

Европейская ассоциация психотерапии (ЕАП)

Советы по временному проведению психотерапии онлайн

В ответ на пандемию коронавируса Covid-19 многие терапевты будут рассматривать возможность работать с клиентами онлайн чтобы поддерживать терапевтический контакт, но свести к минимуму риск как для клиента, так и для терапевта.

«Онлайн-терапия» обычно подразумевает один из четырех форматов: общение по телефону, видео конференцию, структурированную терапию по электронной почте и общение в текстовых чатах.

Существуют убедительные доказательства того, что онлайн-психотерапия эффективна, но она подходит не всем клиентам и терапевтам. И хотя онлайн и очная (F2F) терапии разделяют общую теорию и многие методы, существуют и различия, подобные тем, что отличают, например, индивидуальное консультирование от парного.

Этот документ составлен для того, чтобы обратить ваше внимание на вопросы, которые вам стоит учесть если у вас ещё нет большого опыта работы в сети. Это только временная мера, которая не должна приравниваться к полноценному тренингу.

Данная памятка была составлена Адрианом Роудсом (Adrian Rhodes), бывшим президентом ЕАП, в настоящее время - председателем «Ассоциации по консультированию и терапии в интернете» (Великобритания, Association for Counselling and Therapy Online, АСТО). Это не окончательный документ. Последующие изменения будут рассматриваться и ратифицироваться Советом ЕАП.

Оценка ситуации

Оценка ситуации требует особой тщательности.

Тем, кто не имеет большого опыта работы в интернете или работает без специальной подготовки, следует быть особо осторожными при приеме клиентов онлайн.

В частности, вам придется обратить внимание на:

- **Риск** - как оценивать, контролировать и реагировать на:
 - риск суицида или самоповреждающего поведения;
 - поведение, потенциально опасное для окружающих;
 - риск для жизни и здоровья клиента со стороны его окружения;
 - оценка наличия личной поддержки;
 - необходимость сбора информации для реакции на любой потенциальный риск.
- **Психологический профиль клиента:**
 - сила Эго;
 - употребление наркотиков и алкоголя;
 - депрессия;
 - расстройства личности и т. д.
- Необходимо оценить, нужно ли вам содействие других специалистов (например, медиков или социальных работников), и какими службами клиент мог бы воспользоваться по месту жительства.

Конфиденциальность и безопасность

- «Скайп» не считается безопасной платформой для взаимодействия с клиентами.
 - См. «Руководство по Skype»: <https://act-org.uk/faq/>
- Многие онлайн терапевты используют более безопасный Zoom (<https://zoom.us/>)
 - соответствует стандартам американской системы по онлайн-безопасности - «HIPAA» <https://www.hhs.gov/hipaa/for-professionals/index.html>
 - в Zoom есть бесплатный сервис для встреч один на один;
 - Клиенты могут не устанавливать Zoom на своих компьютерах.
- Перед встречей напомните своим клиентам:
 - Найти удобное, уединённое, безопасное место для сессии (не кафе или такси);
 - Убедиться, что никто не может видеть экран или слышать разговор;
 - Не говорить слишком громко, если они в наушниках;
- Обсудите возможность записи сессии вами или клиентом;
 - Если вы договорились о записи сессий, не забывайте ставить пароль на полученный видео файл;
 - Предложите клиенту очистить историю браузера или электронную почту для сохранения конфиденциальности.
- Вам придётся защитить (паролем) файлы с записями сессий, заметками и контактными данными, подобно тому, как вы храните обычные записи в сейфе.
 - Вы можете использовать безопасную электронную почту, такую как Hushmail <https://www.hushmail.com/> или ProtonMail <https://protonmail.com/>

Терапевтический контракт

Вы можете пересмотреть контракт, чтобы учесть в нём работу онлайн.

- Клиент должен дать согласие на работу онлайн и форму терапии;
- Уточните, как онлайн-формат юридически регулируется в вашей стране;
- Конкретизируйте как ваша профессиональная организация обеспечивает профессиональную этику и рассмотрение жалоб (предоставьте ссылку);
- Уточните, что вы не сможете обеспечить неотложную помощь и убедитесь, что клиент знает, как получить к ней доступ в своем районе;
- Поясните детали обеспечения «безопасного контакта»;
- Договоритесь, как будет производиться оплата;
 - Рекомендуется брать предоплату сессии;
 - Можно предложить специальную стоимость или оплату курсами для онлайн сессий;
 - Оговорите, за какое время до начала сессии клиент может отменить сессию без потери оплаты;
- Можно отметить в контракте, что вы оставляете себе право собственности на любые записи сессии (видео, электронные письма и текстовые заметки).

Правовые вопросы

- Убедитесь, что ваша (или работодателя) страховка покрывает работу онлайн, особенно, если она международная;
- Убедитесь, что в вашей профессиональной организации или в правовой системе нет особых правил или законов, регулирующих вашу работу в интернете;
- Если вы работаете с иностранными клиентами, проверьте, существуют ли в стране клиента законы, регулирующие психотерапевтическую практику;
- Обновите (или создайте) документ о политике конфиденциальности и социальных медиа при работе онлайн.
 - Например: <http://adrianrhodes.net/social-media-policy/> или <http://adrianrhodes.net/privacy-policy/> (внимание: копирайт!)

Технические вопросы

- Вам (и клиенту) потребуется (в зависимости от используемой платформы):
 - Компьютер, планшет, смартфон (не рекомендуется) с
 - камерой и микрофоном;
 - наушниками (по необходимости).
 - Достаточно мощный интернет (широкополосное соединение или 4G)
- Убедитесь, что вы умеете пользоваться этими технологиями. При необходимости - потренируйтесь заранее.
- Подготовьте запасной план на случай возникновения проблем
 - запасное устройство с выходом в Интернет, электронную почту или телефон.
- Позаботьтесь о конфиденциальности со своей стороны¹
- При работе с иностранными клиентами убедитесь в безопасности интернета в стране клиента (информацию можно получить здесь: https://en.wikipedia.org/wiki/Internet_censorship_and_surveillance_by_country), Ознакомьтесь так же с информацией по правам человека: https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_human_rights_articles_by_country
- Учитывайте в работе особенности разных видов терапии.
 - Помните, что терапия по электронной почте «асинхронна»:
 - обмен электронными письмами происходит не «одновременно».
 - обычно пациент проводит сессию (например, 50 минут) за написанием письма и отправляет его терапевту, например, во вторник.
 - терапевт может прочесть письмо, когда ему удобно, но потом, например, в четверг читает его (снова) и отвечает письменно в течение 50 минут.
- Общение в текстовом чате (ТЧ) - синхронное:
 - Терапевт и клиент отправляют друг другу текстовые сообщения в течение согласованного времени сессии (например, 50 минут).
 - решите сразу, хотите ли вы, чтобы у клиента осталась запись сессии на смартфоне, компьютере или в планшете.
 - Если сессия происходит на безопасной платформе, например, Zoom, то вы можете контролировать осуществление записи;
 - Терапия в ТЧ, больше других требует мастерства использования контрпереноса.

Клинические аспекты

Люди ведут себя в Сети иначе, чем обычно. Возможно, вам придется адаптировать к этому свои теоретические взгляды и клинические техники.

- "Цифровые аборигены" выросли в онлайн мире и знают его лучше, чем "цифровые иммигранты", которым пришлось знакомиться с интернетом уже в зрелом возрасте.
- В то время как одни клиенты будут более открыты в Сети (особенно по телефону или в чатах), другие, наоборот, замкнутся и будут меньше присутствовать на сессии.
- Эффект «растормаживания онлайн» позволяет проще и сильнее раскрываться некоторым людям, чем на F2F. Прочитать про этот эффект можно тут: https://www.researchgate.net/publication/8451443_The_Online_Disinhibition_Effect
- В результате, механизмы защиты и сопротивления могут быть сильно ослаблены.
- Распределение сил меняется в сторону более равноправных отношений:
 - вы будете меньше влиять на процесс терапии, чем в очной работе;
 - клиенты становятся более "естественными", чем на очной встрече;
 - они ведут себя больше как "клиенты", чем как "пациенты";

• ¹ следите, чтобы никто не мог заглянуть в экран, не подслушивал и т.д. (примечание переводчика)

- Свободные ассоциации тоже должны рассматриваться иначе при работе онлайн:
 - вы встречаетесь с клиентами в их привычной среде;
 - они могут показывать фотографии, предметы и т.д.;
 - они могут «являться» на сессию из разных комнат или из сада;
- Они могут использовать домашних животных, подушки, еду и т.д. для психической защиты.

Весь этот материал, который следует учитывать и включать в свою работу, не осуждая его.

- Правильно выстроенная работа по электронной почте, телефону или через текстовые чаты может быть очень интенсивной. Особую важность приобретает контрперенос. Однако, неосторожный терапевт может легко отвлечься и потерять концентрацию внимания.
- Разные методы (арт-терапия, когнитивно-аналитическая терапия, даже психоаналитические направления) могут и должны адаптировать свои техники под работу онлайн.
- Уделяйте особое внимание звуку, освещению и фону – если вы используете видео. Перед работой проверьте, как вы выглядите на видео для клиента.

Порой терапевты слишком беспокоятся о том, что происходит в терапии онлайн, но в ней много общего с очной работой:

- пациенты опаздывают и заставляют нас ждать;
- они могут внезапно уйти, захлопнув крышку ноутбука;
- может прерваться связь так же, как нарушается контакт от внезапного стука в дверь вашего кабинета;
- клиенты могут странно одеваться или вести себя неадекватное (у меня был пациент в клинике, который приходил голым - и на очные встречи, и на онлайн-приемы).
- в конце сессии они могут оставить нас в тревоге за их безопасность, бессильными что-то сделать – это происходит очно и онлайн.

Уделяйте особое внимание окончанию терапии и последующей помощи клиентам.

Супервизия и обучение

Не стоит быть излишне самоуверенным из-за сходства работа онлайн с очной терапией. Подумайте о поиске супервизора, который хорошо знаком со спецификой работы онлайн.

Еще лучше найти обучение методам работы онлайн.

[АСТО рекомендует получить диплом по работе в онлайн-формате – на 80 часов]

АСТО сформулировала компетенции онлайн-терапевтов: <https://acto-org.uk/acto-recommended-competences-for-counselling-and-psychotherapy-online/>

Адриан М. Роудс,

17/03/2020