

PROGRAM

Human Week – V Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego

9-13 października 2023 r.

różne lokalizacje w Krakowie

4-7 października

9-10 października

Warsztatowe gry integracyjne „Rycerze Mocy”

Zamek Królewski na Wawelu

Rezerwacja nieodpłatnych biletów: <https://wawel.krakow.pl/cykl/mozesz-mniej>

- **9 października – poniedziałek**

oficjalne rozpoczęcie Human Week

„5 lat reformy psychiatrii”

Gość specjalny: dr Anna Depukat – kierownik Biura ds. pilotażu Narodowego

Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego

godz. 11.00 – Pałac Potockich, Rynek Główny 20

briefing dla dziennikarzy

godz. 11.30 – Pałac Potockich, Rynek Główny 20

wykłady „Psychiatria tuż obok...”:

Michał Piętniewicz: „Moje doświadczenie psychozy i jej pokonywanie – refleksje”

Barbara Banaś, Monika Syc: „20 lat działalności Stowarzyszenia Otwórzcie Drzwi – przez edukację do tolerancji”

z udziałem przedstawicieli Punktów Zgłoszeniowo-Koordynacyjnych (PZK) z Krakowa

godz. 17.00 – Pałac Potockich, Rynek Główny 20

Rezerwacja nieodpłatnych biletów: <https://kfbilety.krakow.pl/kup-bilet/human-week-psychiatria-tuz-obok-v-krakowski-tydzien-zdrowia-psychicznego?id=1419>

- **10 października – wtorek**

wykład „Zjedz coś słodkiego na szczęście...?”

Prowadzenie: dr Katarzyna Cyranka

godz. 11.00 – Pałac Potockich, Rynek Główny 20

Rezerwacja nieodpłatnych biletów: <https://kfbilety.krakow.pl/kup-bilet/human-week-zjedz-cos-slodkiego-na-szczescie-v-krakowski-tydzien-zdrowia-psychicznego-?id=1420>

– Już po raz piąty możemy się spotkać podczas ważnego wydarzenia, które łączy klinicystów, naukowców oraz pacjentów i osoby na co dzień szukające pomocy psychiatrycznej. Właśnie w ciągu tego najbliższego tygodnia, który jest – tak jak wskazuje motto przewodnie Human Week – tygodniem przyjaźni pomiędzy specjalistami a pacjentami, spróbujemy ośwoić przeróżne stereotypy dotyczące leczenia zaburzeń psychicznych. I także temu będzie poświęcony mój wykład – mówi dr Katarzyna Cyranka – psychoterapeuta, kierownik Poradni Psychologicznej Dorosłych Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie.

– Wyjaśnię, czym jest odżywianie w odniesieniu do wyglądu, do sylwetki, do wymogów współczesnego społeczeństwa, które tak dużo uwagi przywiązuje właśnie do wizerunku zewnętrznego, nie zawsze ze zrozumieniem, jaka jest cena, którą płacą pacjenci, żeby tę wymarzoną sylwetkę uzyskać. Jednocześnie utrwaliło się społeczne przekonanie, że jedzenie jest czymś, co ma nas uspokajać i - o dziwo - czasami tak rzeczywiście jest.

Już w dzieciństwie jesteśmy uczeni tego, że słodczyce nas uspokajają, gdy rodzice dają dziecku np. czekoladkę, żeby poczuło się lepiej. Podczas wykładu odniosę się do tych zagadnień z perspektywy naukowej, jak i praktycznej, klinicznej. Pokażę, jak to jest w nauce, w zaleceniach psychologicznych i psychoterapeutycznych, a także odniosę się do przykładowych problemów, z jakimi zmagają się pacjenci. Spojrzymy na to zagadnienie zarówno z perspektywy tych pacjentów, którzy stosują zbyt radykalne diety, zabiegi chirurgiczne czy nadużywają w sposób szkodliwy dobrodziejstw współczesnej farmakologii w redukcji masy ciała, jak i z perspektywy tych, którzy cierpią z powodu otyłości, napadów objadania się, mają różnego rodzaju trudności z regulacją jedzenia i z nadaniem jedzeniu właściwego znaczenia. Myślę, że wiele takich ważnych współcześnie tematów poruszamy i mam nadzieję, że spotka się to z zainteresowaniem oraz uzyskaniem odpowiedzi na pytania nurtujące uczestników.

wykład „Brain food, czyli jak żywienie wpływa na nasz mózg”

Prowadzenie: lek. Joanna Gawlikowska

godz. 12.30 – Pałac Potockich, Rynek Główny 20

wykład „20 lat doświadczeń Pensjonatu U Pana Cogito w aktywizacji społeczno-zawodowej osób chorujących psychicznie”

Prowadzenie: Agnieszka Lewonowska-Banach

godz. 13.00 – Pensjonat „U Pana Cogito” – sala konferencyjna, ul. Bałuckiego 6

Wstęp wolny, niebiletowany

wystawa „Miodowa historia ze sztuką”

godz. 16.00 – Galeria Miodowa, ul. Miodowa 9

Wstęp wolny, niebiletowany

warsztat „W poszukiwaniu wewnętrznej równowagi: uważność jako narzędzie przeciwdziałania stresowi”

Prowadzenie: dr Elżbieta Kluska-Łabuz

godz. 17.00 – Pałac Potockich, Rynek Główny 20

Rezerwacja nieodpłatnych biletów: <https://kfbilety.krakow.pl/kup-bilet/human-week-w-poszukiwaniu-wewnetrznej-rownowagi-i-przeciwdzialaniu-stresowi-warsztaty-z-uwaznosci-v-krakowski-tydzien-zdrowia-psychicznego?id=1423>

– Poprowadzę warsztaty poświęcone technikom uważności, które mogą okazać się bardzo pomocne w radzeniu sobie z codziennym stresem. Jeżeli zatem chcecie Państwo złapać trochę oddechu, zatrzymać się w biegu, wpuścić do życia nieco więcej równowagi emocjonalnej, spokoju oraz uważności na co dzień, to zapraszam na te praktyczne warsztaty. W czasie warsztatów wprowadzę w metodę uważności, wyjaśnię, o co w niej chodzi i zaprezentuję kilka technik i praktycznych narzędzi, które pomogą skoncentrować się na teraźniejszości, a przez to poprawić samopoczucie, obniżyć poziom stresu, również pogłębić relację ze sobą. Myślę, że to będą przydatne wskazówki i ciekawie, efektywnie spędzony czas. Liczę na to, że zobaczymy się na warsztatach – na warsztaty zaprasza dr Elżbieta Kluska-Łabuz – psycholog, psychoterapeuta, interwent kryzysowy.

debata „Rozmowy o zdrowiu psychicznym”

z udziałem prof. Andrzeja Cechnickiego, dr Michała Piętniewicza

godz. 18.00 – Piwnica Powszechna Krakowski Klub Tygodnika Powszechnego,
ul. Pijarska 5/20

Wstęp wolny, niebiletowany

- **11 października – środa**

debata „Przyjaciółki zdrowia psychicznego”

Goście:

Małgorzata Szydłowska – scenograf, kostiumolog

Małgorzata Skowrońska – dziennikarka Gazety Wyborczej

Marta Bizoń – polska aktorka teatralna i filmowa

Nina Gabryś-Janowska – Pełnomocniczka Prezydenta Miasta Krakowa ds.

Polityki Równościowej

Prowadzenie: prof. Dominika Dudek

godz. 11.00 – Pałac Potockich, Rynek Główny 20

Rezerwacja nieodpłatnych biletów: <https://kfbilety.krakow.pl/kup-bilet/human-week-przyjaciolki-zdrowia-psychicznego-v-krakowski-tydzien-zdrowia-psychicznego?id=1421>

pokaz filmu „Moje córki krowy”, reż. Kinga Dębska

Prowadzenie: prof. Bogdan de Barbaro, prof. Dominika Dudek

godz. 18.00 – Kino Paradox, ul. Krupnicza 38

Rezerwacja nieodpłatnych biletów:

<https://bilety.kinoparadox.pl/index.php/repertoire.html?id=2814>

- **12 października – czwartek**

mecz piłki nożnej „Przyjaciele zdrowia psychicznego”

z udziałem drużyn pacjentów, lekarzy i organizatorów Human Week

godz. 11.00 – Hala 100-lecia KS Cracovia wraz z Centrum Sportu

Niepełnosprawnych, Al. Marszałka F. Focha 40

Wstęp wolny, niebiletowany

spotkanie „Szkola dla rodziców”:

„Śnieżka – Reaktywacja”

kampania społeczna pn. „Zobacz, Zapytaj, Zareaguj”, które dotyczy przeciwdziałania uzależnieniu dzieci od urządzeń ekranowych
Prowadzenie: dr hab. Maciej Pilecki, mgr Aga Szczypior-Bulanda
godz. 17.00 – Teatr Groteska, ul. Skarbowa 2

Wstęp wolny, niebiletowany

Na wydarzenie zaprasza przedstawicielka organizatora Human Week, Elżbieta Nowak - koordynator Oddziałów Klinicznych Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie:

– Wraz z kierownictwem Oddziału Klinicznego Psychiatrii Dorosłych, Dzieci i Młodzieży Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie widzimy coraz większe zainteresowanie świadczeniami psychologicznymi i psychiatrycznymi dla dzieci i młodzieży. Wychodząc naprzeciw ogromnej potrzebie udzielenia wsparcia rodzicom, przygotowaliśmy, można powiedzieć, flagowe wydarzenie tegorocznego Human Week: „Szkolę dla rodziców”. We współpracy z aktorami Teatru Groteska przedstawimy historię Śnieżki - sposób postrzegania Śnieżki jako swojego dziecka, tego, co my jako rodzice mówimy dzieciom, czego od nich oczekujemy, co myślimy, że dzieci wiedzą, co jest dla nas najbardziej istotne. Pokażemy rodzinne relacje, sposób wzajemnego postrzegania, to co w każdym domu jest niewypowiedziane, a wynika z jakichś oczekiwań. Podczas spotkania będzie można dowiedzieć się, w jaki sposób komunikować się ze swoimi pociechami, na co zwrócić szczególną uwagę w wychowaniu, a także zadać doc. Maciejowi Pileckiemu pytania, które nurtują rodziców.

Inscenizacja „Śnieżka – reaktywacja” zostanie połączona z kampanią Urzędu Miasta Krakowa pn. „Zobacz. Zapytaj. Zareaguj”, która dotyka problemu uzależnienia dzieci od internetu.

- Czas, który dzieci i młodzież spędza w sieci, niekoniecznie jest postrzegany i kontrolowany przez rodziców. Zapewne nie wszyscy opiekunowie wiedzą, co ich dzieci oglądają w Internecie, więc nasza „szkoła” to dobry moment, żeby zapytać specjalistów, co robić, kiedy dziecko przekracza zasady korzystania z telefonu i kiedy sięgnąć po pomoc - dodaje Elżbieta Nowak.

– Przede wszystkim istotny jest czas, który spędzamy ze swoimi dziećmi, czas spędzony aktywnie, będący czymś więcej niż tylko przebywaniem w tym samym domu czy obcowaniem przy stole. Po prostu ważne jest życie ze swoimi dziećmi, słuchanie o ich problemach, zwracanie uwagi na ich potrzeby. Serdecznie zapraszamy do Teatru Groteska: mamy, tatów, babcie, dziadków - wszystkich, którzy zajmują się wychowywaniem dzieci i nastolatków.

debata „Nowe role pacjentów w edukacji, nauce i leczeniu”

20 lat Stowarzyszenia Otwórzcie Drzwi – debata o piętnie i wykluczeniu.
Spotkanie autorskie wokół książki „Umacnianie i zdrowienie. Contra spem spero”

Prowadzenie: Anna Liberadzka, Andrzej Cechnicki, Michał Piętniewicz,
członkowie Rady Pacjentów

godz. 19.00 – Antykwariat „Abecadło”, ul. Kościuszki 18

Wstęp wolny, niebiletowany

- **13 października – piątek**

wykład „Mózg a przyjemność”

Prowadzenie: dr hab. n. med. Marcin Siwek, lek. Aleksandra Gorostowicz, lek.
Anna Julia Krupa

godz. 11.00 – Pałac Potockich, Rynek Główny 20

Rezerwacja nieodpłatnych biletów: <https://kfbilety.krakow.pl/kup-bilet/human-week-mozg-a-przyjemnosc-v-krakowski-tydzien-zdrowia-psychicznego?id=1422>

wykład „Mózg i sztuczna inteligencja. Czy sztuczna inteligencja zastąpi psychiatrów i psychoterapeutów?”

Prowadzenie: dr hab. Maciej Pilecki, eksperci z firmy Nivalit

godz. 13.00 – Pałac Potockich, Rynek Główny 20

Rezerwacja nieodpłatnych biletów: <https://kfbilety.krakow.pl/kup-bilet/human-week-mozg-a-sztuczna-inteligencja-czy-ai-zastapi-psychiatrow-i-psychoterapeutow-v-krakowski-tydzien-zdrowia-psychicznego?id=1430>

– Programy sztucznej inteligencji mają zastosowanie w wielu gałęziach medycyny. Przyszedł czas, żeby je wykorzystać w psychiatrii czy też psychiatrii dzieci i młodzieży. Sztuczna inteligencja między innymi może pomóc rodzicom pacjentów czy osobom, które mają wątpliwości co do sensowności konsultacji psychiatrycznej czy psychologicznej, w rozstrzygnięciu, na ile taka konsultacja będzie niezbędna – mówi dr hab. Maciej Pilecki – kierownik Oddziału Klinicznego Psychiatrii Dorosłych, Dzieci i Młodzieży w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie.

koncert solowy Dawida Tyszkowskiego

godz. 20.30 – Pałac Potockich, Rynek Główny 20

Bilety wkrótce na: <https://kfbilety.krakow.pl/kategorie/wydarzenia-w-palacu-potockich>