



**Magiczny
Kraków**

Trwa Human Week: II Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego

2020-10-08

Do 9 października trwa „Human Week” - II Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego organizowany przez Szpital Uniwersytecki we współpracy z miastem oraz Uniwersytetem Jagiellońskim. To dobra okazja, by zatrzymać się na chwilę i skupić na zdrowiu psychicznym, zwłaszcza że wszystkie wydarzenia są bezpłatne i dostępne on-line.

- Zaburzenia zdrowia psychicznego są obecnie jednym z najpoważniejszych przewlekłych problemów zdrowotnych, z jakimi mierzą się populacje krajów rozwiniętych. Z jednej strony są to problemy, które dotyczą nas, naszych bliskich, naszych rodzin, a z drugiej to takie problemy zdrowotne, o których wstydzimy się mówić, do których nie lubimy się przyznawać i w związku z tym zwlekamy z poszukiwaniem pomocy. A to znacznie utrudnia późniejsze leczenie – mówił dr hab. Maciej Pilecki, kierownik Oddziału Klinicznego Psychiatrii Dorosłych, Dzieci i Młodzieży Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie podczas briefingu inaugurującego II Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego.

Kierownik Oddziału Klinicznego Psychiatrii Dorosłych, Dzieci i Młodzieży zwrócił uwagę na dane, według których w grupie nastolatków między 15 a 19 rokiem życia śmierć z powodu prób samobójczych stanowi pierwszą przyczynę zgonów, a dodatkowo obserwowana jest też narastająca częstotliwość śmierci z powodu prób samobójczych w populacji osób powyżej 60 roku życia. Według oficjalnych statystyk z powodu prób samobójczych rocznie w Polsce umiera 100 nastolatków i 1000 osób powyżej 65. roku życia. Uważa się przy tym, że statystyki nie są do końca miarodajne i w rzeczywistości liczby te są większe.

- To właśnie jeden z powodów, dla których organizujemy Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego. Chcemy rozmawiać o problemach psychicznych dzieci, młodzieży, dorosłych, seniorów. Ważne, żebyśmy mieli większą świadomość i rozumieli, że w problemach psychicznych można pomagać tak samo, jak w przypadku każdego innego problemu zdrowotnego – tłumaczył Pilecki.

II Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego „Human Week” to przedsięwzięcie, które ma na celu zainteresowanie krakowian tematem zdrowia psychicznego, zwiększenie wiedzy o zagrożeniach w tym zakresie oraz o możliwościach szukania pomocy. Koncentruje się też na walce ze stygmatyzacją osób dotkniętych zaburzeniami psychicznymi.

Pierwsza edycja inicjatywy odbyła się w ubiegłym roku, a wykłady, warsztaty, spotkania ze specjalistami, seanse filmowe i wieczory poetyckie zachęciły wielu mieszkańców naszego miasta do zainteresowania się tematem zdrowia psychicznego. Druga edycja „Human Week” odbywa się pod hasłem: „Od narodzin do dorosłości w dobie pandemii”.

- Każdy z nas ma obowiązek poznać informacje dotyczące chorób psychicznych, bo jeżeli nawet nie posiadamy w gronie swoich najbliższych, w rodzinie czy wśród przyjaciół osób, które z takimi problemami się borykają, to wiedza, którą możemy zdobyć dzięki wykładom proponowanym w



**Magiczny
Kraków**

ramach Krakowskiego Tygodnia Zdrowia Psychicznego, zwiększy naszą świadomość i być może pozwoli kiedyś uratować czyjeś życie. Dlatego zachęcam wszystkich do skorzystania z tej oferty. Pamiętajmy, że choroby psychiczne to nie jest temat wstydu – wstydem jest nie pomagać i nie korzystać z pomocy. „Human Week” jest dla wszystkich – dzieci, młodzieży i dorosłych. Różnorodne tematy, dostępność on-line i dogodne popołudniowe godziny służą temu, abyśmy wszyscy oswoiili się z problematyką zdrowia psychicznego i nie bali się prosić o pomoc, jeżeli ktoś z naszych bliskich lub my sami przeżywamy trudności – podkreślała Anna Korfel-Jasińska, zastępca prezydenta Krakowa, która zwróciła także uwagę na wieloletnią współpracę miasta z kliniką psychiatrii dzieci i młodzieży. Przypomniała wspólne opracowane programy szkoleniowe dla nauczycieli, które cieszą się ogromną popularnością.

Tegoroczna edycja odbywa się w formule on-line. W programie znajdziemy wiele ciekawych wykładów i dyskusji.

O tym, czy dorośli może dojrzewać i dalej się zmieniać zastanowimy się wspólnie z **prof. Bogdanem de Barbaro**. O konsekwencjach doświadczenia przemocy w dzieciństwie opowie dr Krzysztof Sz wajca, a siedem filarów zdrowia psychicznego przybliży **ks. dr Jacek Prusak**. **Prof. Dominika Dudek** porozmawia z **Pauliną Młynarską** o kryzysach psychicznych i sposobach ich przezwycięzania.

Nie zabraknie też odniesień do aktualnej sytuacji związanej z koronawirusem. Nad tym, czy student w pandemii to student w kryzysie będą się zastanawiać **Jagna Kazienko oraz Magdalena Pająk**. A o kierunkach w rozwoju psychoseksualnym dzieci i młodzieży opowie **Marta Dora**.

Kryzys psychiczny niekoniecznie musi skończyć się hospitalizacją psychiatryczną – może temu zapobiec opieka w domu, przy współpracy rodziny – porozmawiają o tym: **dr Marta Cichońska, Joanna Nolbrzak-Drozd, Agnieszka Lewonowska-Banach, Anna Liberadzka**.

Nie zabraknie też spotkania poświęconego początkom życia psychicznego, ciąży i porodzie, a także depresji poporodowej i depresji wczesnodziecięcej – poprowadzi je **Maja Zagajewska**.

Specjaliści poruszą tematy związane ze stanem polskiej psychiatrii. O tym, jak zmienia się opieka nad pacjentami z zaburzeniami psychicznymi w Polsce, jaki jest sens i cel reformy psychiatrii i dlaczego nie powinna ona być obojętna dla mieszkańców Krakowa porozmawiają **dr Marek Balicki, prof. Andrzej Cechnicki, dr Agata Dimter, dr Maciej Pilecki i gość specjalny Katarzyna Szczerbowska-Kisielińska**. O reformie psychiatrii, wyzwaniach stawianych w okresie pandemii, a także o tym, że choroby psychiczne stają się coraz mniej wstydliwe będą rozmawiać też **prof. Jerzy Samochowiec oraz prof. Dominika Dudek**.

A na opowieść o teatrze Psyche i Galerii Miodowa, które od ponad trzydziestu lat są dla krakowskich pacjentów i artystów przestrzenią wspólnoty, kreatywnego wyrazu, odkrywania zdrowych zasobów w osobach chorujących i uwrażliwiania na cierpienia innych, zapraszają: **Anna Bielańska, Krzysztof Rogoź, Małgorzata Bundzewicz oraz Zespół Teatru Psyche**.

Dodatkowo przy centralnej rejestracji Szpitala Uniwersyteckiego przy ul. Jakubowskiego 2 oraz na Kampusie Uniwersytetu Jagiellońskiego w terminie: 5-9 października w godzinach 9.00-14.00 działa punkt informacyjny o pomocy psychiatrycznej i psychologicznej oferowanej w Szpitalu



**Magiczny
Kraków**

Uniwersyteckim oraz Studenckim Ośrodku Wsparcia i Adaptacji UJ.

Organizatorzy podkreślają, że uczestnictwo w „Human Week” jest niezobowiązujące i nie łączy się z jakimikolwiek formami diagnozowania – to po prostu dobra okazja, by zatrzymać się na chwilę i zadbać o kondycję swojej psychiki.

– Wszyscy jesteśmy zagrożeni problemami zdrowia psychicznego. Starajmy się więc wspierać. Dziś dodatkowym problemem jest izolacja wynikająca z epidemii. Nie wstydźmy się i szukajmy pomocy, jeżeli widzimy problem u siebie lub u najbliższych – apelował prof. Tomasz Grodzicki. Prorektor ds. Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Szczegółowy program II Krakowskiego Tygodnia Zdrowia Psychicznego można znaleźć na stronie inicjatywy: humanweek.pl. Na tej stronie, jak również na facebookowym profilu [Human Week](#), będą publikowane linki do poszczególnych wydarzeń.