



راهنمای شرکت در جلسات روان درمانی

جلسات حضوری و آنلاین

مکمل «قرارداد روان درمانی و رضایت آگاهانه»

دکتر مائده آقائی پور

دکترای تخصصی روان شناسی بالینی | روان درمانگر

راهنمای شرکت در جلسات روان‌درمانی

جلسات حضوری و آنلاین

این راهنما مکمل «قرارداد روان‌درمانی و رضایت آگاهانه» است و برای روشن کردن شرایط اجرایی شرکت در جلسات حضوری و آنلاین، هماهنگی نوبت‌ها و ارتباط با پذیرش و درمانگر تنظیم شده است.

حضور به‌موقع، فراهم کردن شرایط مناسب برای شرکت در جلسات آنلاین و همکاری در هماهنگی جلسات به حفظ تمرکز، محرمانگی و پیوستگی فرایند درمان کمک می‌کند. در شرایط خاص، متناسب با نیازهای بالینی یا شرایط مراجع، امکان توافق درباره برخی ترتیبات متفاوت وجود دارد.

۱. شرایط مناسب شرکت در جلسه

- در جلسات آنلاین، لازم است در محیطی امن، آرام و تا حد امکان خصوصی حضور داشته باشید؛ به‌گونه‌ای که بتوانید بدون نگرانی از شنیده شدن یا حضور دیگران آزادانه صحبت کنید. حضور فرد دیگری در فضای جلسه، از جمله اعضای خانواده یا شریک عاطفی، تنها با هماهنگی قبلی با درمانگر امکان پذیر است.
- شرکت در جلسه هنگام رانندگی یا انجام فعالیتی که نیازمند توجه مستمر است امکان پذیر نیست. در جلسات آنلاین، فضاهای عمومی مانند کافه یا محیط‌های شلوغ نیز معمولاً برای روان‌درمانی مناسب نیستند. در صورت نیاز، استفاده از محیط کار یا خودروی پارک شده زمانی قابل قبول است که حریم خصوصی، ایمنی و امکان تمرکز کافی فراهم باشد.
- در جلسات آنلاین، برای حفظ تمرکز و امکان مشاهده مناسب در تعامل درمانی، ترجیح دارد در وضعیت نسبتاً ثابت و راحت، روبه‌روی دوربین بنشینید. بهتر است دستگاه در محل ثابتی قرار گیرد و دوربین به‌گونه‌ای تنظیم شود که چهره و در صورت امکان بخشی از نیم تنه به‌وضوح قابل مشاهده باشد. در صورت وجود محدودیت جسمی، فنی یا شرایط خاص، می‌توان درباره تنظیم مناسب دیگری توافق کرد.
- در طول جلسات حضوری و آنلاین، تا حد امکان از تماس تلفنی، پیام‌دادن، انجام هم‌زمان کارهای دیگر، خوردن وعده غذایی اصلی یا رفت‌وآمدهای غیرضروری خودداری کنید. اگر شرایط ضروری پیش آمد، درمانگر را در جریان بگذارید.
- در صورتی که تحت تأثیر الکل، مواد یا هر ماده‌ای باشید که هوشیاری، قضاوت، تمرکز یا امکان مشارکت ایمن و مؤثر در جلسه را به‌طور قابل توجهی مختل کند، درمانگر ممکن است ادامه جلسه را مناسب نداند. در چنین شرایطی، وضعیت ایمنی و نحوه ادامه درمان متناسب با شرایط بررسی خواهد شد.
- برای حفظ تمرکز و چارچوب جلسه، از مصرف سیگار یا سایر محصولات دخانی در طول جلسه خودداری کنید. اگر این موضوع برای شما دشوار است یا با روند درمان ارتباط دارد، می‌توان درباره آن در جلسه گفت‌وگو کرد.
- ضبط صوتی یا تصویری جلسه از سوی هر یک از طرفین، تنها با اطلاع و رضایت قبلی طرف دیگر امکان پذیر است.

۲. جلسات آنلاین و مشکلات فنی

- لطفاً پیش از شروع جلسه از مناسب بودن اتصال اینترنت، دوربین، میکروفون و شارژ دستگاه اطمینان حاصل کنید. استفاده از لپ‌تاپ یا تبلت، در صورت دسترسی، معمولاً برای حفظ ثبات تصویر و امکان مشارکت بهتر در جلسه مناسب‌تر است؛ باین حال استفاده از تلفن همراه نیز امکان پذیر است.
- جلسات آنلاین از طریق Google Meet و لینکی که برای شما ارسال می‌شود برگزار می‌شوند. مانند هر ارتباط آنلاین دیگری، با وجود استفاده از امکانات متعارف حفاظت از اطلاعات، امکان بروز اختلال فنی یا مخاطرات محدود مرتبط با حریم خصوصی به‌طور

کامل قابل حذف نیست. لینک جلسه برای استفاده مراجع در همان جلسه ارسال می‌شود؛ لطفاً آن را بدون هماهنگی در اختیار فرد دیگری قرار ندهید.

- در صورت قطع یا اختلال ارتباط، ابتدا تلاش کنید از همان لینک دوباره وارد جلسه شوید. اگر ارتباط در مدت کوتاهی برقرار نشد، از راه ارتباطی تعیین‌شده با پذیرش یا درمانگر اطلاع دهید تا درباره ادامه جلسه، استفاده موقت از روش ارتباطی جایگزین یا تنظیم زمان باقی‌مانده تصمیم‌گیری شود.
- در صورت اختلال فنی قابل‌توجه که بخشی از زمان مؤثر جلسه را از بین ببرد، نحوه جبران یا مدیریت زمان ازدست‌رفته با توجه به مدت اختلال و شرایط جلسه تعیین خواهد شد. اختلال‌های کوتاه و گذرا که تأثیر معناداری بر زمان جلسه ندارند، معمولاً نیازمند جبران جداگانه نیستند.
- اصل بر برگزاری جلسه آنلاین با تصویر و صدا است. در صورت بروز مشکل فنی یا وجود شرایط خاص، ادامه موقت جلسه به‌صورت صوتی می‌تواند با توافق درمانگر انجام شود. اگر کیفیت ارتباط برای ادامه ایمن و مؤثر درمان کافی نباشد، درباره توقف و نحوه ادامه جلسه تصمیم‌گیری خواهد شد.

۳. نوبت و تأیید جلسه

- جلسات معمولاً در روز و ساعت توافق‌شده برگزار می‌شوند. مسئولیت پیگیری زمان جلسه و اعلام به‌موقع هرگونه محدودیت یا تغییر در برنامه بر عهده مراجع است. پیام پذیرش برای هماهنگی یا یادآوری، یک تسهیل اجرایی است و عدم دریافت یادآوری، مسئولیت پیگیری نوبت را تغییر نمی‌دهد.
- برای مراجعانی که زمان ثابتی ندارند یا برنامه کاری یا تحصیلی آنان متغیر است، لازم است زمان‌های قابل‌دسترس خود را برای هماهنگی جلسه اعلام کنند. تا زمانی که زمان پیشنهادی ارسال و نوبت از سوی پذیرش تأیید نشده باشد، جلسه‌ای رزرو یا قطعی تلقی نمی‌شود.
- در صورت دریافت پیام تأیید از پذیرش، لازم است حداکثر تا ساعت ۸ صبح روز قبل از جلسه، به وقت ایران، حضور خود را تأیید و فرایند پرداخت تعیین‌شده را تکمیل کنید. در صورت عدم تأیید تا این زمان، کلینیک الزامی به حفظ زمان جلسه ندارد و نوبت می‌تواند در اختیار مراجع دیگری قرار گیرد.
- مهلت تأیید نوبت با مهلت لغو جلسه متفاوت است. پس از قطعی‌شدن نوبت، در صورت نیاز به لغو، می‌توانید تا ساعت ۶ عصر روز قبل از جلسه، به وقت ایران، به پذیرش اطلاع دهید. در این صورت، مبلغ پرداخت‌شده به‌عنوان اعتبار برای جلسه بعدی باقی خواهد ماند. لغو پس از این زمان یا عدم حضور، مطابق قرارداد مشمول تعرفه کامل جلسه خواهد بود و مبلغ پرداخت‌شده بابت همان جلسه محاسبه می‌شود.
- مدت استاندارد جلسات روان‌درمانی فردی ۴۰ دقیقه و جلسات زوج‌درمانی ۴۵ دقیقه است. جلسه در زمان تعیین‌شده آغاز و پایان می‌یابد؛ جزئیات مربوط به افزایش برنامه‌ریزی‌شده زمان جلسه در قرارداد و تعرفه خدمات توضیح داده شده است.
- برای مراجعان خارج از ایران، زمان‌بندی جلسات بر اساس وقت ایران اعلام می‌شود و مسئولیت بررسی اختلاف ساعت و تغییرات احتمالی منطقه زمانی محل حضور بر عهده مراجع است.
- در جلسات آنلاین، لینک جلسه از طریق ایمیل ارسال می‌شود. اگر تا یک ساعت پیش از جلسه لینک را دریافت نکرده‌اید، لطفاً به پذیرش اطلاع دهید.

۴. ارتباط با پذیرش و درمانگر

- هماهنگی نوبت، جابه‌جایی یا لغو جلسه، پرداخت و سایر امور اجرایی از طریق پذیرش انجام می‌شود. لطفاً برای این موارد از راه‌های ارتباطی اعلام‌شده توسط پذیرش استفاده کنید.

- می‌توانید پیام خود را در زمان مناسب برای خود ارسال کنید؛ باین‌حال پیام‌های پذیرش و درمانگر به‌صورت مداوم یا شبانه‌روزی پایش نمی‌شوند و پاسخ‌گویی در چارچوب ساعات کاری انجام می‌شود. پیام‌های ارسال‌شده خارج از ساعات کاری یا در روزهای تعطیل معمولاً در زمان کاری بعدی بررسی خواهند شد.
- برای هماهنگی‌های معمول، پیام متنی روش ترجیحی ارتباط با پذیرش است. در مواردی که موضوع نزدیک به زمان جلسه است یا از طریق پیام قابل‌حل نیست، می‌توانید در ساعات کاری با پذیرش تماس بگیرید.
- در صورت نیاز به ارتباط مستقیم با درمانگر خارج از جلسه، از راه ارتباطی تعیین‌شده برای این منظور استفاده کنید. پیام‌های بالینی خارج از جلسه ممکن است متناسب با موضوع، به‌صورت کوتاه پاسخ داده شوند یا برای بررسی در جلسه بعد نگه داشته شوند. ارتباط نوشتاری خارج از جلسه جایگزین روان‌درمانی در جلسه نیست.
- اگر مسئله‌ای فوری و مستقیماً مرتبط با جلسه پیش رو ایجاد شد و پذیرش در دسترس نبود، می‌توانید از راه ارتباط مستقیم تعیین‌شده با درمانگر اطلاع دهید. این مسیر برای هماهنگی جلسه است و به معنای پاسخ‌گویی اورژانسی یا شبانه‌روزی درمانگر نیست.
- تعطیلات یا تغییرات برنامه کاری که بر زمان جلسات اثر بگذارند، از پیش و تا حد امکان از طریق پذیرش اطلاع‌رسانی خواهند شد.

۵. ایمنی و شرایط بحرانی

- روان‌درمانی و راه‌های ارتباطی با درمانگر یا پذیرش، جایگزین خدمات اورژانسی نیستند و پیام‌ها به‌صورت مداوم یا شبانه‌روزی پایش نمی‌شوند. در صورت وجود خطر فوری برای سلامت یا ایمنی خود یا فرد دیگری، لازم است بدون انتظار برای پاسخ درمانگر، از خدمات اورژانسی یا درمانی در دسترس در محل حضور خود استفاده کنید.
- اگر افکار خودکشی، خودآسیبی، آسیب به دیگران یا سایر نگرانی‌های مرتبط با ایمنی را تجربه می‌کنید، مطرح‌کردن آنها در درمان اهمیت دارد. وجود این افکار لزوماً به معنای قطع روان‌درمانی یا اقدام اورژانسی نیست؛ نحوه مداخله بر اساس شرایط و سطح خطر ارزیابی خواهد شد.
- در صورت افزایش قابل‌توجه خطر یا بروز شرایطی که ادامه درمان در قالب فعلی برای حفظ ایمنی کافی نباشد، ممکن است استفاده از خدمات حضوری، ارزیابی روان‌پزشکی، خدمات اورژانسی یا سطح دیگری از مراقبت ضروری شود. در چنین شرایطی، نحوه ادامه درمان متناسب با نیازهای بالینی و امکانات در دسترس بررسی خواهد شد.
- در جلسات آنلاین، به‌ویژه برای مراجعانی که خارج از ایران حضور دارند، ممکن است برای برنامه‌ریزی ایمنی لازم باشد درمانگر از محل فعلی حضور و اطلاعات تماس ضروری اطلاع داشته باشد. در صورت تغییر کشور یا محل اقامت به‌گونه‌ای که بر دسترسی به خدمات یا شرایط درمان اثر بگذارد، لطفاً درمانگر را در جریان قرار دهید.

اطلاعات تماس و هماهنگی

- پذیرش — به‌ترتیب اولویت

۱. تلگرام: +۹۲۰۴۳۲۸۸۳۷

۲. پیام رسان بله و پیامک: ۰۹۲۰۴۸۶۶۰۱۲

۳. ایمیل پذیرش: aghaeepour@mantic.ir

- ارتباط مستقیم با درمانگر در موارد تعیین‌شده در این راهنما

۱. ایمیل: aghaeepour@gmail.com

۲. شماره: ۰۹۰۰۹۲۰۴۸۶۶ (پیام‌رسان‌ها: بله، تلگرام، واتساپ و پیامک)

پلتفرم جلسات آنلاین Google Meet:

این راهنما مکمل «قرارداد روان‌درمانی و رضایت آگاهانه» است. لطفاً آن را برای مراجعه در طول دوره درمان نگهداری کنید.