Magiczny Kraków

# VIII Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego Human Week

2026-10-09

**„Przebodźcowani – Za dużo. Za szybko. Bez przerwy” – to hasło przewodnie tegorocznej edycji Krakowskiego Tygodnia Zdrowia Psychicznego. Od 5 do 9 października Kraków już po raz ósmy stał się miejscem rozmów o tym, co dzieje się z człowiekiem w świecie, w którym coraz więcej rzeczy jednocześnie konkuruje o jego uwagę.**

VIII Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego Human Week otworzyła debata „Czy nasze mózgi nadążają za światem?”.

Przebodźcowanie przestało być chwilowym stanem. Dla wielu osób staje się środowiskiem życia. Dlatego podczas najbliższej edycji wydarzenia uczestnicy chcą przyjrzeć się mu szerzej niż tylko przez pryzmat technologii i ekranów. Przebodźcowanie to również nadmiar obowiązków, decyzji, informacji, kontaktów, oczekiwań i odpowiedzialności. To kultura permanentnej pilności w pracy. To dzieci, których dni wypełniamy od rana do wieczora. To rodzice, którzy są fizycznie obecni, ale pozostają stale dostępni dla świata zewnętrznego. To seniorzy próbujący odnaleźć się w rzeczywistości, która zmienia się szybciej niż kiedykolwiek wcześniej.

Human Week 2026 stawia pytanie: Co dzieje się z człowiekiem, kiedy niemal wszystko wokół niego konkuruje o jego uwagę? I kolejne: czy odpowiedzią na przeciążenie współczesnego człowieka może być wyłącznie uczenie go, jak lepiej sobie z nim radzić?

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

Wśród prelegentów znalazły się znane osoby ze świata psychiatrii i psychologii, m.in.: prof. Dominika Dudek, prof. Anna Julia Krupa, prof. Paulina Turlińska, prof. Maciej Pilecki i wielu innych specjalistów.

Wejściówki na wydarzenia są dostępne w Pałacu Potockich, Rynek Główny 20. Szczegóły na **stronie**.

**Wydarzenia w ramach VIII Krakowskiego Tygodnia Zdrowia Psychicznego [PDF]**