



**Magiczny
Kraków**

Human Week - wykłady, rozmowy i warsztaty o zdrowiu psychicznym

2025-10-02

Już po raz siódmy Kraków stanie się miejscem ważnych rozmów o zdrowiu psychicznym. Human Week - Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego potrwa od 6 do 10 października, a motywem przewodnim tegorocznej edycji będzie hasło „Z bliska wygląda to inaczej”.

Organizatorzy zwracają w tym roku szczególną uwagę na profilaktykę zdrowia psychicznego, w odpowiedzi na rosnącą liczbę zgłoszeń w kryzysie, pierwszorazowych wizyt oraz wyzwań, z jakimi mierzą się zarówno młodzi ludzie, jak i dorośli.

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

Uczestnicy będą mieli okazję przyjrzeć się nieoczywistym historiom, społecznym napięciom, relacjom, które ranią, oraz światom wewnętrznym, których często nie dostrzegamy.

Wśród prelegentów znajdą się znane osoby ze świata psychiatrii i psychologii, m.in.: prof. Dominika Dudek, prof. Bogdan de Barbaro, prof. Maciej Pilecki, prof. Katarzyna Cyranka i wielu innych specjalistów.

Poruszane tematy obejmą m.in.:

- kryzys autorytetów
- relacje między zdrowiem psychicznym a fizycznym - jak emocje i stres zapisują się w ciele
- wpływ scrollowania na sen i kondycję psychiczną nastolatków
- wypalenie, samotność i obciążenia psychiczne wśród studentów – „Zalogowani, wypaleni, samotni. Jak naprawdę czują się dziś młodzi dorośli?”
- zdrowie psychiczne seniorów
- przebudzowanie i wypalenie zawodowe
- depresję i wyzwania w jej rozpoznawaniu
- dyskryminację ze względu na płeć
- zmieniające się podejście do uchodźców i migracji.

Większość wydarzeń odbędzie się w pałacu Potockich przy Rynku Głównym 20. Szczegółowy program dostępny na stronie internetowej humanweek.pl.

Wszystkie wydarzenia są bezpłatne, a darmowe wejściówki można pobrać ze [strony KBF](#).