

# Studencki Ośrodek Wsparcia i Adaptacji UJ

## SOWA UJ

### Przewodnik dla osób studiujących



## Co to jest SOWA UJ

Pełna nazwa to Studencki Ośrodek Wsparcia i Adaptacji UJ.

Ośrodek został założony w 2019 roku, na potrzebę wsparcia psychologicznego każdej osoby studiującej na Uniwersytecie Jagiellońskim.

Zajmuje się pomocą w rozwiązywaniu najpilniejszych problemów. Pomaga osobom doświadczającym kryzysów emocjonalnych. Daje wsparcie w adaptacji, w kryzysie psychicznym, daje wskazówki w poszukiwaniu opieki psychiatrycznej i psychoterapeutycznej oraz edukuje prozdrowotnie.

Placówka ma swoją siedzibę przy ulicy **Kopernika 27**, w dawnym budynku Ogrodu Botanicznego zaadaptowanym na potrzeby Ośrodka. Odbывают się tu spotkania oraz warsztaty z terapeutami.

W Ośrodku pracują osoby specjalizujące się w pomocy psychologicznej.



## Dostępność

Ośrodek jest czynny od poniedziałku do piątku w godz. od 8:00 do 16:00.

**SOWA UJ udziela porad i świadczy pomoc bezpłatnie dla osób studiujących na UJ.**

Wszelkie informacje można znaleźć na stronie [SOWA UJ](#).

Ośrodek posiada również stronę na Facebooku [SOWA UJ Facebook](#) oraz konto na Instagramie [SOWA UJ Instagram](#).

## Przedstawienie Ośrodka SOWA UJ

W SOWA UJ znajdują się:

- gabinety konsultacyjne



- sala warsztatowa



- pokoje administracyjne

W tych pomieszczeniach odbywają się:

- konsultacje psychologiczne
- spotkania z lekarzem psychiatrą
- warsztaty

### Jak skorzystać z pomocy SOWA?

W SOWA jest możliwa konsultacja osobista lub w formie zdalnej poprzez aplikację MS Teams.

Aby umówić się do Ośrodka SOWA na konsultację należy wypełnić formularz zgłoszeniowy, dostępny na naszej stronie internetowej [formularz zgłoszeniowy](#) (jeśli jesteś osobą z wyzwaniami, które uniemożliwiają korzystanie ze schodów lub masz inne szczególne potrzeby, zaznacz tę informację w wyznaczonym miejscu w formularzu zgłoszeniowym).

Aby go wypełnić, zaloguj się do swojego konta UJ. Zaakceptuj wymagane zgody. Prześlij nam uzupełniony formularz. Zaczekaj na kontakt mailowy ze strony

specjalistów SOWA. Na zgłoszenia odpowiadamy w godzinach naszej pracy. Przy większej liczbie zgłoszeń czas oczekiwania może się wydłużyć.

## Wizyta krok po kroku

### Przygotowanie:

Postaraj się przybyć do Ośrodka nie wcześniej niż 15 minut przed umówioną wizytą. Przeczytaj FAQ (najczęściej zadawane pytania) na stronie [SOWA UJ](#).



Osoba towarzysząca może Cię odprowadzić, jednak nie będzie mogła na Ciebie poczekać w Ośrodku.

### Pierwsza wizyta u psychologa, przebieg wizyty, czas trwania:

Specjalista zapyta Cię o przyczyny i okoliczności zgłoszenia do Ośrodka, Twoje potrzeby i cele. Staramy się, aby spotkania przebiegały w atmosferze zaufania.

Konsultacje rozpoczynają się o pełnych godzinach. Pojedyncza konsultacja trwa ok. 45-50 minut. Zazwyczaj potrzeba kilku spotkań, aby zidentyfikować problem i odpowiednio dobrać formę pomocy. Liczba spotkań zależy od specyfiki i potrzeb osoby studiującej oraz jej indywidualnej sytuacji.

## Konsultacja poprzez platformę TEAMS

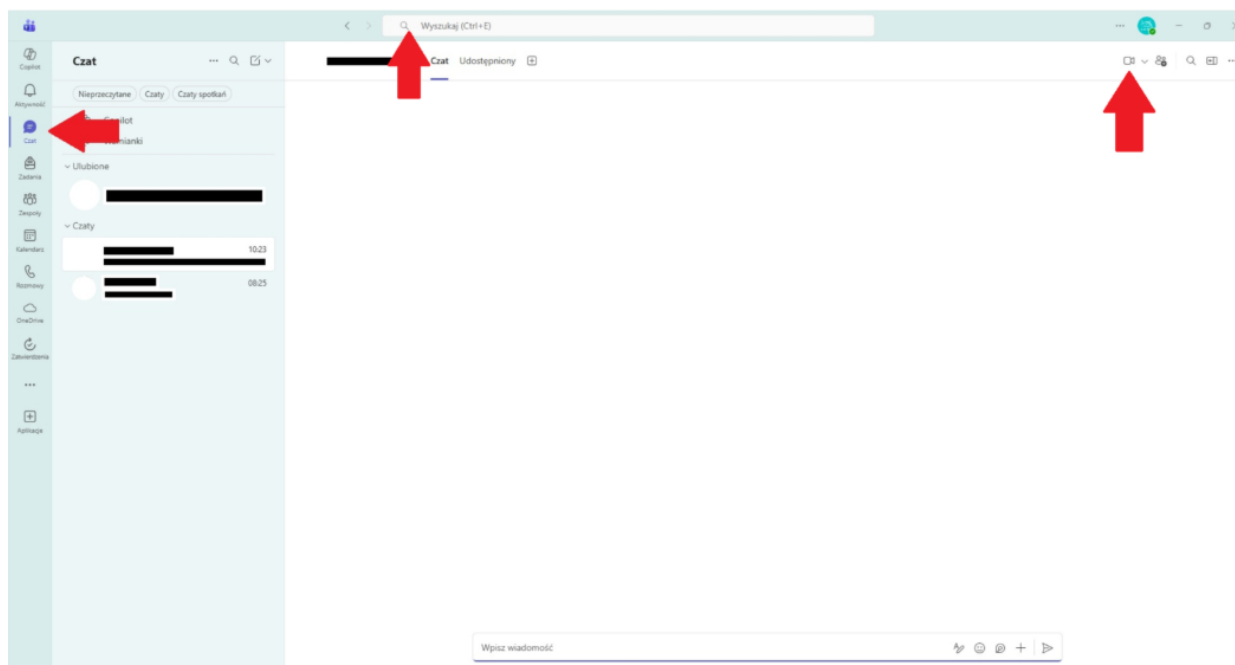
### Przygotowanie:

Konsultacja psychologiczna odbędzie się za pomocą MS Teams, jeżeli w mailu została przesłana taka informacja lub taka forma kontaktu została umówiona bezpośrednio ze specjalistą. W takim przypadku, do Ciebie należy inicjatywa rozpoczęcia wideorozmowy.

Przed konsultacją sprawdź, czy Twój sprzęt działa: czy masz stabilne połączenie z internetem, czy posiadasz sprawną kamerę oraz mikrofon. To ważne, aby w komunikacji zdalnej zachować jak najwięcej kanałów komunikacji – werbalnej oraz niewerbalnej.

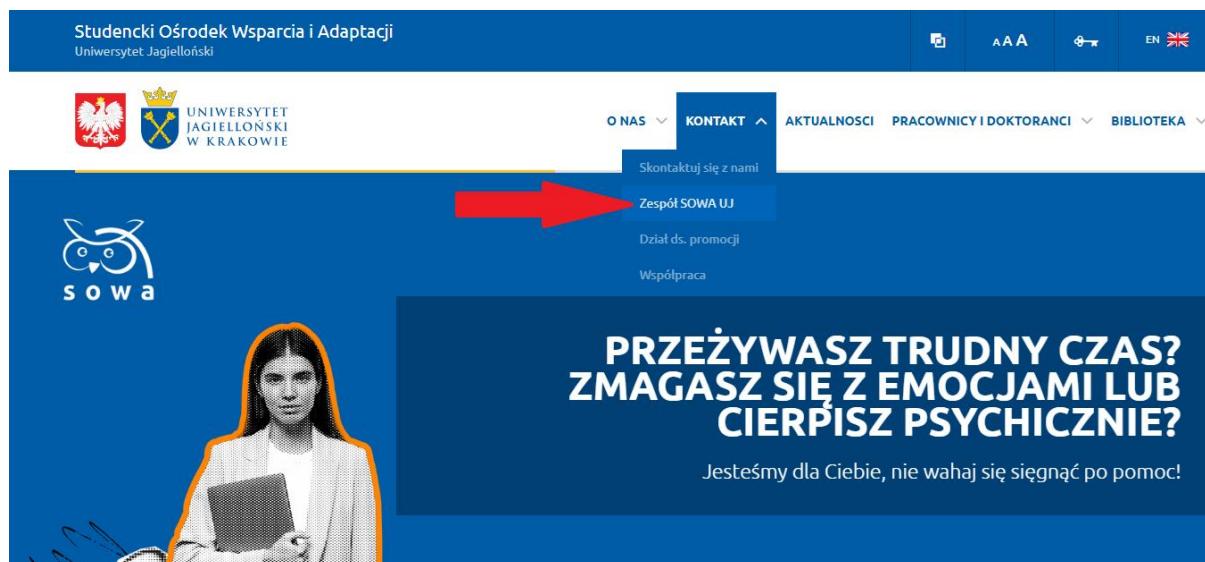
Upewnij się, że na czas umówionej konsultacji dysponujesz spokojnym i zacisznym miejscem, gdzie będziesz mieć komfort spokojnej rozmowy ze specjalistą.

Zaloguj się na swoje konto w komunikatorze MS Teams za pomocą maila w domenie UJ. Następnie korzystając z funkcji „czat”, odszukaj specjalistę wpisując jego imię i nazwisko lub e-mail w okienku „wyszukaj” na samej górze.



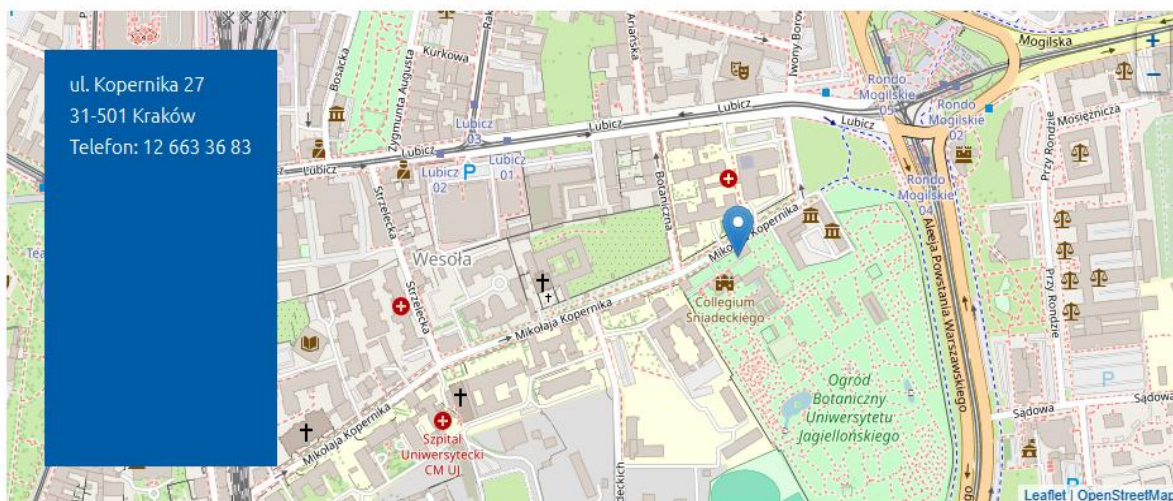
Dane specjalisty, z którym należy się skontaktować zostaną podane w mailu dotyczącym ustalenia wizyty, dostępne są również na stronie:

[Nasz zespół - Studencki Ośrodek Wsparcia i Adaptacji - Uniwersytet Jagielloński](#)



Kiedy odnajdziesz wybraną osobę, użyj ikonki kamery, aby rozpocząć połączenie wideo o ustalonej porze. Upewnij się, że Twój mikrofon i kamera działają poprawnie.

## Jak dotrzeć do Studenckiego Ośrodka Wsparcia i Adaptacji?



Wybierając się do SOWY warto kierować się do Ogrodu Botanicznego UJ.

Możesz:

- przyjść pieszo – w tym celu zapoznaj się z drogą, którą masz do przebycia
- przyjechać rowerem – stojak rowerowy znajduje się przy wejściu do ośrodka. Możesz bezpiecznie zostawić rower przypinając go.



- skorzystać z komunikacji miejskiej – w tym celu należy wysiąść na przystanku **Lubicz** lub **Rondo Mogiłskie**.
- przyjechać samochodem lub taksówką.

### Uwaga!

Studencki Ośrodek Wsparcia i Adaptacji UJ nie posiada parkingu. Parkowanie jest możliwe w ogólnodostępnych miejscach parkingowych przy ulicy Kopernika lub Botanicznej w strefie płatnego parkowania.

Przeście między bramą wjazdową a budynkiem Ośrodka posiada bruk, który może znacznie utrudnić przejazd wózkiem inwalidzkim.



Budynek SOWA posiada schody. Budynek SOWA nie posiada windy.

## Wejście

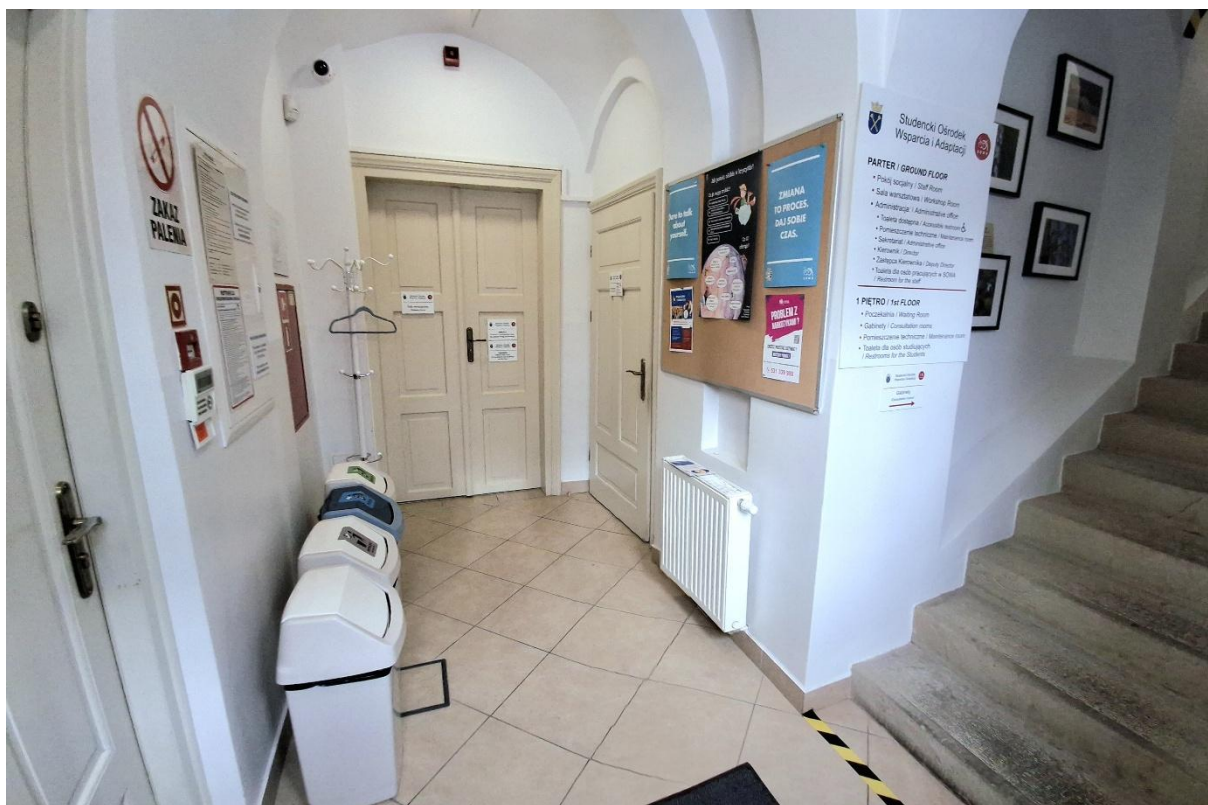
Po przekroczeniu dużej bramy Ogrodu przy ulicy Kopernika 27, znajdziesz się na dziedzińcu, na wprost Collegium Śniadeckiego. Przy wejściu do niego znajduje się oznaczenie na czerwonym tle kierujące do SOWY. Skieruj się w lewo, gdzie w rogu znajduje się mniejszy budynek, który jest naszą siedzibą.



Zadzwoń domofonem, osoba dyżurująca zapyta o cel wizyty i wpuści Cię do budynku. Jeśli masz szczególne potrzeby, użyj dzwonka z oznaczeniem dla osób z niepełnosprawnością i zaczekaj. Osoba dyżurująca przyjdzie i udzieli wymaganej pomocy. Konsultacje odbywają się na 1 piętrze. Jeśli jesteś osobą ze szczególnymi potrzebami, konsultacja odbędzie się w gabinecie na parterze, według zgłoszonych potrzeb.



Wejście do budynku prowadzi do małego holu.



W celu udania się na konsultację, wejdź po schodach na pierwsze piętro.

Otwórz drzwi po prawej stronie i wejdź do poczekalni. Poczekaj na swoją wizytę.  
O umówionej wcześniej godzinie, terapeuta zaprosi Cię na konsultację.



## Sekretariat

Sekretariat mieści się na parterze, po prawej stronie za schodami, obok toalet.

## Woda

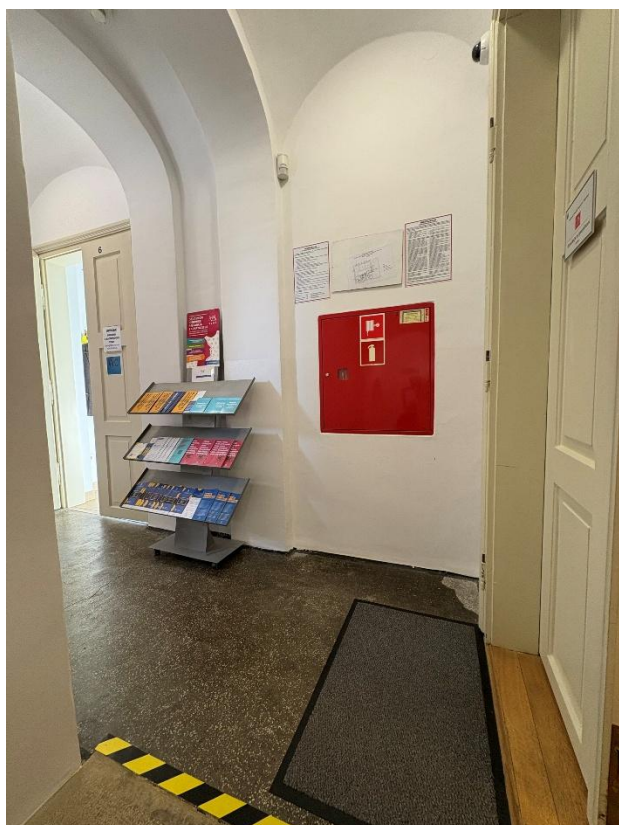
W trakcie oczekiwania możesz napić się wody, korzystając z dystrybutora i dostępnych jednorazowych kubeczków lub pitnika, który zapewnia bezpieczną, filtrowaną wodę pitną. Dystrybutor wody jest dostępny na piętrze w poczekalni. Pitnik znajduje się na parterze budynku w holu przy sekretariacie.

## Szatnia

Ośrodek nie posiada szatni. Kurtkę czy parasol zostaw na wieszakach dostępnych w poczekalni.

## Toalety

Toalety ogólnodostępne znajdują się na pierwszym piętrze, na lewo od schodów.



Toalety dla osób ze szczególnymi potrzebami znajdują się na parterze, po prawej stronie za schodami. Należy przejść przez drzwi obok tablicy ogłoszeniowej.