

Wydarzenia w ramach VIII Krakowskiego Tygodnia Zdrowia Psychicznego:

5 października, poniedziałek

DZIEŃ 1 MÓZG, KTÓRY NIE MA CISZY - Co właściwie robi z nami życie w permanentnym „za dużo”?

Pałac Potockich, Rynek Główny 20, Kraków

Czy nasze mózgi nadążają za światem? - poniedziałek, 5 października godz. 11:00

Prowadzenie prof. dr hab. n. med. Dominika Dudek

Debata otwierająca Human Week 2026

Co dzieje się z uwagą, pamięcią, snem i regulacją emocji, kiedy mózg niemal nigdy nie pozostaje bez stymulacji? Czy rzeczywiście jesteśmy bardziej przebodźcowani niż wcześniejsze pokolenia, czy zmienił się przede wszystkim rodzaj i intensywność bodźców? Debata otwierająca porządkuje pojęcia i tworzy naukowy punkt wyjścia dla całego tygodnia.

Nie umiem już nic nie robić poniedziałek - poniedziałek, 5 października godz. 13:00

Prowadzenie dr hab. n. med. Marcin Siwek, Prof. UJ, dr n. med. Anna Julia Krupa, mgr Iga Plancler, mgr Przemysław Stankiewicz

Pałac Potockich, Rynek Główny 20, Kraków

Telefon w kolejce. Podcast podczas spaceru. Serial podczas jedzenia. Muzyka podczas pracy. Scrollowanie przed snem. Dlaczego chwila bez bodźców zaczyna być niewygodna? Co stało się z nudą? Czy zdolność do pozostawiania przez chwilę bez kolejnej treści jest kompetencją, którą zaczynamy tracić? Rozmowa o ciszy, odpoczynku, koncentracji i nieustannej potrzebie stymulacji.

Zmęczeni, choć przecież nic się nie stało - poniedziałek 5 października godz. 18:00

Prowadzenie dr hab. n. med. Marcin Siwek, Prof. UJ, mgr Paulina Turlińska, mgr Iga Plancler, mgr Urszula Sołdaj, mgr Przemysław Stankiewicz

Pałac Potockich, Rynek Główny 20, Kraków

Drażliwość. Trudność z koncentracją. Problemy ze snem. Zobojętnienie. Poczucie, że nawet prosta decyzja wymaga wysiłku. O przeciążeniu psychicznym, którego często nie potrafimy nazwać. Gdzie kończy się zwykłe zmęczenie? Czym różni się przeciążenie od wypalenia czy depresji? Kiedy odpoczynek wystarczy, a kiedy warto szukać profesjonalnej pomocy?

6 października, wtorek

DZIEŃ 2 DORASTANIE BEZ PRZYCISKU „OFF” Dzieci i młodzież w świecie nieustannej stymulacji

Dziecko, które ma wszystkiego za dużo – wtorek, 6 października godz. 11:00

Prowadzenie mgr Kaja Wieczorek- Socha oraz mgr Barbara Adamska

Pałac Potockich, Rynek Główny 20, Kraków

Szkoła. Zajęcia dodatkowe. Hałas. Ekrany. Oczekiwania. Plan dnia wypełniony od rana do wieczora. Czy zachowanie interpretowane przez dorosłych jako nieposłuszeństwo, rozdrażnienie albo problemy z koncentracją może czasem być reakcją na nadmiar?

TikTok, dopamina i 8 sekund uwagi - wtorek, 6 października godz. 13:00

Prowadzenie lek. Kamila Skrobot i lek. Mateusz Pliczko

Pałac Potockich, Rynek Główny 20, Kraków

Wydarzenie kierowane przede wszystkim do młodych ludzi, bez moralizowania i kolejnego wykładu o tym, że „telefon jest zły”. Co naprawdę wiemy o krótkich treściach, powiadomieniach, multitaskingu i algorytmach? Co jest mitem, a co rzeczywiście może wpływać na koncentrację, emocje i sen?

Mamo, Tato odłóż telefon - wtorek, 6 października godz. 18:00

Prowadzenie dr n. med. Anna Depukat, mgr Kaja Wieczorek Socha

Pałac Potockich, Rynek Główny 20, Kraków

Dużo mówimy o dzieciach przyklejonych do ekranów. Znacznie rzadziej o dorosłych, którzy odpowiadają na wiadomości podczas rozmowy, patrzą w ekran przy kolacji albo są jednocześnie w domu i w pracy.

Czy wymagamy od dzieci cyfrowych granic, których sami nie potrafimy przestrzegać?

Rozmowa o obecności, modelowaniu zachowań i relacji rodzic–dziecko.

7 października, środa

DZIEŃ 3 WSZYSCY JESTEŚMY PILNI Praca, technologia i przeciążenie poznawcze

ASAP. Czyli kultura permanentnej pilności - środa, 7 października godz. 11:00

Prowadzenie dr n. med. Michał Mielimąka, lek. Krzysztof Tokarz

Pałac Potockich, Rynek Główny 20, Kraków

Mail. Teams. WhatsApp. Telefon. Spotkanie. Kolejne „tylko szybkie pytanie”. Jedno zadanie przerywane przez następne, które właśnie stało się ważniejsze. Współczesna praca coraz częściej oznacza funkcjonowanie w wielu kanałach jednocześnie. Szybko odpowiadamy, szybko podejmujemy decyzje, przełączamy uwagę między zadaniami i próbujemy rozstrzygnąć, co naprawdę wymaga naszej reakcji właśnie teraz. Co dzieje się z koncentracją, jakością pracy i naszym samopoczuciem, kiedy przez większą część dnia pozostajemy w trybie reagowania? Ile kosztuje nas ciągłe przełączanie uwagi? I dlaczego tak trudno ustalać priorytety, kiedy tak wiele spraw otrzymuje etykietę „pilne”? Podczas spotkania przyjrzymy się kulturze permanentnej pilności jako jednemu ze zjawisk współczesnego świata pracy. Porozmawiamy o granicach dostępności, sposobach komunikacji, ustalaniu priorytetów i o tym, jak odróżniać rzeczywiście pilne sprawy od tych, które mogą poczekać. Bo odporność psychiczna jest ważna, ale nie odpowiada na

wszystkie wyzwania współczesnej pracy. Jeśli wszystko jest pilne, czy cokolwiek naprawdę jest priorytetem?

Oddajemy AI coraz więcej myślenia. Co zostaje dla naszego mózgu? - środa, 7 października godz. 13:00

Prowadzenie dr hab. n. med. Maciej Pilecki

Pałac Potockich, Rynek Główny 20, Kraków

Sztuczna inteligencja coraz częściej podsumowuje za nas teksty, pisze wiadomości, wyszukuje informacje, podpowiada decyzje, tworzy pomysły i porządkuje wiedzę. Oszczędza czas i zmniejsza liczbę zadań, którymi musimy obciążać uwagę.

Ale pojawia się nowe pytanie: co dzieje się z naszym mózgiem, kiedy coraz częściej oddajemy technologii zadania, które wcześniej wymagały od nas koncentracji, pamięci, analizy i samodzielnego formułowania myśli? Nie chcemy straszyć AI ani przeciwstawiać człowieka technologii. Chcemy oddzielić fakty od obiegowych przekonań i porozmawiać o tym, jak korzystać ze sztucznej inteligencji tak, żeby wspierała nasze możliwości poznawcze, zamiast niepostrzeżenie zastępować ich używanie. Czy korzystanie z AI zmienia sposób, w jaki zapamiętujemy i przetwarzamy informacje? Czy odciążenie poznawcze zawsze jest korzystne? Co dzieje się z koncentracją i krytycznym myśleniem? Czy możemy „rozleniwić” mózg? Gdzie przebiega granica między mądrym odciążaniem się a oddawaniem technologii własnego myślenia?

Wypalenie, przeciążenie czy po prostu za dużo?

„Jestem zmęczony pracą” może oznaczać bardzo różne rzeczy.- **środa, 7 października godz. 18:00**

Prowadzenie dr hab. Hubert Kaszyński, prof. UJ, mgr Magdalena Pająk, mgr Elżbieta Nowak

Pałac Potockich, Rynek Główny 20, Kraków

„Jestem zmęczony pracą” może oznaczać bardzo różne rzeczy.

Gdzie kończy się zwykłe zmęczenie, a zaczyna chroniczne przeciążenie? Jak rozpoznać moment, w którym odpoczynek przestaje wystarczać? Co dzieje się, kiedy wymagania przez długi czas przekraczają dostępne zasoby? I czy rozwiązania zawsze powinniśmy szukać po stronie człowieka?

Podczas spotkania przyjrzymy się zdrowiu psychicznemu w pracy z trzech perspektyw: człowieka, zespołu i systemu.

Porozmawiamy o tym, jak odróżniać zmęczenie, przeciążenie i wypalenie zawodowe oraz dlaczego nie każdy problem da się rozwiązać urlopem, lepszą organizacją czasu czy kolejnym szkoleniem z odporności psychicznej. Zastanowimy się również, jakie znaczenie mają relacje, sposób współpracy, kultura komunikacji i warunki, w których na co dzień pracujemy.

Punktem odniesienia do rozmowy będą także doświadczenia związane z projektem „Zdrowa Akademia” realizowanym na Uniwersytecie Jagiellońskim. To okazja, by spojrzeć na zdrowie psychiczne nie tylko jako indywidualną odpowiedzialność każdego z nas, ale również jako temat, którym można zajmować się szerzej- poprzez budowanie świadomości, tworzenie środowiska sprzyjającego dobrostanowi i szukanie rozwiązań odpowiadających na rzeczywiste potrzeby społeczności akademickiej.

Nie będziemy szukać jednej recepty na wypalenie.

Spróbujemy natomiast odpowiedzieć na pytanie, które coraz częściej pojawia się w świecie pracy: czy naprawdę potrzebujemy nauczyć się wytrzymywać więcej, czy czasem potrzebujemy inaczej myśleć o tym, jak pracujemy?

8 października, czwartek

DZIEŃ 4 BLISKO, ALE CORAZ DALEJ Relacje w świecie, który ciągle nam przerywa.

Jesteśmy razem, ale każdy gdzie indziej – czwartek, 8 października godz. 11:00

Prowadzenie mgr Aleksandra Katarzyna Tomasiewicz

Pałac Potockich, Rynek Główny 20, Kraków

Smartfon na stole. Powiadomienie podczas rozmowy. Serial w tle. Jeszcze tylko szybkie sprawdzenie wiadomości. Jesteśmy obok siebie. Rozmawiamy. Spędzamy razem czas. A jednak coraz częściej część naszej uwagi jest gdzieś indziej. W świecie, w którym niemal bez przerwy pozostajemy w kontakcie, paradoksalnie coraz trudniej o pełną obecność. Nie chodzi wyłącznie o telefony czy media społecznościowe. Naszą uwagę dzielą praca, wiadomości, obowiązki, informacje i kolejne bodźce, które konkurują z człowiekiem siedzącym naprzeciwko. Co dzieje się z relacją, kiedy rozmowę regularnie przerywa ekran? Jak nieustanne rozproszenie wpływa na bliskość, uważność i zdolność słuchania? Czy można być bardzo blisko fizycznie, a jednocześnie coraz dalej od siebie? I kiedy zwykłe „zerknięcie na telefon” zaczyna zmieniać jakość naszego kontaktu z drugim człowiekiem? Podczas spotkania porozmawiamy o jakości współczesnej obecności. O tym, czego potrzebujemy, żeby poczuć się naprawdę zauważonym i wysłuchanym. O uwadze jako jednym z najważniejszych zasobów, jakie możemy dać drugiej osobie. I o tym, jak odzyskiwać przestrzeń na kontakt bez konieczności całkowitego odcinania się od świata. Bo możemy być dostępni dla wszystkich. A jednocześnie coraz mniej dostępni dla tych, którzy siedzą tuż obok.

Samotność w świecie nieustannego kontaktu – czwartek, 8 października godz. 13:00

Prowadzenie prof. dr hab. n. med. Dominika Dudek, Małgorzata Skowrońska, Urszula Szybowicz

Pałac Potockich, Rynek Główny 20, Kraków

Możemy napisać do drugiego człowieka w kilka sekund. Obserwować życie setek osób. Wiedzieć, gdzie ktoś jest, co robi, co ogląda i o czym myśli. Być dostępnymi niemal bez

przerwy. Teoretycznie nigdy wcześniej nie byliśmy ze sobą tak bardzo połączeni. A jednak kontakt nie zawsze oznacza bliskość.

Możemy przez cały dzień wymieniać wiadomości, reagować na zdjęcia, wysyłać krótkie filmy i pozostawać w nieustannym kontakcie, a jednocześnie nie mieć z kim porozmawiać o czymś naprawdę ważnym.

Czy tysiące mikrointerakcji zaczynają zastępować nam głębsze relacje? Czy poczucie bycia „w kontakcie” może maskować samotność?

Porozmawiamy o tym, czym właściwie jest samotność i dlaczego można jej doświadczać także wtedy, kiedy wokół są inni ludzie. Przyjrzymy się temu, jak współczesny sposób komunikowania się wpływa na nasze relacje, poczucie przynależności i potrzebę bliskości oraz dlaczego liczba kontaktów nie zawsze przekłada się na ich jakość. Zastanowimy się również, czego potrzebujemy od relacji, żeby rzeczywiście czuć się z drugim człowiekiem związani. Bo być w kontakcie to nie zawsze znaczy być blisko. A być wśród ludzi nie zawsze znaczy nie być samotnym.

„Zatrzymać się w świecie, który nie chce się zatrzymać. Uważność 2.0 – czy technologia może nauczyć nas być tu i teraz?” (warsztat interaktywny) – **czwartek, 8 października godz. 18:00**

Prowadzenie Iga Plencler-Turakiewicz, Dominik Lech

Pałac Potockich, Rynek Główny 20, Kraków

Podczas tego spotkania przyjrzymy się innowacyjnemu podejściu do terapii i wsparcia pacjentów ze schizofrenią za pomocą technologii wirtualnej rzeczywistości (VR). Zamiast demonizować cyfrowy świat, sprawdzimy, jak nowoczesne narzędzia mogą wspierać budowanie uważności, skuteczną redukcję lęku oraz łagodzenie przebodźcowania sensorycznego w bezpiecznym, kontrolowanym środowisku.

W trakcie wydarzenia Iga Plencler-Turakiewicz i Dominik Lech zaprezentują specjalistyczne okulary VR oraz przybliżą przebieg dedykowanych sesji terapeutycznych, które pomagają pacjentom odnaleźć zakotwiczenie i bezpiecznie wejść w stan „tu i teraz”. To unikalna okazja, by zobaczyć, jak nowoczesna technologia w połączeniu z empatią i nauką otwiera zupełnie nowe perspektywy w trosce o zdrowie psychiczne.

9 października, piątek

DZIEŃ 5 ŚWIAT NIE ZWOLNI. A MY? Od doświadczenia seniorów po pytanie o przyszłość

Nie nadażam. I co z tego? – piątek, 9 października godz. 11:00

Prowadzenie dr n. med. Agata Dimter, mgr Wanda Szaszkiewicz, mgr Ryszard Izdebski

Pałac Potockich, Rynek Główny 20, Kraków

Senior w świecie, który nieustannie przyspiesza

Aplikacja do lekarza. Bankowość elektroniczna. Kody. Powiadomienia. Teleporady. Media społecznościowe. Nadmiar informacji dotyczących zdrowia. Wiadomości budujące poczucie zagrożenia.

Dla dzisiejszych seniorów świat zmienił się w ciągu jednego życia bardziej, niż mogli przypuszczać. Nie chcemy rozmawiać o „seniorach, którzy nie radzą sobie z technologią”. Chcemy zapytać: czy senior rzeczywiście musi nauczyć się nadążać za coraz szybszym światem, czy to świat powinien być projektowany tak, żeby człowiek nie musiał bez końca za nim gonić?

Świat nie zwolni. Czy my możemy? piątek, 9 października godz. 11:00

Wielki finał Human Week 2026

Prowadzenie dr hab. n. med. Maciej Pilecki, mgr Paulina Turlińska, Marta Hernik (Muzeum Narodowego w Krakowie - Działu Edukacji)

Pałac Potockich, Rynek Główny 20, Kraków

Debata zamykająca tydzień.

Po pięciu dniach rozmów stawiamy pytanie o odpowiedzialność.

Czy za ochronę własnej uwagi odpowiada wyłącznie człowiek?

A może odpowiedzialność ponoszą również szkoły, pracodawcy, twórcy technologii, media, instytucje publiczne i sposób organizowania współczesnego życia?

Human Week 2026 kończymy pytaniem:

Jeśli żyjemy w świecie zaprojektowanym tak, żeby nieustannie walczyć o naszą uwagę, czy możemy oczekiwać od człowieka, że sam nauczy się przed tym bronić?

WYDARZENIE SPECJALNE HUMAN WEEK X KINO POD BARANAMI

Human Week: Lęk wysokości - pokaz filmu i rozmowa „Między troską a bezradnością”

LĘK WYSOKOŚCI (reż. Bartosz Konopka)

czwartek, 8 października 2026, godz. 17.45

MOS (ul. Rajska 12)

BILETY

https://rezerwacja.kinopodbaranami.pl/Rezerwacja/OrderTickets.aspx?event_id=127243&typetran=0

„Lęk wysokości” w reżyserii Bartosza Konopki to opowieść o relacji ojca i syna wystawionej na próbę w obliczu kryzysu psychicznego. O bliskości, odpowiedzialności, bezradności i próbie pomagania komuś, kto nie zawsze tej pomocy chce lub potrafi ją przyjąć. W ramach HUMAN WEEK film staje się punktem wyjścia do rozmowy o przeciążeniu emocjonalnym i relacyjnym. O tym, co dzieje się z człowiekiem, kiedy przez długi czas pozostaje w gotowości, martwi się o kogoś bliskiego, próbuje pomagać, przewidywać, reagować i jednocześnie funkcjonować we własnym życiu.

Ile jesteśmy w stanie unieść dla drugiego człowieka? Jak być obok i samemu się nie zgubić? Gdzie przebiega granica między troską a przejmowaniem odpowiedzialności? Co dzieje się z rodziną, kiedy kryzys jednej osoby zaczyna wpływać na życie wszystkich pozostałych? Czy można pomagać i jednocześnie chronić własne granice?

Po seansie zapraszamy do rozmowy o zdrowiu psychicznym z perspektywy, o której mówi się zdecydowanie rzadziej: perspektywy tych, którzy są obok. Bo „za dużo” może mieć wiele znaczeń. Może oznaczać nadmiar informacji, obowiązków i bodźców. Ale może też oznaczać za dużo lęku, za dużo odpowiedzialności, za dużo bezradności. Za dużo, żeby przez cały czas radzić sobie z tym samemu. Z lek. Anną Tereszko porozmawia Elżbieta Nowak.

WYDARZENIE SPECJALNE HUMAN WEEK x MUZEUM NARODOWE W KRAKOWIE

Warsztat arteterapeutyczny o odzyskiwaniu uwagi i przestrzeni „CISZEJ”

Piątek, 9 października 2026 | godz. 16:00–19:00

Muzeum Narodowe w Krakowie | Kamienica Szołayskich (plac Szczepański 9, Kraków)

Prowadzenie: mgr Magdalena Pająk, mgr Elżbieta Nowak

Obowiązują wcześniejsze zapisy

<https://bilety.mnk.pl/nienumerowane/ciszej-warsztaty-arteterapeutyczne-w-muzeum-narodowym-w-krakowie.html?id=678830>

Grupa zamknięta | maksymalnie 20 osób

Co zostaje, kiedy na chwilę przestajemy być odbiorcami kolejnych komunikatów?

Co przyciąga naszą uwagę, kiedy możemy patrzeć bez pośpiechu?

I czy kontakt ze sztuką może stworzyć przestrzeń, której coraz częściej brakuje nam na co dzień?

W ramach HUMAN WEEK 2026 zapraszamy na wyjątkowe wydarzenie przygotowane wspólnie z Muzeum Narodowym w Krakowie.

„Ciszej” odbędzie się po zamknięciu muzeum dla zwiedzających.

Kiedy ostatni goście opuszczą sale Kamienicy Szołayskich, muzeum zmieni swój rytm. Przestrzeń na co dzień wypełniona ruchem i rozmowami stanie się kameralnym miejscem spotkania ze sztuką, własną uwagą i doświadczeniem.

W przygaszonym świetle wybrane dzieła staną się punktem wyjścia do zatrzymania, refleksji i twórczego działania. Warsztat połączy kontakt ze sztuką z metodami arteterapeutycznymi, tworząc przestrzeń do przyjrzenia się temu, jak doświadczamy nadmiaru, pośpiechu i nieustannej obecności bodźców.

Nie trzeba znać się na sztuce. Nie są potrzebne zdolności plastyczne. Nie chodzi o stworzenie „ładnej pracy”.

Chodzi o doświadczenie.

O możliwość patrzenia dłużej. Zauważenia więcej. Sprawdzenia, co pojawia się wtedy, kiedy przez chwilę nic nie domaga się naszej natychmiastowej reakcji.

„Ciszej” to spotkanie sztuki, psychologii i arteterapii wpisane w tegoroczny temat HUMAN WEEK: PRZEBODŹCOWANI. Za dużo. Za szybko. Bez przerwy.

Bo czasem najważniejsze rzeczy można usłyszeć dopiero wtedy, kiedy zrobi się ciszej.