

## Servei d'Atenció Psicològica

La UdL ofereix el **Servei d'Atenció Psicològica** (SAP) amb la voluntat d'oferir a l'estudiantat la possibilitat d'obtenir atenció psicològica inicial i individualitzada per a diferents problemes psicoanímics. Aquest servei té com a finalitat l'ajuda a l'estudiant que necessiti algun tipus de suport de caràcter psicològic o emocional.

Es realitza un assessorament personalitzat. Per poder accedir al servei, cal complir amb el requisit d'estar matriculat a la UdL o a l'INEFC (centre adscrit a la UdL).

Si ets estudiant i demanes ajuda a través d'aquest Servei és important que et comprometis a assistir a les visites programades, cas que no sigui així cal que ens avisis amb temps ja que un altre estudiant se'n pot beneficiar.

### **Estem per ajudar-te, ajuda'ns tu també.**

També pots disposar a través de la web app [GestioEmocional.cat](https://gestioemocional.catsalut.cat/) [ <https://gestioemocional.catsalut.cat/> ] d'una sèrie de recursos i eines, que ofereix en línia el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, perquè puguis gestionar i valorar el teu estat emocional en funció dels símptomes que tinguis, rebre consells i indicacions sobre què cal fer en cada situació, o bé ser atès per un metge o metgessa en cas necessari.

**Normativa d'ús del Servei d'Atenció Psicològica de la UdL (SAP)** [ [/export/sites/universitat-lleida/ca/serveis/seu/.galleries/docs/documents\\_SIAU\\_NOAU/SAP\\_Normativa\\_28102020.pdf](/export/sites/universitat-lleida/ca/serveis/seu/.galleries/docs/documents_SIAU_NOAU/SAP_Normativa_28102020.pdf) ]

El SAP es pot realitzar en modalitat presencial i modalitat virtual, demanant **Cita Prèvia** [ <https://citapreviaudl.simplybook.it/v2/#book/location/4/category/29/service/99/provider/any/> ].

Recorda que com a estudiant de la UdL pots sol·licitar fins a 4 visites gratuïtes per curs acadèmic.

Si et surgeix algun dubte sobre com demanar hora, pots consultar aquest **manual** [ [/export/sites/universitat-lleida/ca/serveis/seu/.galleries/docs/documents\\_SIAU\\_NOAU/SAP\\_Instruccions\\_CitaPrevia.pdf](/export/sites/universitat-lleida/ca/serveis/seu/.galleries/docs/documents_SIAU_NOAU/SAP_Instruccions_CitaPrevia.pdf) ].

Més informació:

Informació i Orientació Universitària

Servei d'Atenció Psicològica a l'Estudiant (SAP) Tel. 973 003 589 [sap@udl.cat](mailto:sap@udl.cat) [ <mailto:sap@udl.cat> ]

Recorda que l'estudiantat de la UdL també disposa del **Programa UdLxTothom - Servei de Suport Psicopedagògic** [ </sites/universitat-ileida/ca/serveis/seu/UdLxtothom/> ]