

REGULAMIN KONSULTACJI ONLINE

Charakter i cel konsultacji

1. Spotkania z psychologiem-psychodietetykiem mają charakter wsparcia, psychoedukacji oraz współpracy psychologicznej i/lub psychodietetycznej, zarówno krótko-, jak i długoterminowej. W zależności od potrzeb pacjenta mogą obejmować także m.in. elementy diagnostyki psychologicznej, pracy nad zmianą nawyków żywieniowych, zachowań związanych ze zdrowiem i stylem życia, wsparciem przy procesie leczenia chorób przewlekłych.
2. Celem konsultacji jest poprawa samopoczucia psychofizycznego i emocjonalnego, rozwój samoświadomości, zwiększenie poczucia wpływu i sprawczości, a także wzmocnienie umiejętności radzenia sobie z trudnościami, stresem i emocjami.
3. Konsultacje nie zastępują leczenia psychiatrycznego, psychoterapii ani farmakoterapii, jeśli taka została zalecona przez lekarza lub innego specjalistę.
4. Diagnostyka psychologiczna prowadzona jest na podstawie wywiadu diagnostycznego, obserwacji klinicznej oraz standaryzowanych kwestionariuszy psychologicznych.
5. Pacjent może zgłosić się wyłącznie w celu przeprowadzenia diagnozy psychologicznej lub psychodietetycznej.
6. W trakcie współpracy specjalista może zaproponować przeprowadzenie diagnozy psychologicznej, jeśli uzna ją za konieczną do prawidłowego dopasowania kierunku pracy. W takiej sytuacji koszt przeprowadzenia wywiadu, analizy wyników oraz wystawienia opinii nie jest doliczany dodatkowo.
7. Jeśli pacjent zgłasza się samodzielnie w celu przeprowadzenia diagnozy psychologicznej, wstępnej diagnozy, opinii dla innego specjalisty (np. psychiatry, psychoterapeuty, lekarza prowadzącego, poradni psychologiczno-pedagogicznej, przed zabiegiem chirurgii bariatrycznej itp.), obowiązuje opłata zgodna z aktualnym cennikiem.
8. Ze względu na specyfikę pracy online, nie wszystkie procedury diagnostyczne mogą być przeprowadzone w formie zdalnej. W takich przypadkach specjalista ma prawo odmówić realizacji procesu diagnostycznego i skierować pacjenta do innego specjalisty lub placówki prowadzącej diagnozę stacjonarnie.

Forma i czas spotkań

1. Sesje odbywają się online za pośrednictwem platformy Google Meet.
2. Każdy pacjent otrzymuje swój indywidualny link do wszystkich spotkań online.
3. Czas trwania jednej sesji wynosi 60 minut, chyba że ustalono inaczej.
4. Spotkania odbywają się w ustalonych wcześniej terminach.
5. Częstotliwość spotkań ustalana jest indywidualnie.
6. Pacjent ma możliwość umówienia z góry kilku/ kilkunastu spotkań lub umawiać terminy sesji na bieżąco.

7. Specjalista zastrzega sobie prawo do przełożenia sesji w związku z czynnikami zdrowotnymi, rodzinnymi lub innymi niezależnymi od specjalisty.
8. Pacjent bierze odpowiedzialność za sprawny sprzęt i łącze internetowe do przeprowadzenia sesji online. W przypadku problemów technicznych spotkanie nie będzie przedłużane lub prowadzone w innej formie (np. telefonicznej). Pacjent zobowiązuje się do wcześniejszego sprawdzenia możliwości technicznych swoich urządzeń z których korzysta.

Poufność i bezpieczeństwo

1. Wszystko, co zostaje omówione podczas spotkań, jest objęte tajemnicą zawodową psychologa.
2. Wyjątek stanowią jedynie sytuacje, w których istnieje bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia pacjenta lub innych osób.
3. Zaleca się, aby pacjent korzystał z konsultacji w miejscu zapewniającym prywatność, spokój i brak osób trzecich.
4. Zabrania się przebywania osobom trzecim w pomieszczeniu, w którym odbywają się sesje online ze względu na komfort pacjenta, a także zachowanie poufności dla specjalisty.
5. Sesje nie są nagrywane przez żadną ze stron.
6. Zabrania się udostępniania materiałów uzyskanych od specjalisty osobom trzecim lub zamieszczania ich w przestrzeni internetowej lub innej.
7. Zabrania się szczegółowego omawiania przebiegu sesji psychologicznych z osobami trzecimi, chyba, że stanowi to element procesu, lub jest niezbędne w działaniach prawnych, medycznych itp.

Ustalanie i odwoływanie wizyt

1. Terminy sesji ustalane są indywidualnie i potwierdzane przez obie strony.
2. Odwołanie wizyty możliwe jest najpóźniej na 6 godzin przed planowanym terminem.
3. W przypadku nieodwołania wizyty w tym czasie lub niepojawienia się na spotkaniu, uznaje się je za zrealizowane i płatne w pełnej wysokości.
4. Spóźnienie na spotkanie nie powoduje jego przedłużenia.

Płatności

1. Płatność za konsultację odbywa się z góry za pośrednictwem strony internetowej: <https://insulinoopornosc.com/produkt/konsultacjemusialowska/> lub przelewem na konto.
2. Dane do przelewu dostępne są na stronie internetowej: <https://insulinoopornosc.com/kontakt/> . W tytule przelewu należy wpisać *Imię i nazwisko pacjenta, konsultacje psychodietetyczne/ psychologiczne, data konsultacji lub pakiet konsultacji.*

3. Cennik usług jest dostępny poniżej oraz na stronie <https://insulinoopornosc.com/produkt/konsultacjemusialowska/>
4. Brak płatności może skutkować anulowaniem lub przesunięciem terminu kolejnej sesji.
5. Przy płatnościach przelewem na konto bankowe, należy zwrócić uwagę na czas realizacji przelewu przez bank, tak, żeby płatność została dostarczona we właściwym terminie.
6. Opóźnienia w realizacji przelewów mogą skutkować odwołaniem lub przełożeniem terminu sesji.
7. Opłacenie sesji psychologicznych jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.

Współodpowiedzialność i granice terapii

1. Proces psychologiczny i/lub psychodietetyczny jest wspólną pracą obu stron. Jego efekty zależą od zaangażowania, gotowości i systematyczności pacjenta.
2. W razie potrzeby specjalista może zaproponować konsultację u lekarza psychiatry, lekarza innej specjalności, psychoterapeuty lub innego specjalisty.
3. Pacjent może w każdej chwili zakończyć współpracę, podobnie jak psycholog, jeśli uzna, że dalsza praca nie jest możliwa lub przekracza jego kompetencje.
4. Specjalista może zakończyć współpracę, jeśli pacjent, wbrew zaleceniom i interwencjom, stosuje działania dla niego szkodliwe i niebezpieczne, w tym stosuje leki, suplementy lub zabiegi bez konsultacji z lekarzem, a także wbrew zaleceniom stosuje diety, które w jego przypadku nie mają uzasadnienia medycznego.
5. Specjalista w sytuacji widocznie zagrażającej zdrowiu lub życiu pacjenta ma obowiązek poinformować o tym fakcie i wezwać odpowiednie służby ratunkowe lub interwencyjne.
6. Specjalista może zakończyć współpracę, jeśli widzi, że pacjent nadmiernie wprowadza swoje interwencje, negatywnie wpływające na proces współpracy lub znacząco odbiega od celu sesji psychologicznych i/lub psychodietetycznych.

Zasady kontaktu

1. Kontakt między sesjami odbywa się wyłącznie za pośrednictwem maila: kontakt@dominikamusialowska.pl
2. Specjalista nie udziela porad za pośrednictwem mediów społecznościowych, telefonicznych lub innych komunikatorów.
3. Kontakt mailowy między sesjami powinien dotyczyć przede wszystkim spraw organizacyjnych, w tym umawiania spotkań, przesyłania dokumentów, wyników badań, zadań lub ćwiczeń, które pacjent miał wykonać między sesjami, a także jeśli pacjent potrzebuje dopytać o kwestie dotyczące tematów omawianych na sesjach, jeśli te informacje są niezbędne np. dla lekarza, wykonania badań lub diagnostyki, wykonania ćwiczenia itp.
4. Wszelkie pytania, które mogą zostać omówione na najbliższej sesji, należy zapisać i omówić podczas spotkania.

5. Specjalista odpowiada na wiadomości mailowe w ciągu maksymalnie 48h w dni robocze.
6. **W sprawach pilnych (np. kryzys emocjonalny, myśli samobójcze) należy zgłosić się po pomoc:**
 - 112 – numer alarmowy
 - Najbliższy szpitalny oddział ratunkowy (SOR)
 - Ostry dyżur miejscowego szpitala psychiatrycznego
 - 116 123 – bezpłatny telefon zaufania dla dorosłych
 - 800 70 2222 – Centrum wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym
 - 116 111 – bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
 - 800 12 12 12 – dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka
 - 800 120 002 – Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”
 - 800 108 108 – Wsparcie dla osób po stracie bliskich (będących w żałobie)
 - 800 111 123 – Tumbo Pomaga pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie
 - 608 271 402 – Telefon zaufania dla mężczyzn
 - 12 333 70 88 – Dobre Słowa telefon dla seniorów
 - 800 119 119 – Bezpłatny anonimowy telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży
 - 800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci
 - 800 800 602 – Telefon dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie
 - www.helppp.pl – portal Pierwsza Pomoc dla Zdrowia Psychicznego
 - www.zwjz.pl – portal Życie Warto Jest Rozmowy – wsparcie interwencyjne, bezpłatne konsultacje, wyszukiwarka miejsc, w których można otrzymać bezpłatną pomoc na terenie całej Polski

Współpraca w duchu zaufania i szacunku

1. W relacji terapeutycznej obowiązuje wzajemny szacunek, otwartość i odpowiedzialność.
2. Specjalista zobowiązuje się do pracy zgodnej z kodeksem etyczno-zawodowym i aktualną wiedzą naukową.
3. Pacjent zobowiązuje się do uczciwej komunikacji, aktywnego udziału w procesie oraz przestrzegania ustalonych zasad współpracy.
4. W sytuacjach tego wymagających, możliwe są konsultacje z bliskimi, członkami rodziny lub innymi osobami zaangażowanymi w proces pacjenta.
5. Pacjentami są wyłącznie osoby pełnoletnie.
6. Specjalista prowadzi również konsultacje dla rodziców i opiekunów osób niepełnoletnich, jako wsparcie i psychoedukacja.
7. W niektórych sytuacjach możliwa jest współpraca z osobami powyżej 16 roku życia, jednak wyłącznie po wstępnej ocenie, czy taka współpraca jest możliwa, a także wyłącznie wtedy, jeśli równolegle prowadzone są sesje z rodzicami lub opiekunami.

Zakończenie współpracy

1. Proces konsultacji lub terapii może zostać zakończony decyzją pacjenta lub psychologa.
2. Wskazane jest wcześniejsze omówienie powodów zakończenia i ewentualnych rekomendacji dotyczących dalszej pomocy.

Dane kontaktowe:

mgr Dominika Musiałowska

kontakt@dominikamusialowska.pl

www.dominikamusialowska.pl

Fundacja Insulinooporność – zdrowa dieta i zdrowe życie

www.insulinoopornosc.com

Instytut Edukacji Zdrowotnej FIO

www.instytutfio.pl

CENNIK KONSULTACJI I DIAGNOZ PSYCHOLOGICZNO – PSYCHODIETETYCZNYCH

KONSULTACJE ONLINE:

- Pierwsza konsultacja - 180 zł
- Kolejna konsultacja - 150 zł
- Pakiet 5 konsultacji - 750 zł

DIAGNOZY PSYCHOLOGICZNE:

- Diagnoza psychologiczna osobowości¹ - 350 zł
- Diagnoza psychologiczno-psychodietetyczna zaburzeń odżywiania, relacji z jedzeniem i swoim ciałem² - 350 zł
- Analiza psychologiczno-psychodietetyczna z zakresu psychologii zdrowia³ - 300 zł
- Wstępna diagnoza psychologiczna w kierunku ADHD u dorosłych⁴ - 350 zł
- Wstępny wywiad diagnostyczny w kierunku zaburzeń ze spektrum autyzmu u dorosłych⁵ - 250 zł
- Ogólna, całościowa diagnoza psychologiczna⁶ - 400 zł

ZAŚWIADCZENIA I OPINIE:

- Wystawienie zaświadczenia psychologicznego⁷ (np. dla lekarza, poradni psychologiczno-pedagogicznej, placówki oświatowej, uczelni, miejsca pracy itp.) - 50 zł

Co wchodzi w zakres diagnoz psychologicznych?

1. Diagnoza psychologiczna osobowości

Diagnoza osobowości ma na celu określenie dominujących cech osobowości oraz sposobu funkcjonowania psychicznego danej osoby. Pomaga lepiej zrozumieć swoje reakcje emocjonalne, sposób radzenia sobie ze stresem, styl relacji z innymi ludźmi oraz potencjalne zasoby i trudności.

Głównym narzędziem wykorzystywanym w diagnozie jest *Inwentarz Osobowości NEO-PI-R* (P.T. Costa Jr, R.R. McCrae), który pozwala ocenić pięć głównych wymiarów osobowości (tzw. Wielką Piątkę) oraz ich szczegółowe komponenty.

Dodatkowo, w zależności od potrzeb diagnostycznych, wykorzystywane mogą być m.in.:

- DS14 - *Skala do Pomiaru typu D* (N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, J. Denollet),
- CISS - *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych* (N.S. Endler, J.D.A. Parker),
- KompOs - *Skala Kompetencji Osobistej* (Z. Juczyński),
- Skala JSR - *Jak Sobie Radzisz?* (Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik)
- PSS-10 - *Skala Odczuwanego Stresu* (S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein)

Diagnoza obejmuje:

- szczegółowy wywiad kliniczny,
- badanie psychologiczne przy użyciu *Inwentarza Osobowości NEO-PI-R* oraz w razie potrzeby, dodatkowych kwestionariuszy,
- obszerną pisemną opinię psychologiczną, zawierającą analizę poszczególnych cech osobowości (m.in. w obszarze poznawczym, emocjonalnym i społecznym),
- omówienie mocnych stron, potencjalnych trudności oraz zasobów,
- zalecenia dotyczące rozwoju osobistego i radzenia sobie w trudnościach,
- konsultację z omówieniem wyników diagnozy.

Diagnoza osobowości może stanowić element samopoznania, pracy rozwojowej lub pogłębionej diagnozy psychologicznej.

Uwaga:

Kwestionariusz NEO-PI-R nie służy bezpośrednio do diagnozowania zaburzeń osobowości, ale może wskazywać na potrzebę pogłębionej diagnostyki w tym kierunku lub w kierunku innych zaburzeń psychicznych (np. zaburzeń lękowych, depresji, ChAD, ADHD, ASD itp.)

W sytuacjach wymagających pogłębionej diagnostyki możliwe jest dodatkowe badanie przy użyciu:

- SCID-5-SPQ - *Przesiewowy Kwestionariusz Zaburzeń Osobowości*,
- SCID-5-PD - *Ustrukturyzowany Wywiad Kliniczny do Diagnozy Zaburzeń Osobowości* (dodatkowo płatne: 100 zł)

W przypadku podejrzenia zaburzeń osobowości pacjent może zostać skierowany również do diagnosty specjalizującego się w diagnostyce tej grupy zaburzeń wykorzystując inne narzędzia (np. MMPI-2).

2. Diagnoza psychologiczno-psychodietetyczna zaburzeń odżywiania, relacji z jedzeniem i swoim ciałem

Diagnoza ma na celu ocenę relacji z jedzeniem, obrazem ciała oraz możliwego występowania zaburzeń odżywiania lub zaburzeń odżywiania o charakterze subklinicznym.

Diagnoza obejmuje:

- szczegółowy wywiad kliniczny i psychodietetyczny,
- badanie psychologiczne przy użyciu kwestionariuszy diagnostycznych,
- pisemną opinię psychologiczno-psychodietetyczną,
- drugie spotkanie z omówieniem wyników oraz rekomendacjami dalszej pracy.

W zależności od potrzeb diagnostycznych stosowane mogą być narzędzia takie jak:

- EAT-26 (*Eating Attitude Test*),
- EDI - *Inwentarz Zaburzeń Odżywiania (Eating Disorder Inventory)*,
- EDE-Q - *Kwestionariusz Zaburzeń Odżywiania (Eating Disorders Questionnaire)*,
- *Skala Oceny Ciała*,
- SES - *Skala Samooceny Rosenberga*,
- SHAPS - *Skala Odczuwania Przyjemności (Snaith-Hamilton Pleasure Scale)*,
- CECS - *Skala Kontroli Emocji*,
- CISS - *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych*,
- PSS-10 - *Skala Odczuwanego Stresu*,
- DS14 - *Skala do Pomiaru typu D*.

Dodatkowo, w zależności od potrzeb diagnostycznych, mogą być stosowane narzędzia dotyczące stylu życia i stanu odżywienia, np.:

- FFQ-6 - *Kwestionariusz częstotliwości spożycia żywności*,
- *Mini Nutritional Assessment (MNA)*,
- *Malnutrition Universal Screening Tool (MUST)*,
- *Nutritional Risk Screening*,
- IZZ - *Inwentarz Zachowań Zdrowotnych*

W przypadku podejrzenia ortoreksji, mogą być stosowane dodatkowe narzędzia przesiewowe (np. ORTO-15, DOS).

3. Analiza psychologiczno-psychodietetyczna z zakresu psychologii zdrowia

Analiza dotyczy funkcjonowania pacjenta w obszarze stylu życia i zachowań zdrowotnych, w tym:

- relacji ze zdrowiem i chorobą,
- aktywności fizycznej,
- jakości snu,
- nawyków żywieniowych,
- poziomu stresu i regulacji emocji,
- gotowości do zmiany stylu życia.

Analiza obejmuje:

- szczegółowy wywiad kliniczny,
- badanie przy użyciu wybranych kwestionariuszy,
- pisemną opinię psychologiczno-psychodietetyczną z wnioskami i zaleceniami.

Wykorzystywane narzędzia w analizie psychologiczno-psychodietetycznej, m.in.:

- IPAQ - *Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej*,
- PSQI - *Kwestionariusz jakości snu Pittsburgh (Pittsburgh Sleep Quality Index)*,
- *Skala Senności Epworth (Epworth Sleepiness Scale)*,
- IZZ - *Inwentarz Zachowań Zdrowotnych*,
- EDE-Q - *Kwestionariusz Zaburzeń Odżywiania (Eating Disorders Questionnaire)*,
- FFQ-6 - *Kwestionariusz częstotliwości spożycia żywności*,
- SHAPS - *Skala Odczuwania Przyjemności (Snaith-Hamilton Pleasure Scale)*,
- CECS - *Skala Kontroli Emocji*,
- PSS-10 - *Skala Odczuwanego Stresu*,
- DS14 - *Skala do Pomiaru typu D*.

4. Wstępna diagnoza psychologiczna w kierunku ADHD dla dorosłych

Diagnoza ma charakter wstępnej oceny psychologicznej, której celem jest określenie, czy istnieją przesłanki do przeprowadzenia pełnej diagnozy ADHD przez lekarza psychiatrę lub w innych ośrodkach diagnostycznych.

Diagnoza psychologiczna obejmuje:

- szczegółowy wywiad kliniczny,
- *ustrukturyzowany wywiad diagnostyczny DIVA 5.0*, na podstawie kryteriów DSM-5,
- analizę historii rozwojowej oraz funkcjonowania społecznego,
- wykorzystanie dodatkowych kwestionariuszy psychologicznych,
- pisemną opinię psychologiczną z wnioskami diagnostycznymi,
- spotkanie z omówieniem wyników diagnozy wstępnej.

Dodatkowo wykorzystywane mogą być narzędzia takie jak:

- *Czteroczynnikowy Model Profilu Sensorycznego dla Dorosłych*,
- *Kwestionariusz sensomotoryczny*,
- *CECS - Skala Kontroli Emocji*,
- *PSS 10 - Skala Odczuwanego Stresu*.

W przypadku diagnozy ADHD i ASD rekomenduje się wykonanie dodatkowo diagnozy osobowości, w celu diagnostyki pogłębionej lub różnicowej (dodatkowo płatne).

5. Wstępny wywiad diagnostyczny w kierunku zaburzeń ze spektrum autyzmu u dorosłych

Celem wywiadu diagnostycznego jest ocena zasadności przeprowadzenia pełnej diagnozy ASD u osoby dorosłej. Pełna diagnoza w tym kierunku wykorzystywana jest zazwyczaj w ośrodkach specjalizujących się w diagnostyce ASD przy użyciu specjalistycznych narzędzi (najczęściej ADOS-2).

Wywiad obejmuje:

- Szczegółowy wywiad kliniczny oparty na kryteriach ICD-11 i DSM-5,
- analizę historii rozwojowej oraz funkcjonowania społecznego,
- wykorzystanie kwestionariuszy pomocniczych,
- pisemną opinię psychologiczną z rekomendacją dalszej diagnostyki (jeśli wskazana),
- konsultację z omówieniem wyników.

Wykorzystane narzędzia mogą obejmować, m.in.:

- *Czteroczynnikowy Model Profilu Sensorycznego dla Dorosłych,*
- *Kwestionariusz sensomotoryczny,*
- *CECS - Skala Kontroli Emocji,*
- *PSS-10 - Skala Odczuwanego Stresu.*

W przypadku diagnozy ADHD i ASD rekomenduje się wykonanie dodatkowo diagnozy osobowości, w celu diagnostyki pogłębionej lub różnicowej (dodatkowo płatne).

6. Ogólna, całościowa diagnoza psychologiczna

Diagnoza obejmuje kompleksową ocenę funkcjonowania psychicznego, w tym ocenę cech osobowości, sposobu radzenia sobie ze stresem oraz występowania zaburzeń psychicznych (np. depresji, zaburzeń lękowych).

Diagnoza obejmuje:

- szczegółowy wywiad kliniczny,
- badanie przy użyciu wybranych kwestionariuszy diagnostycznych,
- pisemną opinię psychologiczną z wnioskami diagnostycznymi i zaleceniami.

W zależności od potrzeb wykorzystywane są m.in.:

- NEO-PI-R,
- BDI - *Skala Depresji Becka*,
- *Skala Depresji Hamiltona*,
- DS14 - *Skala do Pomiaru typu D*,
- EDE-Q - *Kwestionariusz Zaburzeń Odżywiania (Eating Disorders Questionnaire)*,
- SHAPS - *Skala odczuwania przyjemności (Snaitth-Hamilton Pleasure Scale)*,
- CECS - *Skala Kontroli Emocji*,
- CISS - *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych*,
- PSS 10 - *Skala Odczuwanego Stresu*,
- *Test motywacji Herzberga*.

7. Wystawienie zaświadczenia psychologicznego

Zaświadczenie może zostać wystawione na podstawie przeprowadzonej diagnozy, konsultacji psychologicznej lub na podstawie obserwacji podczas terapii psychologiczno-psychodietetycznej.

Może być przeznaczone, m.in. dla:

- lekarza prowadzącego,
- poradni psychologiczno-pedagogicznej,
- placówki oświatowej lub uczelni,
- miejsca pracy,
- innych instytucji wymagających opinii psychologicznej.

Zaświadczenie zawiera krótką informację o przeprowadzonych konsultacjach lub diagnozie oraz wnioski wynikające z badania psychologicznego lub pracy pacjenta podczas terapii psychologiczno-psychodietetycznej.

Cennik obowiązuje od 9.03.2026
mgr Dominika Musiałowska