



VI Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego

2024-09-30

Od 7 do 11 października potrwa VI Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego. Tegoroczna edycja Human Week odbędzie się pod hasłem „Bezpiecznie razem”, które podkreśla, jak ważne dla zdrowia psychicznego jest poczucie bezpieczeństwa, jakie daje wspólnota. Przez cały tydzień odbywać się będą wykłady, warsztaty i spotkania skupione na wzmacnianiu zdrowia psychicznego oraz budowaniu wspólnoty.

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.

Wszystkie wydarzenia w ramach Human Week są niezwykle wartościowe, ale szczególnie warty polecenia jest udział w kilku wyjątkowych spotkaniach.

Wykład otwierający prof. Dominiki Dudek na temat stygmatyzacji w zdrowiu psychicznym będzie punktem wyjścia do zrozumienia, jak ważna jest otwarta rozmowa na ten temat.

Warsztat „Pracoholizm i wypalenie zawodowe” poruszy istotne kwestie w dzisiejszym, często nadmiernie zapracowanym społeczeństwie. To nie tylko temat zawodowy, ale także osobisty – uczy, jak rozpoznać oznaki wypalenia i jak sobie z nim radzić.

Nieco inny, ale równie ważny temat poruszy spotkanie „Chemseks, sevesex”, które dotyka zagadnień związanych z ryzykownymi zachowaniami seksualnymi oraz ich wpływem na zdrowie psychiczne i fizyczne. To odważne, ale potrzebne rozmowy, które pomagają lepiej zrozumieć problem i zwiększyć świadomość społeczną.

Warsztaty „Gdy tracisz kontrolę nad emocjami...” będą doskonałą okazją, by nauczyć się konkretnych strategii radzenia sobie z intensywnymi emocjami w sytuacjach kryzysowych. W dzisiejszym świecie stresu i presji, umiejętność regulacji emocji staje się kluczowa, dlatego to spotkanie może przynieść wiele cennych wskazówek.

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