



STUDENCKI OŚRODEK WSPARCIA I ADAPTACJI UJ





Dla kogo jest nasz ośrodek?

Studencki Ośrodek Wsparcia i Adaptacji
to projekt skierowany do **każdej osoby studiującej na studiach
stacjonarnych lub zaocznych** Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Nie zajmujemy się leczeniem ani terapią,
lecz **pomocą w rozwiązywaniu najpilniejszych problemów**
i wsparciem osób doświadczającym kryzysów emocjonalnych.

SOWA świadczy pomoc bezpłatnie.



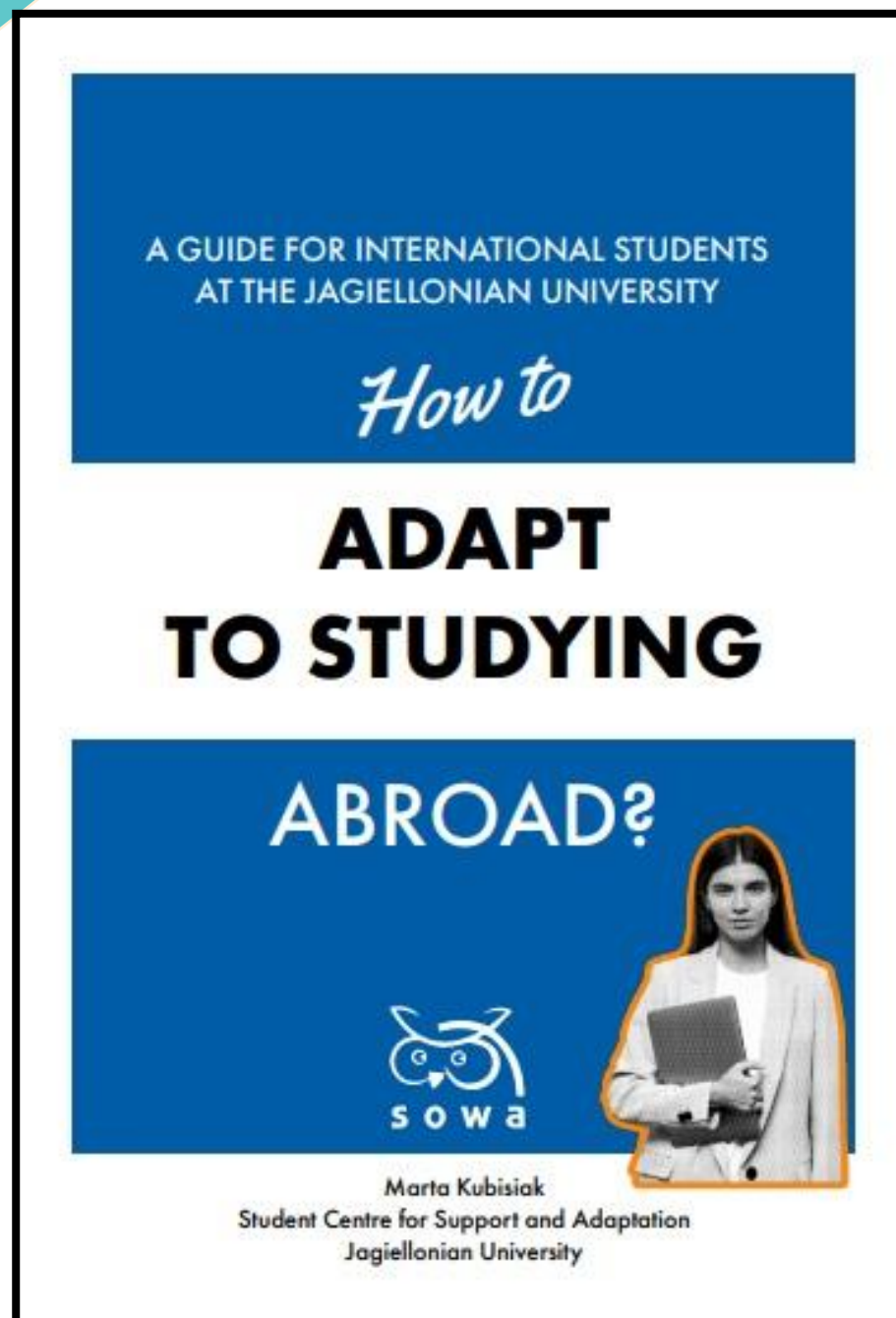
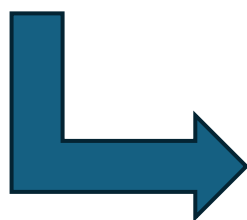
Czasem będzie dziwnie, czasem chaotycznie. Na pewno czasem będzie niekomfortowo.

Ale to tylko część tego doświadczenia.

A Wy możecie minimalizować pewne trudności, jeśli jesteście ich świadomi.

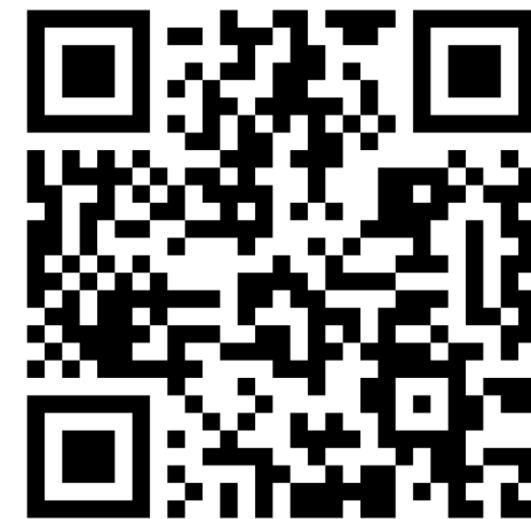
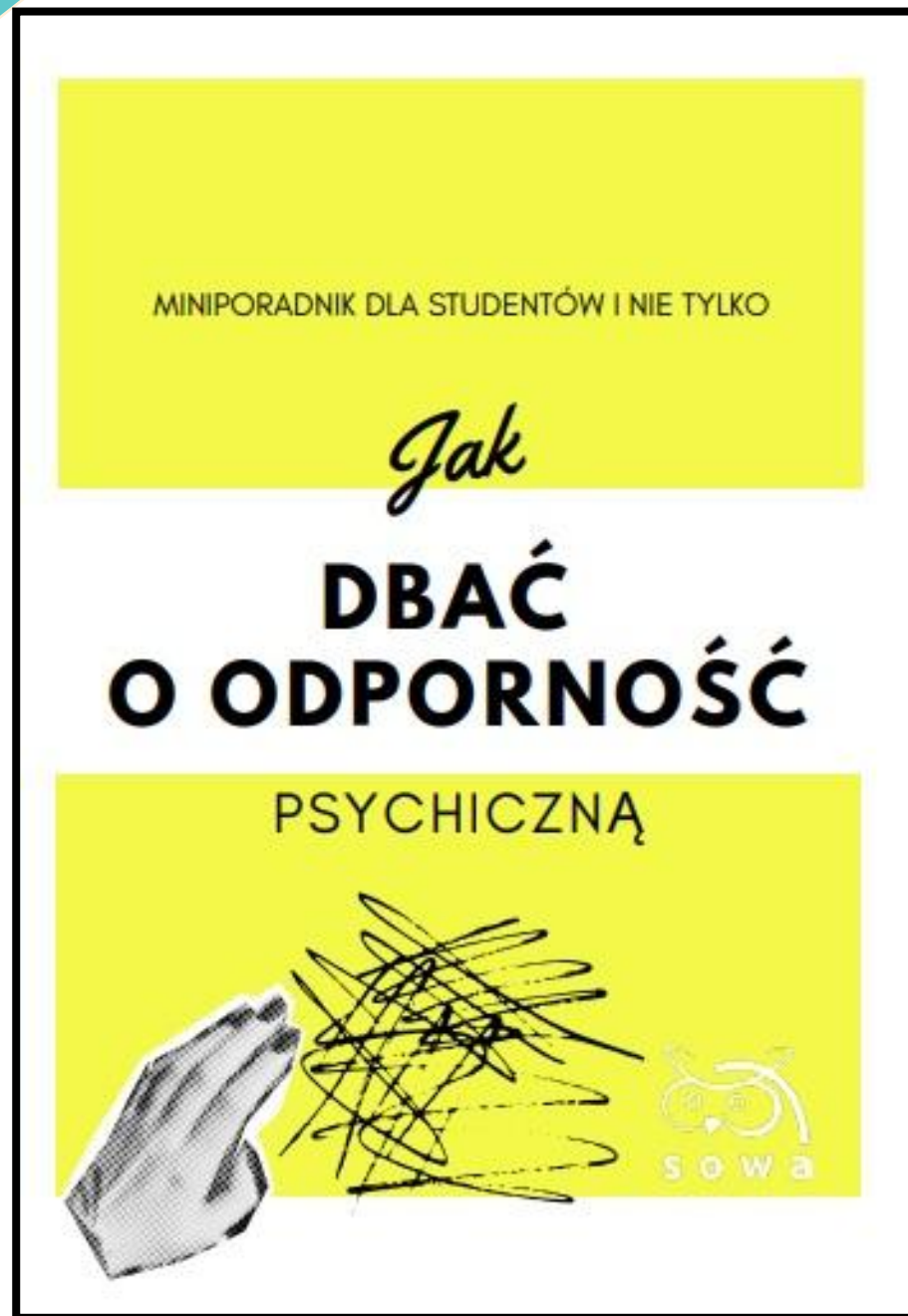
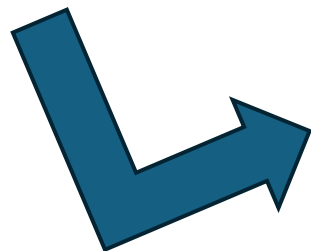


**Nasz
najnowszy
poradnik**





**A to nasz
bardziej ogólny
poradnik**





SOWA oferuje:



interwencję w kryzysach psychicznych,



wsparcie w adaptacji,



promocję zdrowia
i edukację prozdrowotną,



informacje nt. oferty opieki psychiatrycznej
i psychoterapeutycznej.



Jak można skorzystać z pomocy Ośrodka?

SOWA UJ mieści się przy ulicy **Kopernika 27**.

Pracujemy **od poniedziałku do piątku od 8:00 do 16:00**.

Możliwa jest konsultacja osobista lub w formie online
(poprzez aplikację MS Teams) w każdy z tych dni poza środą.

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

Kto pracuje w SOWA?



W ośrodku pracują osoby z dużym doświadczeniem w pomocy psychologicznej, psychoterapii i interwencji kryzysowej.



Osoby pracujące w SOWA nie prowadzą zajęć dydaktycznych dla osób studiujących na UJ.



Jak wygląda nasza pomoc?

- Oferujemy jednorazową konsultację lub **cykl spotkań interwencyjnych**.
- Posiadamy w swojej ofercie **spotkania indywidualne** ze specjalist(k)ami, 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?

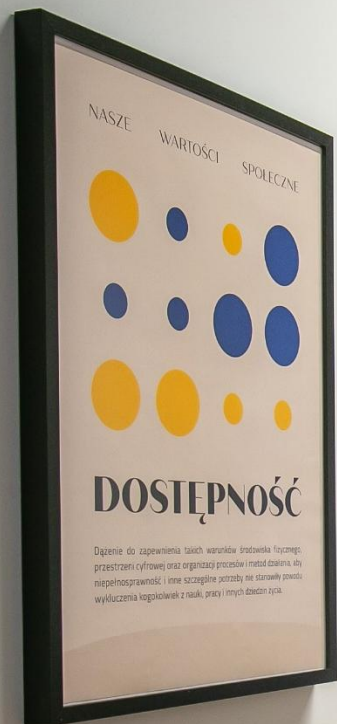
- Nie sporządzamy opinii psychologicznych.
- Nie przeprowadzamy badań psychologicznych ani testów.
- Nie wykonujemy diagnozy psychologicznej.
- Nie wystawiamy zwolnień lekarskich.
- Nie prowadzimy psychoterapii długoterminowej.
- Nie zajmujemy się przyznawaniem racjonalnych usprawnień procesu studiowania.
- Nie udzielamy informacji na temat innej osoby studiującej.
- 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.



Ośrodek SOWA na zdjęciach









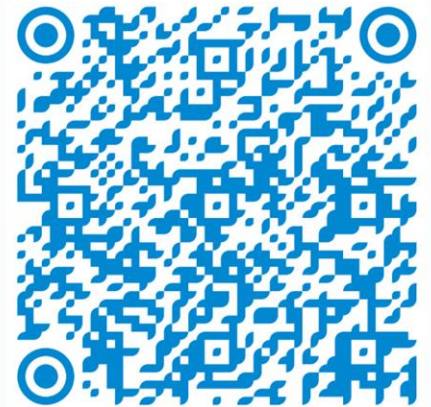
PRZEDPRZEWODNIK

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