



## **„Human Week” - zadbaj o zdrowie psychiczne**

2019-10-08

**Rozpoczął się I Tydzień Zdrowia Psychicznego „Human Week” organizowany przez Szpital Uniwersytecki we współpracy z Urzędem Miasta Krakowa oraz Uniwersytetem Jagiellońskim. Inicjatywa, która potrwa do 11 października, to okazja, by zatrzymać się na chwilę w codziennym pędzie i skupić na zdrowiu psychicznym. Ułatwią to wykłady, warsztaty, spotkania ze specjalistami, seanse filmowe i wieczory poetyckie.**

- Mieszkańcom Krakowa proponujemy wiele przedsięwzięć skupionych na trosce o zdrowie. Realizujemy szereg programów profilaktycznych i szczepień skierowanych do różnych grup krakowian. Tylko w ostatnim miesiącu uruchomiliśmy zapisy do kilkunastu z nich, a także zaprosiliśmy do badań i konsultacji w ramach krakowskich Dni Zdrowa i Światowego Dnia Serca. Programy i inicjatywy dotyczą różnych obszarów, wśród których temat zdrowia psychicznego zajmuje bardzo ważne miejsce - mówi Andrzej Kulig, zastępca prezydenta Krakowa ds. polityki społecznej i komunalnej.

Zaburzenia psychiczne dotyczą dziś coraz większą liczbę osób, nie tylko dorosłych, ale też dzieci i młodzież. Tempo życia, stres, brak czasu na odpoczynek i regenerację - wszystko to przekłada się nie tylko na formę fizyczną, ma także duży wpływ na kondycję psychiczną.

Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego „Human Week” to przedsięwzięcie, które ma na celu zainteresowanie krakowian tematem zdrowia psychicznego, zwiększenie wiedzy o zagrożeniach w tym zakresie i możliwościach szukania pomocy, a także koncentruje się na walce ze stygmatyzacją osób dotkniętych zaburzeniami psychicznymi.

- Choroby psychiczne są bardzo podstępne, w wielu przypadkach nie zdradzają symptomów i o problemach osób z naszego otoczenia dowiadujemy się wtedy, kiedy już potrzeba jest interwencja. Dlatego warto podkreślić, że I Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego ma za zadanie uświadamiać, dać narzędzia i wyczulić na innych - podkreśla Marcin Jędrychowski, dyrektor Szpitala Uniwersyteckiego.

W programie znalazły się wykłady i warsztaty poświęcone zdrowiu psychicznemu oraz pokazy filmowe i wieczory poetyckie nawiązujące do tej tematyki. „Human Week” to także możliwość rozmowy ze specjalistami obecnymi w neutralnej i przyjaznej przestrzeni miasta - na placu przed Muzeum Narodowym zostaną rozstawione namioty tematyczne, w których będzie można dowiedzieć się więcej o zaburzeniach, uzależnieniach i metodach ich leczenia.

Organizatorzy podkreślają, że uczestnictwo w „Human Week” jest niezobowiązujące i nie łączy się z diagnozowaniem - to po prostu dobra okazja, by zatrzymać się na chwilę i zadbać o kondycję swojej psychiki.

- Zdrowie psychiczne to bardzo ważny temat, a problemy w tej sferze są coraz powszechniejsze. W tygodniu poświęconym temu zagadnieniu zapraszamy do refleksji i otwartych rozmów. Oswójmy wspólnie temat zaburzeń psychicznych i depresji, nie stygmatyzujemy osób dotkniętych takimi problemami, pomagajmy wracać do aktywności zawodowej i dobrego funkcjonowania w społeczeństwie - mówi Elżbieta Kois-Żurek, dyrektor Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa.



## **Program I Tygodnia Zdrowia Psychicznego „Human Week”**

### **poniedziałek, 7 października**

- 10.00-15.00: Dzień otwarty i wystawa „PTAKI” – rysunek-malarstwo-rzeźba-ceramika.

Miejsce: Środowiskowy Dom Samopomocy, ul. Olszańska 5, I piętro (wejście boczne od ulicy Olszańskiej)

- 14.00: Otwarcie wystawy prac uczniów krakowskich szkół podstawowych „Sport i zieleń – mój sposób na zdrowie psychiczne”.

Miejsce: Nowohuckie Centrum Kultury, al. Jana Pawła II 232.

- 16.00-19.00: Otwarta próba spektaklu Teatru Psyche „Tomcio Paluch” – spotkanie i dyskusja z aktorami i reżyserem Krzysztofem Rogożem.

Miejsce: Oddział Dzienny Rehabilitacji Psychiatrycznej Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie, ul. Olszańska 5, II p.

- 18.00: „Współczesne zagrożenia zdrowia psychicznego”- wykład prof. dr hab. n. med. Janusza Heitzmana.

Miejsce: Celestat – Oddział Muzeum Krakowa, ul. Lubicz 16.

### **wtorek, 8 października**

- 11.00: „Jesteśmy częścią tego miasta – zdrowienie z psychozy. Archiwum 40 lat”. Filmowa dokumentacja działalności Stowarzyszenia na rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej. Prowadzący: mgr Anna Bielańska i Stowarzyszenie pacjentów „Otwórzcie Drzwi”.

Miejsce: Centrum Kultury Żydowskiej, ul. Meiselsa 17.

- 12.00: „Zwichrowana symetria – zaburzenia normy”- wykład prof. dr hab. Włodzimierza Szturca.

Miejsce: Miejskie Centrum Dialogu, ul. Bracka 10.

- 14.00: „Jak źle wychować dziecko – porady praktyczne”. Szkoła dla rodziców. Zajęcia prowadzi dr Anna Łachowska, dr Katarzyna Wanat. Wprowadzenie dr hab. med. Maciej Pilecki.

Miejsce: Miejskie Centrum Dialogu, ul. Bracka 10.

- 20.00: Pokaz japońskiego filmu z 1926 r. „A Page of Madness” Teinosuke Kinugasa jako obrazu osób z zaburzeniami psychicznymi. Pokaz filmu z muzyką na żywo.



Miejsce: Kino PARADOX, ul. Krupnicza 38.

**środa, 9 października**

- 11.00: „Medytacja, depresja – kiedy pomaga kiedy szkodzi?” - wykład ks. dr. Jacka Prusaka.

Miejsce: Miejskie Centrum Dialogu, ul. Bracka 10.

- 14.00: „Uzależnienia drogą do zaburzeń psychicznych”. Prowadzą Marta Rządowska i Monika Borkowska-Żebrowska z Miejskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień.

Miejsce: Miejskie Centrum Dialogu, ul. Bracka 10.

- 17.00: Wieczór poetycki – prof. Anna Pituch-Noworolska, Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi” i Goście.

Miejsce: Pensjonat U Pana Cogito, ul. Bałuckiego 6.

- 18.00: „Rozmowy o Człowieku” – spotkanie z Jurkiem Owsakiem. Prowadzi prof. dr hab. n. med. Dominika Dudek.

Miejsce: Aula Polskiej Akademii Umiejętności, ul. Sławkowska 17.

**czwartek, 10 października**

- 10.00: „DOKOPAĆ PSYCHIATROM” – mecz piłki nożnej. Mecz prowadzi: Adrian Ochalik. Sędzia piłkarski: dr n. med. Jakub Ślusarski.

Miejsce: Hala 100-lecia KS Cracovia, ul. Focha 40.

- 14.00-18.00: – „Bosch rozmawia z Breuglem”- dzień otwarty Galerii Miodowa.

Miejsce: ul. Miodowa 9, I p.

- 15.00: „Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham” – pokaz filmu i dyskusja z prof. dr hab. n. med. Bogdanem De Barbaro. Prowadzi prof. n. społ. Barbara Józefik.

Miejsce: Kino PARADOX, ul. Krupnicza 38.

- 18.00: „Teatr jako terapia” – spotkanie z Jerzym Fedorowiczem. Prowadzi prof. dr hab. n. med. Dominika Dudek.

Miejsce: Celestat – Oddział Muzeum Krakowa, ul. Lubicz 16.

**piątek, 11 października**



- 12.00: „Maski i twarze” akcja artystyczna z prof. Bogusławem Bachorczykiem. Liczba miejsc ograniczona: 10 osób.

Miejsce: Pracownia, ul. Czysta 17.

- 18.00: Michał Piętniewicz i jego goście z Akademii Liderów Cogito. Prof. dr hab. n. med. Andrzej Cechnicki – Czego oczekuje od nas Prof. Antoni Kępiński?

Miejsce: Antykwariat Abecadło, ul. Kościuszki 18.

- 20.00: Wieczór z poezją dr hab. Marty Eloy-Cichockiej, Joanny Oparek i Juliusza Pielichowskiego z muzyką na żywo.

Miejsce: Miejskie Centrum Dialogu, ul. Bracka 10.

### **przez cały tydzień**

- Tydzień Otwarty w Pensjonacie U Pana Cogito – „Aktywizacja zawodowa osób chorujących psychicznie”, spotkania z doradcami zawodowymi, trenerami pracy, zwiedzanie pensjonatu.

Miejsce: Pensjonat U Pana Cogito, ul. Bałuckiego 6.

- Namioty tematyczne: Przyjdź na plac przed Muzeum Narodowe! W terminie 7-11 października br. przed Muzeum Narodowym będzie ustawionych pięć namiotów tematyczno-informacyjnych czynnych w godzinach: 10.00-16.00:

namiot nr 1. Studencki Ośrodek Wsparcia i Adaptacji UJ

namiot nr 2. Psychoterapia

namiot nr 3. Psychiatria dzieci i młodzieży

namiot nr 4. Uzależnienia

namiot nr 5. Psychiatria Dorosłych - Centrum Zdrowia Psychicznego

Więcej informacji [na stronie internetowej wydarzenia](#) oraz [na Facebooku](#). Dodatkowe informacje również [na łamach dwutygodnika miejskiego „Kraków.pl”](#).