

# КОНТРАКТ (ПУБЛІЧНА ОФЕРТА)

на надання  
психотерапевтичних/психологічних послуг

Шановний клієнте!

Цей документ допоможе Вам краще зрозуміти, як проведуться наші сесії та які є домовленості в психотерапевтичному процесі. У разі будь-яких питань Ви можете поставити їх безпосередньо під час консультації.

Наша перша зустріч має ознайомчий характер — ми обговоримо Ваш запит, а також організаційні моменти, якщо це буде потрібно.

Факт оплати першої сесії або початок роботи є підтвердженням того, що Ви ознайомлені з умовами цього контракту та погоджуєтесь їх

дотримуватись.

---

## 1. ТРИВАЛІСТЬ І ЧАСТОТА

Стандартна тривалість однієї сесії — 50 хвилин.

Ми можемо домовитися про регулярні зустрічі. За замовчуванням пропонується формат чотирьох сесій, який може бути автоматично продовжений за Вашим бажанням.

---

## 2. КОНФІДЕНЦІЙНІСТЬ

Уся інформація, якою Ви ділитесь на консультаціях, є конфіденційною. Я не обговорюю деталі нашої роботи з іншими людьми.

Винятки становлять:

- Супервізії та інтервізії — я можу обговорювати робочі ситуації з колегами або супервізором. При цьому я змінюю всі ідентифікуючі дані (ім'я, вік, місто, місце роботи тощо), а мої колеги також зобов'язані дотримуватись конфіденційності.
- Ситуації, що загрожують життю чи здоров'ю — якщо існує ризик серйозної шкоди для Вас або інших людей, я можу вжити заходів безпеки.
- Судові вимоги — у випадках, передбачених законодавством.

---

### 3. ПРАВИЛА ОПЛАТИ

3.1. Оплата за сесію проводиться перед її початком.

3.2. Скасування та перенесення:

- Якщо Вам потрібно скасувати або перенести зустріч, будь ласка, повідомте мене не пізніше ніж за 48 годин до запланованого часу.
- Якщо скасування відбувається пізніше, сесія підлягає оплаті в повному обсязі (в екстрених випадках можливі винятки — це обговорюється індивідуально).
- Якщо я скасовую зустріч менш ніж за 24 години, наступна консультація для Вас — безкоштовна.

### 3.3. Запізнення:

- Якщо Ви запізнюєтесь — зустріч скорочується на час запізнення.
- Якщо запізнююсь я — час консультації збільшується на час запізнення.

### 3.4. Зміна вартості:

Один раз на рік вартість консультацій може підвищуватися (у зв'язку з інфляцією, підвищенням кваліфікації тощо). Я повідомляю Вас про це не менш ніж за 30

днів до зміни.

---

## 4. ПЕРЕРВИ В ПРОЦЕСІ

4.1. Ви маєте право зробити перерву в терапії у будь-який час. Будь ласка, повідомте мене про це заздалегідь.

4.2. Я можу ініціювати перерву у таких випадках:

- відпустка,
- державні свята,
- декретна відпустка,
- хвороба,
- сімейні обставини.

Про планову перерву я повідомляю не пізніше ніж за 3 дні. У разі екстрених (незапланованих) обставин — якомога швидше.

---

## 5. КОМУНІКАЦІЯ ПОЗА СЕСІЯМИ

Усі сесії проводяться за попереднім записом в обумовлений час та форматі.

Поза сесіями комунікація можлива лише з організаційних питань:

- запис, перенесення, скасування,
- питання оплати,
- уточнення правил,
- інформація про мою кваліфікацію тощо.

Таке обговорення відбувається у письмовому форматі через доступні канали зв'язку. Я відповідаю у робочі дні протягом 24 годин (зазвичай швидше).

Повідомлення, надіслані у вихідні, свята або під час моєї перерви, можуть отримати відповідь після мого повернення до роботи.

---

## 6. ПРО МЕЖІ НАШОЇ ВЗАЄМОДІЇ

На період співпраці та протягом одного року після її завершення ми домовляємося не змінювати соціальні ролі. Це означає, що між нами не виникають дружні, любовні, сімейні чи ділові стосунки, а також ми не беремо спільної участі у заходах, не пов'язаних із психотерапією.

Це важлива умова для Вашої безпеки та ефективності терапії — вона дозволяє зберегти чіткі, надійні та професійні рамки нашої роботи.

---

## 7. ПРАВО НА ПРИПИНЕННЯ

7.1. Ви маєте право припинити нашу співпрацю у будь-який момент.

Для екологічного завершення терапії я

рекомендую від 1 до 3 сесій — це допомагає закріпити досягнення та м'яко закінчити процес. Якщо такої можливості немає, будь ласка, попередьте мене про своє рішення не пізніше ніж за 7 днів до наступної запланованої зустрічі.

7.2. Я можу ініціювати припинення роботи, якщо:

- у процесі співпраці виявиться, що Ваш випадок виходить за межі моєї компетенції (у такому разі я допоможу Вам звернутися до відповідного фахівця),
- умови цього контракту систематично не дотримуються.

---

## 8. ДИСТАНЦІЙНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ (ОНЛАЙН)

8.1. Ви відповідаєте за справність своїх технічних засобів, якість зв'язку та

комфортність обраного для консультації місця.

8.2. Якщо консультацію не вдається якісно провести через технічні складнощі або невдалий вибір місця з Вашого боку, така сесія оплачується в повному обсязі.

8.3. Якщо консультацію не вдається провести через технічні складнощі з мого боку, ця сесія не оплачується, а наступна надається Вам безкоштовно.

---

## 9. ЯК МИ ПРАЦЮЄМО (ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПРОЦЕС)

### 9.1. Ваша автономія

Ви ініціюєте теми, визначаєте цілі терапії. У будь-який момент Ви можете відмовитися від будь-якої моєї пропозиції, інтерпретації чи експерименту — і Вам не потрібно для цього пояснювати причини. Досить просто

сказати: «Я не хочу цього робити».

## 9.2. Безпека

Ви маєте право говорити про будь-які думки та почуття, навіть ті, які Вам здаються «неприємними» або «соромними». Я гарантую прийняття, відсутність осуду та повагу до всього, що Ви приносите в терапію.

## 9.3. Моя роль і межі компетенції

Я не ставлю медичних діагнозів і не призначаю медикаментів. Якщо в процесі роботи ми побачимо, що Вам потрібна додаткова підтримка, я можу порекомендувати консультацію психіатра або іншого фахівця. Це завжди залишається Вашим рішенням.

## 9.4. Важлива умова для наших зустрічей

Ми домовляємося, що сесії відбуваються у тверезому стані. Приходити в стані алкогольного, наркотичного сп'яніння або інших змінених станах свідомості неможливо — це необхідно для безпеки та

ефективності нашої роботи.

### 9.5. Про увагу під час сесії

Щоб наш час був максимально корисним для Вас, я пропоную не відволікатися на телефон, соціальні мережі чи інші сторонні справи під час консультації (окрім технічної необхідності для зв'язку, якщо ми працюємо онлайн).

### 9.6. Про складні почуття та рішення

Терапія може викликати сильні почуття, які іноді спонукають до швидких рішень. Я пропоную не ухвалювати життєво важливих рішень спонтанно, в розпалі емоцій — краще дати собі час їх осмислити в безпечному просторі терапії.

### 9.7. Якщо щось йде не так

Якщо Ви незадоволені нашою співпрацею, я запрошую Вас винести це на обговорення. Ми можемо разом з'ясувати, що відбувається, і знайти альтернативний підхід. Складності в терапії — це часто не

«поломка», а важлива інформація про процес.

---

## 10. МОЯ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ПЕРЕД ВАМИ

Я беру на себе зобов'язання:

- Дотримуватися Етичного кодексу, принципів нешкідливості, компетентності та безумовної поваги до Вас.
- Створювати безпечний простір для Вашої роботи.
- Дотримуватися графіка та часових рамок сесії.
- Зберігати конфіденційність усього, чим Ви ділитесь (з урахуванням винятків, описаних у розділі 2).

Водночас важливо розуміти:

- Відповідальність за рішення, які Ви приймаєте в житті під час або після терапії,

залишається за Вами. Моя роль — підтримувати Вас у їх усвідомленні, але не приймати їх замість Вас.

- Я допомагаю Вам досліджувати Ваші почуття, але не відповідаю за те, як саме Ви їх переживаєте.

- Якщо у Вас виникають фізичні скарги, важливо звертатися до лікаря відповідного профілю — це поза межами моєї компетенції.

---

## 11. ВАША ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Перед собою Ви відповідальні за:

- як Ви використовуєте час сесії,
- ініціювання тем, які для Вас важливі,
- Вашу готовність досліджувати те, що може бути пов'язане з тимчасовим дискомфортом (зміни часто супроводжуються ним),
- те, як Ви застосовуєте отримані знання у житті (досягнення цілей — це Ваш процес).

Переді мною (як фахівцем) ми домовляємося, що Ви:

1. Дотримуетесь поваги у нашій взаємодії. Ви завжди можете висловити незадоволення або складні почуття щодо нашої роботи — це важливо робити у конструктивний спосіб, і я буду вдячний/вдячна за такий зворотний зв'язок.
2. Приходьте на сесії у тверезому стані.
3. Не завдаєте фізичної шкоди собі, мені або майну.
4. Своєчасно інформуєте мене про зміни у фізичному чи психологічному стані, а також про прийом препаратів, які можуть впливати на Ваш стан.
5. Повідомляєте, якщо Ви звертаєтесь до інших спеціалістів (психолога, психіатра, невролога) або відвідуєте психологічні групи — це допомагає мені краще розуміти загальний контекст Вашої підтримки.
6. Дотримуетесь часових рамок сесії (за часом стежу я).
7. Своєчасно оплачуєте консультації згідно з розділом 3.

---

## 12. ЗАКЛЮЧНІ ПОЛОЖЕННЯ

12.1. Про всі зміни в умовах цього контракту я повідомляю Вас заздалегідь.

12.2. Якщо в процесі роботи виникають складні ситуації, незадоволення або напруга між нами — це важлива інформація, яку варто винести на обговорення. Ми домовляємося говорити про це в рамках сесії, щоб знайти конструктивне рішення. Іноді саме такі моменти стають найціннішими для терапії.

12.3. Підписанням цього контракту (усно, письмово або шляхом здійснення оплати) Ви підтверджуєте, що ознайомлені з умовами, розумієте їх та погоджуєтесь їх дотримуватись.

---

Дана оферта є публічним договором.  
Актуальна версія завжди розміщена на  
сайті.