

(پیوست قرارداد روان‌درمانی)
راهنمای شرکت در جلسات روان‌درمانی
(جلسات حضوری و Online)



فهرست مطالب

۳.....	مقدمه
۴.....	بخش ۱. فضای حرفه‌ای و روان‌شناختی جلسات آنلاین
۴.....	بخش ۲. آمادگی هیجانی و روانی
۵.....	بخش ۳: تجهیزات و تکنولوژی جلسات آنلاین
۵.....	بخش ۴: استانداردهای مراقبت در درمان آنلاین
۵.....	بخش ۵: حفظ حریم خصوصی و امنیت اطلاعات
۶.....	بخش ۶: لینک جلسات آنلاین و هماهنگی پیام‌های زمان‌بندی
۶.....	بخش ۷: چارچوب ارتباطی با منشی و درمانگر
۷.....	تعطیلات و روزهای غیرکاری

مقدمه

این راهنما برای حفظ فضای حرفه‌ای، تسهیل همکاری و حفظ کیفیت حرفه‌ای درمان تنظیم شده است و در موقعیت‌های اضطراری و خاص، امکان بررسی و انعطاف با تشخیص درمان‌گر وجود دارد.

روان‌درمانی آنلاین (Online Therapy) از نظر علمی و اخلاقی تابع همان استانداردهای تخصصی جلسات حضوری است. این شیوه درمان از سال ۲۰۱۳ به صورت رسمی توسط انجمن روانشناسی آمریکا (APA) تأیید شده و امروزه بخش مهمی از خدمات سلامت روان را تشکیل می‌دهد.

این راهنما به شما کمک می‌کند تا با درک الزامات درمان از راه دور و حضوری، فضای مناسب‌تری برای روان‌درمانی خود فراهم کرده و بیشترین بهره را از جلسات ببرید. رعایت اصول جلسات، به‌ویژه در درمان اختلالات شخصیت که در آن‌ها ثبات، مرزبندی و حضور روانی اهمیت ویژه دارد، حیاتی است.

بخش ۱. فضای حرفه‌ای و روان‌شناختی جلسات آنلاین

- جلسات آنلاین نیز مانند جلسات حضوری نیازمند فضایی امن، آرام و محرمانه هستند. این فضا بستری برای شکل‌گیری رابطه درمانی مؤثر و تجربه‌ی عمیق درمان فراهم می‌کند.
- لطفاً در فضایی شخصی، خلوت و بدون حضور دیگران (از جمله اعضای خانواده یا شریک عاطفی) در جلسه حاضر شوید. حضور در ماشین، محیط کار یا کافی‌شاپ معمولاً مناسب درمان نیست.
- در صورت بروز اختلال در فضای درمانی مانند حضور در محیط‌های شلوغ، وقفه‌های مکرر یا عدم آمادگی روانی، موضوع در جلسه بررسی خواهد شد. در صورت تکرار، ممکن است ادامه درمان به حالت تعلیق درآید.
- برای حفظ فضای حرفه‌ای و اطمینان از تاثیرگذاری مناسب درمان، نشستن روی صندلی یا مبل به صورت روبه‌روی دوربین ترجیح دارد؛ حضور در تخت‌خواب، به صورت درازکش و لمیده، خوردن وعده غذایی اصلی، رانندگی یا راه رفتن تأثیر درمان را کاهش می‌دهد.
- برای حفظ فضای حرفه‌ای، تمرکز درمان و مرزهای ارتباطی، حضور در جلسات با پوششی ساده، آراسته و مناسب محیط درمان ضروری است. انتظار می‌رود در جلسات آنلاین نیز همچون جلسات حضوری متناسب با یک جلسه رسمی شرکت کنید. این موارد بخشی از احترام متقابل و کیفیت رابطه درمانی هستند.
- برای انجام برخی تکنیک‌ها که نیاز به تمرکز جسمی و روانی دارد، ابزار ارتباطی در مکانی ثابت و مشخص باشد. از به دست گرفتن آن پرهیزید.
- زاویه دید دوربین باید به‌گونه‌ای باشد که نیم‌تنه بالایی شما در حالت نشسته به‌وضوح قابل مشاهده باشد. این امر برای ارزیابی زبان بدن و تعامل درست درمانی اهمیت دارد.

بخش ۲. آمادگی هیجانی و روانی

- لطفاً با آمادگی ذهنی، هیجانی و جسمی در جلسه حضور یابید.
- مصرف خودسرانه دارو، مواد روان‌گردان یا الکل پیش از جلسه می‌تواند روند درمان را مختل کند. در صورت مشاهده علائم مصرف، جلسه ادامه نخواهد یافت.
- استفاده از سیگار در طول جلسه درمان به دلیل تاثیرات منفی بر عملکرد مغز و روند درمانی مانع ادامه جلسه خواهد بود.
- پاسخ‌دادن به تلفن، چت‌کردن یا ترک جلسه در حین درمان، فرآیند درمانی را مختل می‌کند و لازم است از آن پرهیز شود. در صورت اضطرار، هماهنگی با درمانگر ضروری است.

بخش ۳: تجهیزات و تکنولوژی جلسات آنلاین

- لطفاً حداقل ۵ دقیقه پیش از جلسه، اتصال اینترنت، دوربین، میکروفون و نور محیط را بررسی کنید.
- استفاده از لپ‌تاپ، کامپیوتر یا تبلت (به‌جای تلفن همراه) توصیه می‌شود.
- تماس صوتی تنها در موارد خاص و با هماهنگی قبلی به صورت کوتاه پذیرفته است.
- جلسات در پلتفرم امن Google Meet برگزار می‌شوند. این پلتفرم به‌صورت رمزگذاری شده و امن برای حفظ حریم شخصی شما انتخاب شده است.

بخش ۴: استانداردهای مراقبت در درمان آنلاین

روان‌درمانی از راه دور برای مدیریت بحران‌های اورژانسی طراحی نشده است. در صورت مواجهه با موارد زیر، لطفاً بلافاصله با خدمات اورژانسی محل زندگی خود تماس بگیرید:

- داشتن افکار، تمایل یا قصد جدی خودکشی یا آسیب به خود
- داشتن افکار، تمایل، قصد یا اقدام به آسیب به دیگران
- موارد سوءاستفاده یا خشونت جسمی و یا جنسی
- علائم روان‌پریشی (توهم، هذیان و از دست دادن واقعیت)
- شدیدی شدید در اختلال دوقطبی

بخش ۵: حفظ حریم خصوصی و امنیت اطلاعات

- تمامی اطلاعات درمانی شما محرمانه بوده و طبق اصول حرفه‌ای، فقط بین مراجع و درمانگر باقی می‌ماند، و فقط در موارد خاص و با رضایت شما، امکان اشتراک‌گذاری وجود دارد.
- هیچ‌یک از طرفین بدون رضایت آگاهانه‌ی مکتوب، اجازه ضبط جلسه را ندارند. ضبط مخفیانه، خلاف قوانین و اصول اخلاقی است.

بخش ۶: لینک جلسات آنلاین و هماهنگی پیام‌های زمان‌بندی

- لینک جلسات از طریق ایمیل شما ارسال می‌شود. در صورتی که تا یک ساعت پیش از جلسه لینک را دریافت نکردید، لطفاً از طریق راه‌های پشتیبانی اطلاع دهید.
- زمان جلسات آنلاین به وقت ایران تنظیم می‌شود. مسئولیت تطبیق زمان با منطقه زمانی محل زندگی‌تان بر عهده شماست. Google Meet زمان جلسه را بر اساس منطقه زمانی ایمیل‌تان نمایش خواهد داد.
- لینک جلسات آنلاین به صورت پیش‌فرض برای ۴۵ دقیقه تنظیم شده‌اند. با این حال، مدت زمان جلسات می‌تواند بر اساس شرایط بالینی یا نیازهای هر مراجع، کمتر یا بیشتر باشد. در این موارد، از قبل اطلاع‌رسانی خواهد شد.
- زمان جلسات کلینیک اندیشه برای مراجعان حضوری و آنلاین به ترتیب ۴۰ و ۳۵ دقیقه می‌باشد.
- برای حفظ نظم، شفافیت و کیفیت درمان، ضروری است که به پیام‌های مربوط به زمان‌بندی جلسات توسط منشی در اولین فرصت ممکن پاسخ دهید – چه قصد حضور در جلسه را داشته باشید و چه نداشته باشید. توصیه می‌شود پاسخ را به حداکثر زمان پاسخگویی (۸ صبح روز قبل از جلسه) موکول نکنید. پاسخ دادن صرفاً چند ثانیه زمان می‌برد، اما به درمانگر کمک می‌کند که زمان، انرژی و منابع درمانی را منصفانه و حرفه‌ای میان مراجعان مدیریت کند.
- در صورت تکرار بی پاسخ گذاشتن پیام‌ها یا عدم همکاری در هماهنگی جلسات، موضوع به عنوان مسئله درمانی در جلسات مطرح و مورد بررسی قرار خواهد شد.
- تایید نهایی جلسه منوط به پرداخت هزینه و ارسال تصویر فیش آن تا زمان مشخص شده است.

بخش ۷: چارچوب ارتباطی با منشی و درمانگر

- برای حفظ تمرکز درمانگر، احترام به زمان، مدیریت مؤثر ارتباطات، حفظ کیفیت حرفه‌ای جلسات، و احترام به حریم شخصی، لطفاً به نکات زیر توجه فرمایید:
- تماس تلفنی در روزهای تعطیل رسمی در چارچوب برنامه کاری ما قرار ندارد.
 - در روزهای کاری، تنها در موارد ضروری و فوری از تماس تلفنی با شماره منشی استفاده کنید. در سایر موارد، لطفاً از پیام‌رسان‌ها استفاده فرمایید.
 - راه‌های ارتباطی با منشی شامل: پیامک، واتس‌اپ، و تلگرام (با ترجیح تلگرام) می‌باشد.

- پیام‌هایی که در روزهای تعطیل یا بازه زمانی ۹ شب تا ۸ صبح ارسال می‌شوند، پاسخ داده نخواهند شد، مگر در موارد مرتبط با جلسه پیش رو - صبح روز بعد- که نیازمند هماهنگی ضروری هستند (مانند اطلاع از تأخیر یا لغو دقیقه نودی). البته در موارد مرتبط با مراجعان آمریکای شمالی به دلیل تفاوت زمانی قابل توجه شرایط انعطاف دارد.
- در موارد اضطراری مربوط به جلسه پیش رو که نیاز به پاسخ فوری خارج از زمان پاسخ‌گویی منشی دارند، می‌توانید مستقیماً به ایمیل درمانگر پیام دهید. لطفاً از ارسال پیام‌های غیرضروری به ایمیل خودداری فرمایید (dr.aghacepour@gmail.com).

تعطیلات و روزهای غیرکاری

- در روزهای تعطیل رسمی ایران، جلسات برگزار نخواهند شد. این تاریخ‌ها از پیش در تقویم جلسات مشخص یا توسط منشی اطلاع‌رسانی می‌شوند (این بند ویژه مراجعان خارج از ایران می‌باشد).
- در صورت امکان برگزاری جلسه در تعطیلات، از پیش اطلاع‌رسانی خواهد شد.
- جلسات درمانی در روزهای پنج‌شنبه و جمعه، که آخر هفته ایران محسوب می‌شوند، برگزار نخواهد شد؛ مگر در موارد خاص که از قبل هماهنگ می‌شود.

روان‌درمانگر:

دکتر مائده آقائی پور، دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی

امضاء و تاریخ:

نام و نام خانوادگی مراجع:

امضاء و تاریخ: