

**Bolesławiec**

**11 października 2023**

**Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego**

**Bolesławieckie Obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego**  
**11.10.2023 r.**

**Motto : „Zdrowie psychiczne jest uniwersalnym prawem każdego człowieka”**

**Miejsce:** Sala Konferencyjna w Bolesławieckim Ośrodku Kultury – Międzynarodowym Centrum Ceramiki w Bolesławcu Pl.Marszałka J. Piłsudskiego 1c.

**Godz.: 15:00-15:10**  
Przywitanie gości.  
Rozpoczęcie konferencji przez Prezydenta Miasta Bolesławiec Piotra Romana.

**Godz.: 15:10-15:30**  
Wprowadzenie w temat przewodni tegorocznego Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego: „Zdrowie psychiczne jest uniwersalnym prawem każdego człowieka”- Olha Vyzhodova – psycholog kliniczny, psychoterapeuta

**Godz.: 15:30-16:15**  
Prelekcja: „Nerwica – jak przerwać błędne koło lęku?” – Marcin Matych - lekarz, psychoterapeuta, specjalista Poradnictwa Psychospołecznego i Rodzinnego, członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego i Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, autor poradnika „Jak żyć z lękiem ?”  
Poruszane zagadnienia:  
- czy to już nerwica? – kilka słów o kontekście społecznym lęku, o objawach i ich konsekwencjach,  
- jak radzić sobie w zaburzeniach lękowych? – od czego zacząć, kto może pomóc, jak „to” wychwycić u dzieci, strategie radzenia...,  
- koncepcja „gry o lepsze życie”.

**Godz.: 16:15-17:00**  
Prelekcja: „Instytucja ubezwłasnowolnienia – pomoc, czy zamach na prawa człowieka?” – Arkadiusz Malak - adwokat  
Poruszane zagadnienia:  
- czym jest ubezwłasnowolnienie (rodzaje, korzyści, konsekwencje dla człowieka),  
- w jakich sytuacjach życiowych należy stosować instytucję ubezwłasnowolnienia?,  
- jak wyglądają formalności, gdzie złożyć wniosek, koszty, czy potrzebna jest pomoc prawnika...,  
- pojęcie przymusu bezpośredniego – kto może stosować i w jakich sytuacjach?

**Godz.: 17:00-17:40**  
Prezentacja grupy teatralnej „Szept”, pt. „Sen Alicji”






**Godz.: 17:40-17:45**  
Zakończenie spotkania i zaproszenie na słodki poczęstunek

Działania towarzyszące:  
> Pokoje wsparcia – nieodpłatne dyżury specjalistów w pomieszczeniach dostępnych na I piętrze Bolesławieckiego Ośrodka Kultury – Międzynarodowego Centrum Ceramiki (sala plastyczna i sala taneczna mała) :  
- pani **Olha Vyzhodova** - psycholog kliniczny, psychoterapeuta w godz. 15:40 – 17:40  
- pan **Marcin Matych** – lekarz psychiatra, psychoterapeuta w godz. 16:30 – 17:30  
- pan **Arkadiusz Malak** - adwokat w godz. 17:00 – 18:00  
O wejściu do specjalisty decyduje kolejność przyjścia




> Wystawa twórczości pacjenta Oddziału Dziennego Szpitala Wojewódzkiego dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Bolesławcu.

Bolesławieckie obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego 2023r. są objęte patronatem przez Prezydenta Miasta Bolesławiec

ORGANIZATORZY:



Działania zostały dofinansowane z budżetu Miasta Bolesławiec



W dniu 11 października 2023 r. w Bolesławcu po raz dziesiąty obchodzony będzie Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego.

Światowa Federacja Zdrowia Psychicznego ustaliła wiodące dla obecnego roku hasło wydarzenia: „Zdrowie psychiczne jest uniwersalnym prawem każdego człowieka”. Będzie ono przywiecało bolesławieckim obchodom Świata, w ramach których odbędzie się konferencja. W jej trakcie uczestnicy usłyszą od prelegentów, że każdy ma prawo do zdrowia psychicznego, w jaki sposób o nie dbać i jak przerwać błędne koło lęku u osób chorujących na zaburzenia nerwicowe. Zostanie także poruszona tematyka ubezwłasnowolnienia poprzez podjęcie próby rozważenia: na ile jest to instytucja pomocy, a na ile zamach na prawa człowieka.

W trakcie konferencji zostaną udostępnione tzw. pokoje wsparcia dla osób zainteresowanych, w których nieodpłatnie będą pełniły dyżury specjaliści z dziedziny: psychologii, psychiatrii i prawa. W ramach artystycznego przerywnika wystąpi grupa teatralna „Szept” z Oddziału Dziennego Wojewódzkiego Szpitala dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Bolesławcu prezentując autorski spektakl pt. „Sen Alicji”. Odbędzie się także okolicznościowa wystawa prac plastycznych. Spotkanie zakończy się słodkim poczęstunkiem.

Konferencja odbędzie się w sali konferencyjnej Bolesławieckiego Ośrodka Kultury-Międzynarodowego Centrum Ceramiki – II piętro, w godzinach od 15.00 do 18.00.

Przeznaczona jest dla wszystkich mieszkańców miasta zainteresowanych tematyką. Wstęp na wydarzenie – bezpłatny.

## Szczegółowy program konferencji:

### Godz.: 15:00-15:10

Przywitanie gości.

Rozpoczęcie konferencji przez **Prezydenta Miasta Bolesławiec Piotra Romana**.

### Godz.: 15:10-15:30

Wprowadzenie w temat przewodni tegorocznego Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego: „**Zdrowie psychiczne jest uniwersalnym prawem każdego człowieka**”- **Olha Vyzhodova** – psycholog kliniczny, psychoterapeuta

### Godz.: 15:30-16:15

Prelekcja: „**Nerwica – jak przerwać błędne koło lęku?**” – **Marcin Matych** - lekarz, psychoterapeuta, specjalista Poradnictwa Psychospołecznego i Rodzinnego, członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego i Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, autor poradnika „Jak żyć z lękiem?”

## Poruszane zagadnienia:

-czy to już nerwica? – kilka słów o kontekście społecznym lęku, o objawach i ich konsekwencjach,

- jak radzić sobie w zaburzeniach lękowych – od czego zacząć, kto może pomóc, jak „to” wychwytać u dzieci, strategie radzenia....,

- koncepcja „gry o lepsze życie”.

**Godz.: 16:15-17:00**

Prelekcja: **”Instytucja ubezpieczenia – pomoc, czy zamach na prawa człowieka?”** –  
**Arkadiusz Malak** - adwokat

Poruszane zagadnienia:

- czym jest ubezpieczenie (rodzaje, korzyści, konsekwencje dla człowieka),
- w jakich sytuacjach życiowych należy stosować instytucję ubezpieczenia,
- jak wygląda formalności, gdzie złożyć wniosek, koszty, czy potrzebna jest pomoc prawnika,
- pojęcie przymusu bezpośredniego – kto może stosować i w jakich sytuacjach?

**Godz.: 17:00-17:40**

Przedstawienie grupy teatralnej „Szept”, pt. „Sen Alicji”

**Godz.: 17:40-17:45**

Zakończenie spotkania i zaproszenie na sędzki poczęstunek

Plan działań towarzyszących:

- Ø Pokoje wsparcia – nieodpłatne dyskusje specjalistów w pomieszczeniach dostępnych na I piętrze Bolesławieckiego Ośrodka Kultury – Międzynarodowego Centrum Ceramiki (sala plastyczna i sala taneczna mała) :

- **Olha Vyzhodova** - psycholog kliniczny, psychoterapeuta w **godz. 15:40 – 17:40**

- **Marcin Matych** – lekarz psychiatra, psychoterapeuta w **godz. 16:30 – 17:30**

- **Arkadiusz Malak** - adwokat w **godz. 17:00 – 18:00**

O wejściu do specjalisty decyduje kolejność przyjęcia.

Honorowy patronat nad bolesławieckimi obchodami Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego sprawuje Prezydent Miasta Bolesławiec. Wydarzenie zostało dofinansowane z budżetu miasta Bolesławca.

Współorganizatorami wydarzenia są dwa bolesławieckie środowiskowe domy samopomocy, Bolesławiecki Ośrodek Kultury – Międzynarodowe Centrum Ceramiki, Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Bolesławcu.