



**Magiczny
Kraków**

Human Week - wykłady, rozmowy i warsztaty o zdrowiu psychicznym

2025-10-20

Już po raz siódmy Kraków stał się miejscem ważnych rozmów o zdrowiu psychicznym. Human Week - Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego trwa od 6 do 10 października, a motywem przewodnim tegorocznej edycji jest hasło „Z bliska wygląda to inaczej”. Dodatkowo dziś, 10 października obchodzimy Dzień Zdrowia Psychicznego.

- Po raz siódmy jesteśmy partnerem tego projektu, a w tym roku temat profilaktyki jest dla miasta bardzo istotny, bo będziemy podchodzić do opracowania programu profilaktyki zdrowia psychicznego dla Krakowa, który będzie obejmował wszystkie grupy mieszkańców. Spośród tej grupy najbliżsi są mi oczywiście uczniowie i uczennice, ale także nauczyciele i tutaj prowadzimy programy profilaktyczne, np. program Scholario, w którym badamy emocje, samopoczucie, sprawczość na poziomie klasy i całej szkoły, aby zapobiegać i wprowadzić wcześniej odpowiednie kroki – mówiła podczas konferencji zastępczyni prezydenta Krakowa, Maria Klaman.

Organizatorzy zwracają w tym roku szczególną uwagę na profilaktykę zdrowia psychicznego, w odpowiedzi na rosnącą liczbę zgłoszeń w kryzysie, pierwszorazowych wizyt oraz wyzwań, z jakimi mierzą się zarówno młodzi ludzie, jak i dorośli.

W programie znalazły się m.in.: wykłady otwarte, rozmowy z ekspertami, warsztaty, projekcje filmowe, wydarzenia towarzyszące.

Uczestnicy mają okazję przyjrzeć się nieoczywistym historiom, społecznym napięciom, relacjom, które ranią, oraz światom wewnętrznym, których często nie dostrzegamy.

Wśród prelegentów znalazły się znane osoby ze świata psychiatrii i psychologii, m.in.: prof. Dominika Dudek, prof. Bogdan de Barbaro, prof. Maciej Pilecki, prof. Katarzyna Cyranka i wielu innych specjalistów.

Poruszane tematy obejmują m.in.:

- kryzys autorytetów
- relacje między zdrowiem psychicznym a fizycznym - jak emocje i stres zapisują się w ciele
- wpływ scrollowania na sen i kondycję psychiczną nastolatków
- wypalenie, samotność i obciążenia psychiczne wśród studentów - „Zalogowani, wypaleni, samotni. Jak naprawdę czują się dziś młodzi dorośli?”
- zdrowie psychiczne seniorów
- przebudźcowanie i wypalenie zawodowe
- depresję i wyzwania w jej rozpoznawaniu
- dyskryminację ze względu na płeć
- zmieniające się podejście do uchodźców i migracji.

Większość wydarzeń odbywa się w pałacu Potockich przy Rynku Głównym 20. Szczegółowy program



**Magiczny
Kraków**

dostępny na stronie internetowej humanweek.pl.

Wszystkie wydarzenia są bezpłatne, a darmowe wejściówki można pobrać ze [strony KBF](#).

Human Week – Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego, organizowany jest przez Szpital Uniwersytecki we współpracy z Uniwersytetem Jagiellońskim i z Miastem Kraków.