



**Magiczny
Kraków**

Sztuka Dobrego Życia: dorosłość w spektrum autyzmu i ADHD

2025-03-13

Późne diagnozy i dorosłość w spektrum autyzmu oraz ADHD to temat kolejnej odsłony Sztuki Dobrego Życia w TAURON Arenie Kraków, zaplanowanej na dziś, 13 marca. Uczestnicy i uczestniczki spotkania dowiedzą się, co daje diagnoza w późnym wieku i czy warto się o nią starać. Po wykładzie odbędą się warsztaty o radzeniu sobie ze stresem w codziennych sytuacjach.

Przed nami kolejna, trzecia już odsłona Sztuki Dobrego Życia – czyli całorocznego cyklu realizowanego przez TAURON Arenę Kraków, poświęconego dbaniu o zdrowie psychiczne i dobrostan. Każde ze spotkań składa się z otwartego wykładu (wystarczy pobrać bezpłatną wejściówkę) i biletowanych warsztatów.

Po styczniowym panelu o wypaleniu zawodowym i lutowej edycji z miłością własną w roli głównej czas na temat dotyczący późnych diagnoz i dorosłości w spektrum autyzmu oraz ADHD.

Co daje diagnoza w dorosłości?

Spotkanie, które odbędzie się dziś, **13 marca, o godz. 18.00**, będzie okazją do poszerzenia wiedzy na temat spektrum autyzmu i ADHD. Uczestniczki i uczestnicy najbliższej edycji Sztuki Dobrego Życia dowiedzą się też między innymi, co daje diagnoza w dorosłym wieku, czy warto się o nią starać oraz kto i kiedy dostaje rozpoznanie.

Wykład poprowadzi Monika Szubrycht – dziennikarka, neurologopedka, autorka i współautorka książek o zdrowiu psychicznym i spektrum autyzmu: „Autyzm. Bliski daleki świat”, „Szczęśliwe i silne dziecko”, „Jak być szczęśliwym dorosłym bez szczęśliwego dzieciństwa”, „Epidemia samotności. Jak budować trwałe więzi we współczesnym świecie” oraz najnowszej – „Za dobrze się maskowałam. Rozmowy o doświadczeniach kobiet w spektrum autyzmu”, którą będzie można kupić po spotkaniu.

Okiełznaj codzienne stresy

Po wykładzie odbędą się warsztaty o tym, jak radzić sobie ze stresem w codziennych sytuacjach. Poprowadzi je Sylwia Tałach-Kubas z PLinEU Centrum Dobrego Życia. Będzie to okazja do przyjrzenia się automatycznym reakcjom na stresujące sytuacje – myślom, emocjom i odczuciom w ciele.

Osoby uczestniczące w warsztacie poznają i przećwiczą kilka technik pomocnych w radzeniu sobie ze stresującymi sytuacjami. Dowiedzą się także, skąd czerpać dalszą wiedzę i jakie praktyki mogą być przydatne w radzeniu sobie z wyzwaniami.

Zapisy na wykład i bilety na warsztaty na stronie: tauronarenakrakow.pl.