



STUDENCKI OŚRODEK WSPARCIA I ADAPTACJI UJ





Co to jest SOWA UJ?

Studencki Ośrodek Wsparcia i Adaptacji UJ
to projekt skierowany do całej społeczności akademickiej
Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Naszym głównym zadaniem jest pomoc w rozwiązywaniu
najpilniejszych problemów i wsparcie osób doświadczających
kryzysów emocjonalnych.

SOWA świadczy pomoc bezpłatnie.



Dla kogo jest nasz ośrodek?

Główny trzon naszej pomocy to **indywidualne wsparcie osób studiujących** na studiach licencjackich i magisterskich, w tym także osób przebywających u nas czasowo, np. na wymianie studenckiej.

Osobom pracującym oraz osobom ze szkół doktorskich oferujemy zarówno wsparcie w sytuacji kryzysu osobistego (Punkt Konsultacyjny), jak również w kwestiach związanych z osobami studiującymi (Zespół ds. profilaktyki).



SOWA oferuje:



interwencję w kryzysach psychicznych,



wsparcie w adaptacji,



psychoedukację i profilaktykę zdrowia psychicznego,



informacje nt. oferty opieki psychiatrycznej
i psychoterapeutycznej.



Jak można skorzystać z pomocy Ośrodka?

SOWA UJ mieści się przy ulicy **Kopernika 27**. Oferujemy konsultacje osobiste lub w formie online (MS Teams).

Aby umówić się na konsultację, należy wypełnić odpowiedni formularz dostępny na stronie sowa.uj.edu.pl i poczekać na kontakt mailowy z naszej strony.

Osoby studiujące mogą umawiać się na konsultacje w poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki w godz. 8.00-16.00.

Osoby pracujące oraz osoby ze szkół doktorskich mogą umawiać się na konsultacje w czwartki godz. 8-16 i piątki godz. 10-18

!

Konsultacje dla osób studiujących i te dla osób pracujących odbywają się w osobnych budynkach.



Jak wygląda nasza pomoc?

- Oferujemy jednorazową konsultację lub **cykl spotkań interwencyjnych**.
- Posiadamy w swojej ofercie **spotkania indywidualne** ze specjalist(k)ami, okresowo organizujemy także **warsztaty tematyczne**.
- Pracujemy w oparciu o kodeks etyczny i **kierujemy się zasadą poufności**.



Jak wygląda nasza pomoc?

- Osoby zatrudnione w SOWA oferują wsparcie w **poradzeniu sobie z kryzysem** w trudnej sytuacji życiowej, mogą też udzielić informacji, gdzie można skorzystać z bezpłatnej pomocy terapeutycznej czy psychiatrycznej.
- Po konsultacji psychologicznej, jeśli specjalist(k)a stwierdzi taką potrzebę, istnieje **możliwość konsultacji z lekarzem psychiatrą**.



Kiedy warto zgłosić się do SOWA?

- masz często bardzo **zły nastrój**;
- nie możesz długo zasnąć, **budzisz się** w nocy lub w ogóle **nie możesz spać**;
- **nie masz apetytu**, zmuszasz się do jedzenia, tracisz na wadze, nie odchudzając się;
- **placzesz bez powodu**;
- z powodu swojego stanu psychicznego **jest Ci trudno przyjść na zajęcia**, brać w nich udział, wytrzymać do końca;
- **nie możesz się skupić i uczyć** tak jak dawniej;
- **studiowanie straciło** nagle dla Ciebie **sens**;



Kiedy warto zgłosić się do SOWA?

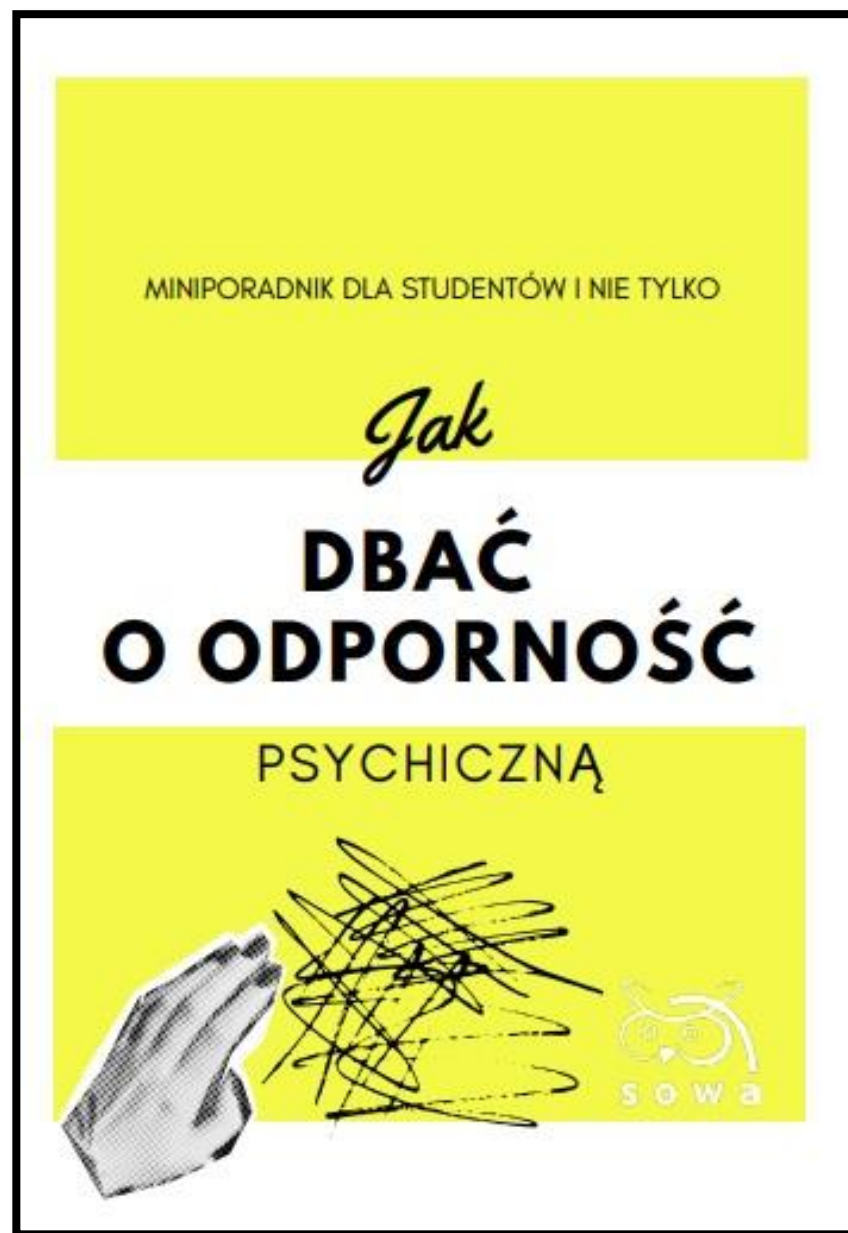
- Twój związek (lub inna bliska relacja) **przeżywa kryzys lub niedawno się rozpadł**;
- **stracił_ś** ostatnio kogoś bliskiego;
- męczą Cię **wątpliwości dotyczące przyszłości** i Twojego miejsca w niej;
- **przeżywasz kryzys tożsamości**;
- **cierpisz z powodu izolacji społecznej**;
- **rozważasz terapię**, ale nie wiesz, jak się do tego zabrać.



Czym się NIE zajmujemy?

- Nie sporządzamy opinii psychologicznych.
- Nie przeprowadzamy badań psychologicznych ani testów.
- Nie wykonujemy diagnozy psychologicznej.
- Nie wystawiamy zwolnień lekarskich.
- Nie prowadzimy psychoterapii długoterminowej.
- Nie zajmujemy się przyznawaniem racjonalnych usprawnień procesu studiowania.
- Nie udzielamy informacji na temat innego studenta.
- Nie pośredniczymy w umawianiu konsultacji poza SOWA.

Nie udzielamy gwarancji, że konsultacje w Ośrodku od razu przyniosą oczekiwaną ulgę - wiele czynników składa się na dany problem, który zwykle wymaga starannego rozeznania i dopasowania środków zaradczych – nasze interwencje wymagają czasu.



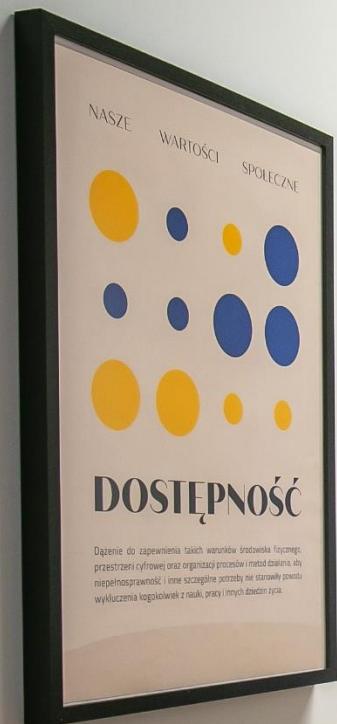
**Nasz
poradnik**





Ośrodek SOWA na zdjęciach









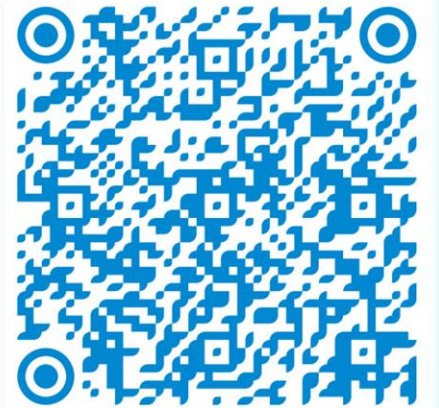
PRZEDPRZEWODNIK

Wizyta w nowym miejscu dla niektórych osób może być stresująca i przytłaczająca.

Aby ułatwić ten moment i uczynić go bardziej komfortowym, opracowaliśmy przedprzewodnik, który przybliży Wam Ośrodek SOWA oraz pomoże oswoić naszą przestrzeń.

W przedprzewodniku zebraliśmy najważniejsze informacje organizacyjne dotyczące SOWA UJ.

[pobierz](#)





Studencki Ośrodek Wsparcia i Adaptacji

ul. Kopernika 27

31-501 Kraków

www.sowa.uj.edu.pl

Mail: sowa@uj.edu.pl

<https://www.facebook.com/SowaUj>

https://www.instagram.com/sowa_uj/

**Sekretariat czynny od poniedziałku do piątku
w godz. 8:30-15:00**

tel. 12 663 36 83