

REGULAMIN:

1. Zasada dyskrecji:

- Zarówno terapeuta, jak i pacjent zobowiązują się nie ujawniać treści tematów poruszanych na spotkaniu osobom trzecim.
- W celu zwiększenia jakości standardów udzielanej pomocy treść pracy może być przedmiotem superwizji oraz być monitorowana w zespole lekarskim i/lub psychoterapeutycznym.
- Pacjent zobowiązany jest do zapoznania się z **klauzulą RODO**, umieszczoną na stronie Internetowej: <https://kosmalaporady.pl/>

2. Przebieg sesji:

- Z reguły sesję psychoterapeutyczną rozpoczyna pacjent i sam wybiera temat rozmowy. W ten sposób jest zachęcany do kierowania sobą w procesie psychoterapii i większego usamodzielniania się w rozwiązywaniu problemów. Bardziej dyrektywne podejście stosuję w sprawach organizacyjnych, w interwencji kryzysowej, pracy krótkoterminowej z silnymi objawami lękowo-depresyjnymi. Wówczas częściej daję zalecenia i sugeruję pracę w domu.
- Szczególną uwagę przywiązuję do jasnych celów terapeutycznych i przejrzystego kontraktu. Zazwyczaj na pierwszych 3- 5 spotkaniach uzgadniane i uszczegóławiane są cele dalszych spotkań. Czasem etap ten zajmuje więcej czasu. Od jasno sprecyzowanych celów spotkań zależy efektywność i często powodzenie procesu pomagania. Rekomenduję jasno sprecyzować ważne dla siebie cele w Ankiecie na pierwszych konsultacjach. Zastrzegam sobie prawo do odmowy pracy terapeutycznej w przypadku niejasnych, ogólnych, nieprecyzyjnych celów spotkań.
- Sesje terapeutyczne często wspierane są dodatkowymi materiałami do przeczytania lub napisania w domu. Jeśli pacjent nie chce tej formy współpracy, proszę o wyraźne zaznaczenie sprzeciwu w przesłanej Ankiecie.
- W trakcie spotkań nie odbieram telefonów komórkowych. Nie kontynuuję sesji poprzez telefon.
- Pacjent pierwszy rozpoczyna sesję a w sytuacji spotkania online pierwszy dzwoni.
- W nagłych sytuacjach proszę o przesłanie wiadomości sms, gdyż jest to najszybsza ze mną forma kontaktu.

3. Cennik i czas trwania spotkania **STACJONARNEGO LUB ONLINE**

Uwaga zapoznaj się z aktualnym cennikiem i szczegółami promocji na stronie Internetowej <https://kosmalaporady.pl/>. Obowiązuje cennik i promocje opisane na powyższej stronie Internetowej, proszę zapoznaj się ze szczegółami aktualnego cennika i promocji.

- Opłata za konsultację wynosi 250 zł – czas trwania spotkania 50 min.
- Opłata za psychoterapię od 200 zł– 250 zł w zależności od aktualnej promocji, czas spotkania 50 min.
- Opłata za interwencję kryzysową od 200 zł– 250 zł – w zależności od aktualnej promocji, czas spotkania 50 min.

Cennik może podlegać zmianom w związku ze zmianami cen rynkowych i wzrostem inflacji.

4. Potwierdzanie i odwoływanie wizyt:

- Pacjent ma możliwość odwołania wizyty lub przesunięcia jej terminu na 24 godziny przed wyznaczonym terminem. Po upływie tego czasu wpłacona kwota nie ulega zwrotowi.
- Możliwość przesunięcia wizyty istnieje tylko w przypadku dostępności grafiku.
- Pacjent na 24 godziny przed wizytą wysyła potwierdzenie przedpłaty na adres mailowy kosmalab07@gmail.com
- Wizyty przypadające po dniu wolnym od pracy, należy odwołać w dzień roboczy poprzedzający dzień wolny od pracy. Sobota traktowana jest jako dzień wolny od pracy.
- W przypadku rezygnacji z wizyty po dokonaniu opłaty, kwota nie podlega zwrotowi.
- Zapisanie się na wizytę oznacza akceptację regulaminu.

5. Warunki uczestnictwa w psychoterapii:

- W sytuacji występowania myśli samobójczych, pacjent zobowiązuje się do zgłoszenia ich na spotkaniu i podjęcia się konsultacji psychiatrycznej.
- W przypadku nasilonych objawów lękowych/depresyjnych/innych pacjent zobowiązany jest do rozważenia i/lub skorzystania z konsultacji psychiatrycznej. Pacjent może odmówić konsultacji psychiatrycznej na własną odpowiedzialność.
- Z uwagi na jakość świadczonych usług nie udzielam porad przez telefon ani e-mail.
- Jeśli potrzebujesz natychmiastowego wsparcia zadzwoń pod numer 116 123 lub udaj się do najbliższego ośrodka interwencji kryzysowej.
- W przypadku zamiaru odebrania sobie życia, pacjent jest zobowiązany niezwłocznie skontaktować się z ośrodkiem interwencji kryzysowej, z terapeutą, a jeśli ten nie jest dostępny, to powinien skontaktować się z przyjacielem, członkiem rodziny lub inną zaufaną osobą. Przy braku tej zgody, terapeuta nie podejmuje się psychoterapii, ani nie bierze odpowiedzialności za impulsywne lub ukryte zamiary pacjenta.
- Udział w spotkaniu mogą brać osoby nie będące pod wpływem środków odurzających.
- Pacjent, który nie pojawia się na dwóch spotkaniach z rzędu bez poinformowania terapeuty, przerywa w ten sposób kontrakt i swoje leczenie. Terapeuta nie ma obowiązku rezerwować kolejnych terminów.

6. Frekwencja:

- W celu zapewnienia skuteczności interwencji kryzysowej, terapii krótkoterminowej oraz długoterminowej, ważne jest regularne, cotygodniowe uczęszczanie na spotkania.
- W przypadku zmiennej frekwencji nie mogę wziąć pełnej odpowiedzialności za przebieg procesu pomagania

7. Kończenie sesji terapeutycznych:

- Rekomenduję, aby pacjent otwarcie mówił o zamiarze kończenia sesji.
- Zachęcam do przyścia przynajmniej na ostatnie spotkanie. Sposób kończenia sesji może wiele wniesić do dotychczasowej pracy. Z moich doświadczeń wynika, że przepracowanie ucieczkowych tendencji i/lub zakłóceń w relacji terapeutycznej często stanowiło punkt zwrotny i pozwoliło wielu pacjentom osiągnąć znaczące zmiany.

- Na ostatnich spotkaniach pomagam uporządkować dotychczasową pracę, podsumowuję proces, następuje utrwalanie pozytywnych zmian.