

ЕВРОПЕЙСКА АСОЦИАЦИЯ ПО ПСИХОТЕРАПИЯ

Временни съвети за провеждане на психотерапия онлайн

В отговор на пандемията на Covid -19, много терапевти ще обмислят възможността да работят онлайн с клиентите си - за да поддържат терапевтичния си контакт, но и за да сведат до минимум риска както за клиента, така и за терапевта.

„Онлайн терапията“ обикновено се свързва с четири формата: телефонен разговор; видеоконферентна връзка; структурирана електронна терапия; и незабавна размяна на съобщения (I.M. или „текстово общуване“).

Има стабилни доказателства, че онлайн психотерапията е ефективна - но не е за всеки клиент или терапевт. И докато онлайн терапията споделя теоретични концепции и много практики с терапията „лице в лице“ (F2F), има и разлики. Точно както има разлики между, да речем, индивидуалната терапия и терапията за двойки.

Този документ е предоставен, за да посочи някои от проблемите, които ще трябва да разгледате и вземете предвид, ако не сте работили много онлайн. Той има за цел да ви подпомогне за прилагането на онлайн терапия като временна мярка и не трябва да се възприема като изчерпателно обучение.

Той е изготвен от Адриан Родос, бивш президент на ЕАР и понастоящем председател на АСТО - „Асоциацията за онлайн консултиране и терапия“ (Великобритания). Това не е цялостен документ; по-нататъшни ревизии ще бъдат внесени за разглеждане и ратифициране пред ЕАП

Оценка

Оценката е трудна и се нуждае от специално внимание. Незапознатите с онлайн работата или такива без обучение, вероятно ще са по-предпазливи при приемането на онлайн клиенти.

Ще трябва да обърнете по-специално внимание на:

- Оценка на риска - как да се оцени, наблюдава и реагира на:
 - Риск от самоубийство и самонараняване;
 - потенциална вреда за другите;
 - риск за клиента, от някой друг;
 - наличието на лична подкрепа
 - и необходимостта от събиране на информация от обкръжението на клиента, за да се отговори на всеки потенциален риск.

- Психологически профил на клиента:
 - Устойчивост / Ego strength (бе.превод. Колеги, поставям тук и англ.текст, с цел по-точно разбиране, при неточност на превода от моя страна)
 - Употреба на наркотици и алкохол
 - Депресия

- Личностови разстройства и т.н.

- Ще трябва да помислите внимателно какви данни за контакт трябва да имате - включително и такива на местни здравни или социални специалисти, част от обкръжението на пациента.

Поверителност и сигурност

„Skype“ не се счита за сигурен начин за среща с пациенти.

За повече информация вижте „Бележка за добри насоки за работа в Skype“ на: <https://act-org.uk/fag/>

- Много онлайн терапевти използват Zoom.us (<https://zoom.us/>), тъй като той е силно защитен.
 - отговаря на много високите стандарти на „HIPAA“ - правната система на САЩ за онлайн сигурност (<https://www.hhs.gov/hipaa/for-professionals/index.html>);
 - Zoom има безплатна услуга, която позволява срещи 1:1;
 - Не се налага клиентите да инсталират Zoom на своите компютри

- **Ще трябва да напомните на клиентите си:**

- да намерят собствено, сигурно място за сесии (не в бар или такси!);

- да се уверят, че другите не могат да чуват звука или да виждат екрана;

- Да внимават да не говорят твърде силно, ако носят слушалки;

- Обсъдете с клиента си дали те или вие можете / не можете да запишете

сесия;

- Ако те правят директен запис на сесиите, трябва да могат да съхраняват записа в сигурен, защитен файл

- Ако поискат, следва да могат да изчистят историята на браузъра си или имейла си - или текстовете, след терапевтичния сеанс, за да се избегне нарушаване поверителността свързана с други лица.

- Ще трябва да съхранявате записи, компютърни бележки, данни за контакт и т.н. в сигурни, защитени файлове - както бихте постъпили при бележки водени на хартия (в заключен сейф / шкаф).

- Може да използвате защитен имейл като Hushmail (<https://hushmail.com/>) или ProtonMail (<https://protonmail.com/>)

Договаряне

Ако искате да подпишете договор за онлайн работата си:

- Вашият клиент следва да даде съгласие за работа онлайн, както и за формата на терапия;

- Да уточните, че работата ви покрива изискванията на правната система на вашата страна;
- Че работата ви покрива изискванията на вашия професионален орган по етика, като посочите и линк за оплаквания .
- Трябва да заявите, че не сте в състояние да осигурите незабавни / „спешни“ грижи и да се уверите, че клиентите знаят как да осъществят достъп до подобни грижи на мястото, където живеят;
- Ще трябва да обърнете внимание на наличието на подробности като: „сигурен контакт“, при необходимост
- Да съобразите как ще се извърши плащането:
 - Препоръчително е плащането да е предварително;
 - Някои предлагат различно ниво на цените или „резервиране на час“ за работа онлайн;
 - Клиентите могат да имат право да анулират онлайн „услугата“, в определен отрязък от време.
- Може да включите в договора клауза, че запазвате собствеността върху, който и да е „запис“ на сесията (видео, имейли, текстове).

Въпроси свързани с администрирането и отчитането

- Трябва да гарантирате, че вашата застраховка (или тази на работодателя) покрива онлайн работа - особено ако е работите на международно;
- Проверете дали вашият професионален орган или правна система няма конкретни правила / закони, регулиращи работата в интернет;
- Ако работите в международен план, трябва да проверите дали в дадената държава има закони, ограничаващи практикуването на психотерапия.
- Ще трябва да актуализирате (или да създадете !!!) „Поверителност / GDPR“ и „Социални медии“, които обхващат онлайн работата.
 - Вижте моя: <http://adrianrhodes.net/social-media-policy/> и <http://adrianrhodes.net/privacy-policy/>

(Моля, обърнете внимание: правата на посочените документи са запазени!)

Технически въпроси

- Вие (и клиентът) ще се нуждаете (в зависимост от носителя, който използвате) от:
 - Компютър, таблет, смартфон (последното не се препоръчва) - с:
 - камера, микрофон;
 - По възможност слушалки.
 - Добра скорост на интернета или 4G сигнал за носителя, който използвате.

- Уверете се, че можете да използвате технологията безпроблемно; тренирайте се предварително.
- Подгответе се с „резервен план“, ако технологията не сработи:
 - Или друго устройство или имейл или телефонен номер, които можете да използвате.
- Обърнете внимание на поверителността и сигурността на сесията, осигурена от ваша страна;
- Ако работите в международен контекст, проверете сигурността на интернет в страната на клиента. Добра информация е достъпна на: <https://en.wikipedia.org/wiki/> - за правата на човека, проверете https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_human_rights_articles_by_country.
- Структурираната електронна терапия е „асинхронна“:
 - т.е. не е „едновременна“ размяна на имейли.
 - Обикновено пациентът ще прекара „сесията“ (например 50 минути), пишайки, и ще ви го изпрати по имейл, в определен ден, например във вторник;
 - Терапевтът може да го прочете след това - но по-късно (да речем, четвъртък) ще го прочете (отново) и ще отговори в имейл, написан след 50 минути.
- Системата за незабавни съобщения (I.M. - текстови чат) е синхронна:
 - терапевтът и клиентът пишат помежду си по време на договореното време на сесията (да речем, 50 минути);
 - Ако IM се направи директно на смартфон, компютър или таблет, клиентът ще има копие от сесията; помислете дали искате това;
 - Ако IM е осъществена на сигурна платформа като Zoom, може контролирате всяко записване на сесията;
 - Повече от всяка друга терапия, това изисква умело използване на контратрансфера;

Клинични въпроси

Хората действат различно онлайн. Може да се наложи да адаптирате своята теоретична перспектива или клинични техники, за да отговорите на това.

По-специално:

- „Дигиталното поколение“, което е израснало с онлайн света, е много по-запознато с него от „дигиталните имигранти“, които трябваше да добиват по-късно в живота си тези умения.
- Вероятно ще загубите „присъствие“ с някои клиенти - но други ще процъфтяват и ще ви се струват по-интимни онлайн - особено по телефона или непосредствената размяна на съобщения.
- „Ефектът на „онлайн дезинхибиция“ означава, че някои хора се отварят много бързо и по-интензивно онлайн. Това може да бъде стряскащо в началото.
https://www.researchgate.net/publication/8451443_The_Online_Disinhibition_Effect

- Като резултат защитите и съпротивите могат да бъдат много намалени.
- „Разпределението на мощта“ се променя и преминава към едно „по-равностойно“ отношение:
 - Вие няма да сте повече „собственик“ в терапията, отколкото клиента;
 - Клиентите често са по-естествени, отколкото в сетинга „лице -в-лице“;
 - Те действат по-скоро като „клиенти“, отколкото като „пациенти“;
- По различен начин трябва да се разглеждат и „свободните асоциации“ в онлайн терапията:
 - клиентите ще се „срещат“ в собственото си пространство;
 - могат да ви покажат снимки; артефакти и др.
 - те могат да „пристигат“, седнали в различни стаи у дома – или в градината;
- Също така, клиентите могат да използват домашни любимци, възглавници, храна и т.н. като защита;

Терапевтите могат да бъдат прекалено загрижени за нещата, които се случват в онлайн терапията. Въпреки това, често има сходства между онлайн терапията и тази реализирана F2F (лице в лице).

- Пациентите пристигат късно и ни карат да чакаме;
- Те напускат рязко – излизат ; рязко затварят капака на лаптопа;
- Сигналът се губи; някой почуква на вратата ви;
- Обличат се или действат неподходящо. (Веднъж имах пациент, който пристигна гол на F2F сесия, провеждана във болница!);
- Те могат да ни оставят с чувство на безпокойство относно тяхната безопасност, в края на сесиите – валидно както за F2F, така и за онлайн сесии - и с невъзможност за „действие“.

Ще трябва да обърнете особено внимание на края на терапията - и как клиентите ще бъдат подкрепени.

Супервизия и обучение

Тъй като онлайн практиката, в повечето отношения е много подобна на терапията „лице – в лице“, лесно можем да станем самодоволни. Помислете за намиране на ръководител, който познава работата в интернет.

Още по-добре - намерете добро обучение в онлайн работата. [АСТО препоръчва диплома за след квалификация от 80 часа обучение.]

И накрая, АСТО формулира „Компетенции“ за онлайн терапия. Първа чернова е достъпна на: <https://acto-org.uk/acto-recommended-competences-for-counselling-and-psychotherapy-online/>