детайлна информация споделям единствено със съгласието на непълнолетния клиент, освен в ситуации, при които съществува риск за неговата безопасност или за безопасността на други лица.

Преди да споделя каквато и да е информация с родител или настойник, я обсъждам с непълнолетното лице, като се стремя да съхраня доверието и терапевтичната връзка.

## **10. Работа със семейства и двойки**

В работата си със семейства и двойки прилагам системен подход, при който разглеждам семейството като цялостна система, в която взаимодействията между членовете са от съществено значение за разбирането и промяната на динамиката.

Всеки участник в процеса:

- носи отговорност за своето участие и поведение;
- има право на изразяване в защитена и структурирана среда;
- се ангажира да спазва принципите на конфиденциалност по отношение на съдържанието на сесиите.

Информацията, споделена в рамките на семейната терапия, се разглежда като част от общия терапевтичен процес и се използва с цел разбиране и подобряване на взаимоотношенията.

В практиката си не допускам провеждане на сесии, в които остава само единият партньор в кабинета с мен, без присъствието на другия, когато работим в контекста на двойка или семейство. Изключение се допуска единствено в случаи, когато предварително сме уговорили провеждането на една или две индивидуални сесии с всеки от партньорите като част от терапевтичния процес.

## 11. Основни принципи на терапевтичната работа

В практиката си основавам психотерапевтичния процес на ясно дефинирани професионални принципи, които подпомагат изграждането на стабилен терапевтичен алианс и създават условия за ефективна психологична работа:

- **Откритост и прозрачност в комуникацията** - насърчавам ясно и директно изразяване на мисли, емоции и преживявания, като същевременно поддържам професионална яснота относно рамката, методите и целите на терапията;
- **Поемане на лична отговорност** - подкрепям клиента да разпознава собствената си роля в преживяванията и поведението си, както и да поема отговорност за решенията и действията си както в терапията, така и извън нея;
- **Спазване на дискретност и конфиденциалност** - гарантирам защитата на споделената информация и създавам безопасна среда, в която клиентът може да изследва лични и чувствителни теми без риск от разкриване;
- **Насърчаване на спонтанност и автентично изразяване** - подкрепям свободното изразяване на вътрешни преживявания, емоции и импулси, като това се случва в рамките на безопасна и структурирана среда;
- **Предоставяне и приемане на конструктивна обратна връзка** - използвам обратната връзка като инструмент за осъзнаване, корекция и развитие, като насърчавам и клиента да споделя своите преживявания по отношение на процеса и взаимоотношението в терапията;

- **Сътрудничество и терапевтичен алианс** - изграждам работещо партньорство с клиента, основано на взаимно уважение, доверие и общо дефинирани цели;
- **Професионална отговорност и етичност** - спазвам утвърдените етични стандарти и работя в рамките на своята компетентност, като при необходимост насочвам към други специалисти;
- **Фокус върху процеса и динамиката „тук и сега“** - обръщам внимание както на съдържанието на споделеното, така и на начина, по който то се преживява и проявява в самия терапевтичен контакт;
- **Създаване на психологическа сигурност** - поддържам стабилна и предвидима терапевтична рамка, която позволява задълбочена работа и постепенна промяна.

Тези принципи осигуряват структурирана, етична и професионално обоснована основа за психотерапевтичния процес, като същевременно подкрепят дългосрочното личностно развитие и психично благополучие на клиента.

## ДЕКЛАРАЦИЯ

С подписването на настоящия документ декларирам, че съм запознат/а със съдържанието му и доброволно се съгласявам с условията на психотерапевтичния процес.

## ДАНИИ НА КЛИЕНТ / ПАЦИЕНТ

Имена: \_\_\_\_\_ Дата на раждане: \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_ Емейл: \_\_\_\_\_

Подпис: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

## РОДИТЕЛ / НАСТОЙНИК (при необходимост)

Имена: \_\_\_\_\_

Подпис: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

## **ПСИХОТЕРАПЕВТ**

Имена: \_\_\_\_\_

Подпис: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

## **ДЕКЛАРАЦИЯ ЗА ПРЕКРАТЯВАНЕ НА ТЕРАПИЯТА**

Прекратявам терапията си по собствено желание.

Имена: \_\_\_\_\_

Подпис: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_