

Jak wygląda pierwsze spotkanie?

Przy zgłoszeniu do Ośrodka **SOWA** prosimy o podanie: imienia i nazwiska, a także kontaktu i numeru legitymacji oraz podpisanie odpowiednich oświadczeń (m.in. RODO).

Pierwsza konsultacja trwa ok. 45 minut.

Jest to moment, kiedy pytamy o powód zgłoszenia, czynniki które mu towarzyszą, ogólny stan psychiczny, a także inne informacje, które mogą być istotne z punktu widzenia naszej interwencji. Następnie wspólnie zastanawiamy się nad najbardziej adekwatnymi formami pomocy i celami konsultacji.

W celu umówienia spotkania prosimy o wypełnienie i przesłanie formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie www.sowa.uj.edu.pl



Przyjmujemy od poniedziałku do piątku;
w j. polskim i j. angielskim.

sowa.uj.edu.pl

facebook.com/SowaUj | [instagram: sowa_uj](https://instagram.com/sowa_uj)

Jesteś w kryzysie, masz problemy emocjonalne lub cierpisz psychicznie?



**DYŻUR SPECJALISTY
TEL. 606 406 158**

Kim jesteście?



Studencki Ośrodek Wsparcia i Adaptacji - SOWA

jest to miejsce, w którym z bezpłatnej pomocy psychologicznej skorzystać mogą osoby studiujące na Uniwersytecie Jagiellońskim.

Zespół **SOWA** to specjaliści/specjalistki z zakresu psychologii, psychoterapii, interwencji kryzysowej pracujący w różnych nurtach.

DANE KONTAKTOWE

SOWA UJ

ul. Kopernika 27
31-501 Kraków

DYŻUR SPECJALISTY

tel. (+48) 606 406 158

SEKRETARIAT SOWA UJ

tel. 12 663 36 83

Co oferujemy?

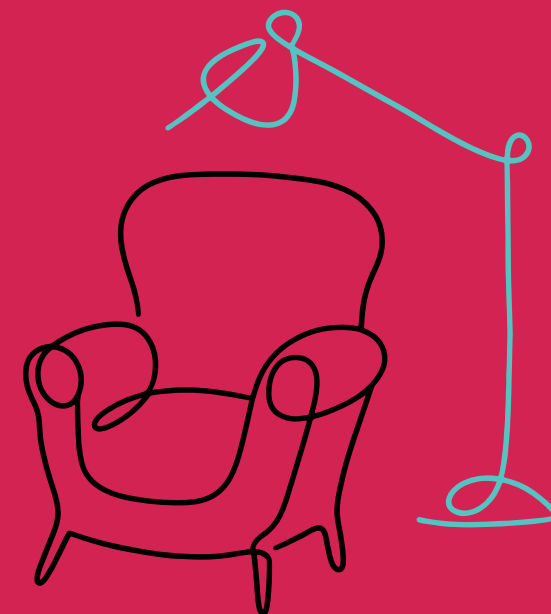
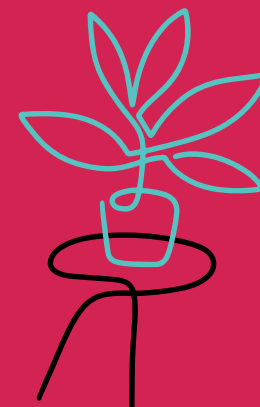
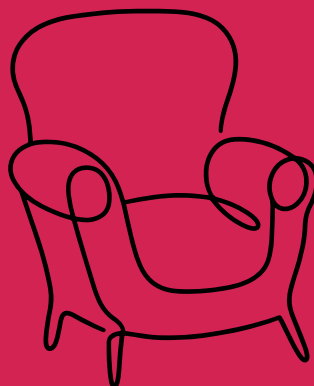
Konsultacje w ośrodku **SOWA** odbywają się w ramach cyklu spotkań interwencyjnych, dopasowanych do potrzeb osób studiujących.

Oferujemy różne formy pomocy w paradygmacie krótkoterminowym:

- wsparcie psychologiczne,
- interwencję w kryzysach psychicznych,
- promocję zdrowia i edukację prozdrowotną,
- indywidualne konsultacje ze specjalistami.

Dla osób korzystających z usług ośrodka, zapewniamy również konsultacje psychiatryczne.

Nasza pomoc jest **bezpłatna** dla wszystkich osób studiujących, zarówno na studiach stacjonarnych, zaocznych oraz doktoranckich.



Nasze standardy

W naszej pracy kierujemy się wysokimi standardami etycznymi, obowiązując nas podobne zasady tajemnicy służbowej jak w placówkach ochrony zdrowia.

Ośrodek **SOWA** działa na zasadzie **poufności i bezstronności** – nie przekazujemy informacji o osobach, które skorzystały z naszych usług.

Aby zapewnić profesjonalną pomoc praca zespołu jest poddawana comiesięcznej superwizji.