



**Magiczny
Kraków**

Kończy się VI Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego

2024-10-11

Piątek, 11 października, to ostatni dzień VI Krakowskiego Tygodnia Zdrowia Psychicznego. Tegoroczna edycja Human Week odbywa się pod hasłem „Bezpiecznie razem”, które podkreśla, jak ważne dla zdrowia psychicznego jest poczucie bezpieczeństwa, jakie daje wspólnota.

Celem wydarzenia organizowanego przez Szpital Uniwersytecki w Krakowie we współpracy z Urzędem Miasta Krakowa oraz Uniwersytetem Jagiellońskim, jak co roku jest zwiększenie świadomości mieszkańców Krakowa w kwestii zagrożeń jakie mogą wywołać problemy psychiczne. Organizatorzy chcą zainteresować mieszkańców tematyką zdrowia psychicznego poprzez różne wydarzenia kulturalne i sportowe organizowane w przestrzeni miejskiej. To także okazja, aby zwrócić uwagę na realną pomoc a nie stygmatyzowanie osób borykających się z problemami psychicznymi. VI Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego zachęca do refleksji nad bezpieczeństwem w kontekście jednostek, rodzin, społeczności lokalnych i całego kraju. To szczególnie istotne w obliczu nowych przepisów dotyczących ochrony dzieci i młodzieży.

– Marzę o tym, abyśmy w Krakowie byli wspólnotą ludzi, którzy zawsze dostrzegają drugiego człowieka. Wspólnotą, w której każda osoba czuje się bezpiecznie i nie wstydzi się prosić o pomoc, gdy jej potrzebuje. Bądźmy społecznością, która nie stygmatyzuje, a okazuje wsparcie każdej i każdemu. Mieszkanki i mieszkańcy mający problemy ze zdrowiem psychicznym, są takimi samymi, pełnoprawnymi obywatelkami i obywatelami naszego wspaniałego miasta – mówiła zastępczyni prezydenta Krakowa Maria Klaman podczas inauguracji VI Krakowskiego Tygodnia Zdrowia Psychicznego.

10 października obchodziliśmy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, który poświęcony był podnoszeniu świadomości na temat zdrowia psychicznego i wspierania osób, które walczą z piętnem społecznym.

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego obchodzony był po raz pierwszy 10 października 1992 r. i jest wspierany przez Światową Organizację Zdrowia (WHO).

Jak dodała zastępczyni prezydenta szczególnie ważne wyzwania dla Krakowa, którymi będzie się zajmować, są związane ze właśnie ze zdrowiem psychicznym. Wśród nich wymieniła m.in. bezpieczeństwo psychiczne dzieci i młodzieży, działania na rzecz dobrostanu nauczycieli i pracowników szkół, osób w kryzysie bezdomności czy też związane z samotnością osób starszych.

Szczegółowy harmonogram VI edycji Human Week dostępny jest na humanweek.pl i facebook.com.

Działania Miasta Kraków z zakresu pomocy psychologicznej dla wszystkich mieszkańców Krakowa:

Centrum Pierwszej Pomocy Psychologicznej - cztery punkty stacjonarne



Funkcjonują 4 stacjonarne punkty pomocy psychologicznej w dzielnicach: Nowa Huta, Śródmieście, Podgórze, Krowodrza, które łącznie skupiają wszystkie dzielnice. Centra umożliwiają bezpłatne konsultacje psychologiczne dla mieszkańców Krakowa. W razie zgłoszonej potrzeby konsultacje mogą odbywać się także w trybie zdalnym. Konsultacje przeznaczone są dla osób doświadczających konfliktów rodzinnych, przemocy w rodzinie, osobom uzależnionym, cierpiącym na choroby psychiczne, dzieciom i nastolatkom doświadczającym problemów wynikających z dorastania, osobom przeżywającym trudności psychiczne w związku z pandemią koronawirusa lub wojną w Ukrainie.

Działania Miasta Kraków z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży:

Kampania społeczna „Zobacz. Zapytaj. Zareaguj”

Jesienią 2023 r. Miasto prowadziło kampanię społeczną „Zobacz. Zapytaj. Zareaguj” skierowaną do rodziców dzieci w wieku wczesnoszkolnym, która miała za zadanie wzmocnienie więzi rodzinnych, przekazanie opiekunom wiedzy na temat zagrożeń i negatywnego wpływu nadmiernego korzystania przez dzieci z urządzeń ekranowych oraz wyposażenie ich w narzędzia regulujące czas ekranowy. Kampania docelowo miała poprawić dobrostan psychiczny dzieci. W ramach kampanii stworzono artykuły poradnikowe opublikowane na stronie internetowej zareaguj.info, wywiady ze specjalistami psychiatrii, psychologii itp.

W kontynuacji kampanii społecznej pod koniec 2023 r. Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień prowadziło na terenach szkół otwarte spotkania z rodzicami, podczas których omawiano zachowania ryzykowne w internecie i przekazywano wiedzę na temat instalowania w telefonach narzędzia kontroli rodzicielskiej.

Warsztaty „Cyfrowy świat”

Warsztaty profilaktyczne z zakresu cyberbezpieczeństwa, higieny cyfrowej dla dzieci z klas 4-6 szkół podstawowych. Celem działania jest przeciwdziałanie uzależnieniu dzieci od urządzeń cyfrowych i Internetu oraz profilaktyka zdrowia psychicznego dzieci. Dodatkowym elementem są wykłady psychoedukacyjne organizowane dla rodziców z możliwością indywidualnych konsultacji.

Zielony Domek przy ul. św. Marka 21a

Zielony Domek to miejsce psychologicznego wsparcia, spotkań, zabawy i odpoczynku dla rodziców z dziećmi do lat trzech oraz osób oczekujących na potomstwo. Wsparcie psychologiczne udzielane jest anonimowo, nieodpłatnie, bez konieczności zapisywania się.

Strefa Nastolatka w Dworku Białoprądnickim

Strefa Nastolatka to zadanie realizowane od 2017 r. przez Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki we współpracy z Krakowskim Stowarzyszeniem Kuratorów Sądowych. W Strefie Nastolatka młodzi ludzie mogą anonimowo uzyskać pomoc w trudnych sytuacjach osobistych, rodzinnych, szkolnych. Projekt skierowany jest dla nastolatków, którzy mają trudną sytuację w



**Magiczny
Kraków**

domu, w szkole, w relacjach z rówieśnikami, doświadczają przemocy fizycznej, psychicznej, borykają się z chorobą alkoholową rodziców/opiekunów, znaleźli się w kryzysie. Strefa otwarta jest także dla rodziców/opiekunów.

Program „#Ogarniam Życie”

Miejski program skierowany do młodzieży z krakowskich szkół podstawowych (kl. 7, 8) i średnich. Udział w programie ma wzmocnić u młodych ludzi poczucie sprawczości i inspirować ich do podejmowania wartościowych aktywności, a tym samym uchronić m.in. przed ryzykiem popadnięcia w uzależnienia. Zadanie realizuje Wydział Edukacji UMK, Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie, samorządowe poradnie psychologiczno-pedagogiczne. W ramach działania młodzież uczestniczy w warsztatach, odwiedza jednostki miejskie, uczestniczy w aktywnościach sportowych (bieg „Ogarniam życie”), opracowują autorski program, który wdrażają w swoich szkołach.