

PL/ENG

STUDENCKI OŚRODEK WSPARCIA I ADAPTACJI UJ



we współpracy ze Szpitalem
Uniwersyteckim w Krakowie

STUDENT CENTRE FOR SUPPORT AND ADAPTATION SOWA

in collaboration with the University Hospital in Kraków

**INTERWENCJA W KRYZYSACH
PSYCHICZNYCH**
PSYCHOLOGICAL CRISIS INTERVENTION

WSPARCIE W ADAPTACJI
SUPPORT IN ADAPTATION

**PROMOCJA ZDROWIA
I EDUKACJA PROZDROWOTNA**
PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLE AND
HEALTH EDUCATION

**POMOC W POSZUKIWANIU
OPIEKI PSYCHIATRYCZNEJ
I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ**
ACCESS TO PSYCHOLOGICAL
AND PSYCHIATRIC CARE

Sekretariat / Office, tel.: 12 663 36 83

www.sowa.uj.edu.pl

e-mail: sowa@uj.edu.pl

adres / address: ul. Kopernika 27, 31-501 Kraków





ZADZWOŃ DO NAS LUB PRZYJDŹ NA INDYWIDUALNĄ ROZMOWĘ, GDY:

- ! 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;
- ! płaczesz 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;
- ! widzisz świat w czarnych barwach, nie wierzysz, że może Cię w życiu spotkać coś dobrego;
- ! nie widzisz sensu w swoim życiu;
- ! pojawiają się u Ciebie myśli samobójcze, plany, jak się zabić lub jeśli próbowałeś się zabić;
- ! w Twoim życiu dzieje się coś tak trudnego, że utracieś możliwość nauki czy udziału w zajęciach;
- ! używasz leków, alkoholu, narkotyków, by się uspokoić, polepszyć sobie nastrój;
- ! zdarzyło Ci się coś traumatycznego.





DLA KOGO JEST NASZE CENTRUM?

SOWA przeznaczony jest dla studentów studiów stacjonarnych, zaocznych oraz studiów doktoranckich Uniwersytetu Jagiellońskiego. Pracujemy również w języku angielskim.



JAK MOŻNA SKORZYSTAĆ Z POMOCY OŚRODKA?

Specjaliści pracujący w SOWA dostępni są **od poniedziałku do piątku w godz. od 8:00 do 18:00** oraz w **soboty w godz. od 9:00 do 14:00**. Wszelkie aktualne informacje dotyczące kontaktu ze specjalistami znajdują się na naszej stronie www.sowa.uj.edu.pl

Sekretariat czynny jest od poniedziałku do piątku w godz. od 8:30 do 15:00.
Tel.: 12 663 36 83



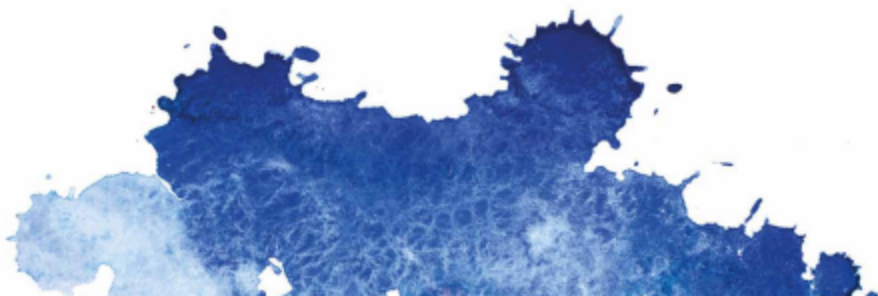
KTO PRACUJE W SOWA?

W centrum pracują doświadczeni specjaliści interwencji kryzysowej. Większość osób, które prowadzą interwencje, nie jest pracownikami w naszej uczelni. Nie spotkasz się z nimi później na zajęciach.



JAK WYGLĄDA NASZA POMOC?

Oferujemy Ci cykl spotkań interwencyjnych. Jeśli będzie taka potrzeba, zorganizujemy też dalszą opiekę. Spotkania prowadzone są w paradygmacie interwencji kryzysowej. Nie zajmujemy się leczeniem, tylko pomocą w rozwiązywaniu najpilniejszych problemów.





CZY UCZELNIA BĘDZIE WIEDZIEĆ, ŻE KORZYSTAM Z WASZEJ POMOCY?

Obowiązują nas podobne zasady tajemnicy jak w ochronie zdrowia. Nie przekazujemy informacji o osobach, które skorzystały z naszej pomocy. Uczelni co miesiąc dostarczamy statystykę telefonów i odwiedzin. Gdy do nas zadzwonisz, interesuje nas jedynie to, jak masz na imię i czy jesteś studentem naszej uczelni. Gdy zgłosisz się na rozmowę lub do grupy wsparcia, podajesz imię i nazwisko, numer legitymacji studenckiej oraz oświadczasz, że jesteś studentem UJ.



KIEDY WARTO ZGŁOSIĆ SIĘ DO CENTRUM?

Przyjść lub umówić się na wizytę warto w przypadku każdego problemu emocjonalnego czy życiowego, którego nie możesz sam rozwiązać. Jeśli cierpisz psychicznie – przyjdź albo zadzwoń. Nie zastąpimy psychiatry czy psychoterapeuty, ale pomożemy Ci zdecydować, czy potrzebujesz takiej wizyty. Nasze centrum przeznaczone jest tylko dla studentów UJ. Znamy się na specyficze problemów osób studiujących. Nie będziesz u nas czekał w długiej kolejce. Jeśli będzie taka potrzeba, pomożemy w umówieniu wizyty u psychiatry lub psychologa w ramach ochrony zdrowia.