

Drugi Dzień Zdrowia Psychicznego na UAM (25.10.2023) – Kampus Morasko

UWAGA: Większość warsztatów i wykładów odbywa się na Wydziale Nauk Politycznych i Dziennikarstwa, z wyjątkiem dwóch, które odbywają się na Wydziale Fizyki i Wydziale Biologii (informacja przy numerze sali).

I BLOK WARSZTATOWO-WYKŁADOWY

Godz.	Sala	Prowadzący	Tytuł zajęć	Abstrakt	Limit miejsc
11:40-13:10	132	Agata Kaźmierska Poradnia WiRP	ROZMOWY INTYMNE - jak rozmawiać o seksualności?	Seksualność dotyczy nas wszystkich, a o sprawach intymnych i cielesności zwykle nie rozmawiamy lub trudno nam to robić bez poczucia zawstydzenia lub obawy, że przekroczymy czyjeś granice lub pozwolimy przekroczyć nasze własne. Podczas warsztatu postaramy się odpowiedzieć na pytanie, dlaczego jest to często trudny temat, pomimo że jest bardzo ważny dla budowania bliskości. Spróbujemy też zastanowić się nad tym, jak można wyrażać własne potrzeby lub wątpliwości, dbając przy tym o komfort własny i innych osób.	30 osób
11:30-13:00	133	dr Joanna Zinzuk-Zielazna WPIK	Emocje ujawnione	Jak rozpoznać emocje w relacji z drugą osobą? Warsztat poświęcony będzie zagadnieniom komunikacji niewerbalnej, emocjom podstawowym (jak smutek czy strach) oraz samoświadomościowym (jak poczucie winy, czy wstyd). Przyjrzymy się temu jak ludzie doświadczają emocji, jak je wyrażają i jakie znaczenie mają emocje w naszych relacjach.	35 osób
11:30-13:30	134	dr Mikołaj Chumak Poradnia WiRP	Jak rozpoznawać emocje i co z nimi dalej? як розпізнати емоції і що з ними далі робити?	Rozpoznawanie i nazwanie przeżywanych emocji, płynących zarówno z ciała, jak i z umysłu. Celem warsztatu jest zwiększenie świadomości jedności psychofizycznej. Розпізнавання та називання емоцій та відчуттів, що впливають як з тіла, так і з розуму. Мета майстеркласу – підвищити усвідомлення психофізичної єдності.	42 osoby

11:30-14:30	135	Agata Pietrzykowska Poradnia WiRP	KIEDY (NIE) WIESZ, ŻE NIE WIESZ I DZIAŁASZ TAK, ŻE NIE MOŻESZ ZADZIAŁAĆ - o istotnej roli nierozpoznań oraz kontraście pomiędzy pasywnością a rozwiązywaniem problemów	W sytuacjach napotkanych problemów mamy dwie możliwości - możemy skorzystać z dorosłego myślenia, uczuć lub działań by rozwiązać problem lub postrzegać świat przez pryzmat decyzji, które podjęliśmy jako dzieci. Wylbrzymiamy wówczas chwilowe problemy do gigantycznych rozmiarów lub czekamy na magiczne rozwiązanie z zewnątrz. Zamiast być aktywni, pozostajemy pasywni. Ten warsztat jest skierowany do osób, które chcą lepiej zrozumieć, dlaczego czasem jest trudno rozwiązać obiektywnie proste problemy lub bardziej zrozumieć swoje działania i motywacje w sytuacjach stresowych.	20 osób
11:30-12:30	136	dr Justyna Strykowska- Nowakowska	Praca z emocjami w dobie mediów	Współczesny świat przepełniony jest wpływem mediów, które oddziałują również na stany emocjonalne człowieka. Podczas warsztatów zajmiemy się naszymi emocjami. Będziemy doświadczać tego jak je rozpoznawać, nazywać i wyrażać. Dowiemy się, jak radzić sobie z nieprzyjemnymi emocjami takimi jak: złość i zazdrość. Podczas zajęć powiemy także kilka słów o dojrzałości emocjonalnej.	32 osoby
11:30-13:00	137	Dr Michał Sieński WPIK	Osobowość narcystyczna. Oblicza niskiego poczucia własnej wartości.	Spotkanie ma na celu przedstawienie tego, jak poczucie własnej wartości może wpływać na postrzeganie siebie i innych ludzi. Co to znaczy, że osoba cierpi na narcystyczne zaburzenie osobowości? Dlaczego część osób, pomimo cierpienia może nie sięgać po pomoc?	
11:30-13:00	138	prof. UAM dr hab Natalia Walter WSE	Odlóż ten telefon! czyli jak zachować dobrostan cyfrowy	Warsztat będzie dotyczył dobrostanu cyfrowego. Porozmawiamy o symptomach problematycznego korzystania z internetu, o patotreściach w internecie, ale też o pozytywnych właściwościach mediów cyfrowych. Zastanowimy się, co zrobić, by zachować dobrostan w sytuacji, gdy mamy poczucie, że czas ekranowy jest zbyt długi lub zbyt obciążający oraz jak zapobiegać ewentualnym negatywnym konsekwencjom zdrowotnym, emocjonalnym czy społecznym.	30 osób
11:30-13:00	139	dr hab. Agnieszka Iwanicka WSE	Empatia w świecie cyfrowym: szukanie zrozumienia i wsparcia w sieci	Podczas spotkania zastanowimy się, dlaczego odczuwanie empatii jest ważne w cyfrowym świecie. Omówimy strategię jej rozwijania w interakcjach online. Porozmawiamy o roli wsparcia w internecie, tworzeniu wspierających społeczności online oraz o sposobach na ograniczenie ekspozycji na negatywne treści internetowe.	33 osoby

11:30-13:00	140	Dr Dariusz Drązkowski WPIK	Zdrowe korzystanie z mediów społecznościowych	Przedstawię wyniki badań naukowych ukazujące negatywny wpływ korzystania z mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne ich użytkowników oraz omówię mechanizmy psychologiczne wyjaśniające te zależności. Zaproponuję uczestnikom własne sposoby i pomysły na korzystanie z mediów społecznościowych w sposób sprzyjający ich dobrostanowi. Finalnie uczestnicy poznają metody kontrolowania: czasu spędzanego w mediach społecznościowych, treści konsumowanego materiału oraz reakcji psychologicznych na te treści.	33 osoby
11:30-13:00	226	Alicja Dominiak dr Nadia Kruszyńska	Intimacy versus Isolation - what is it about relationships?	In this workshop we will reflect on how close we are with other people, is that optimal for us and why actually be in interactions with others? The workshop will be interactive and during the workshop it is envisaged to use worksheets on time structuring, circles of openness, needs.	20 osób
11:30-13:00	6/7 Wydział Fizyki	dr Monika Makrocka-Rydyk	Na tropach tajemnic mózgu.	Jak w sposób bezinwazyjny tworzy się mapę aktywności ludzkiego mózgu? Umożliwia to fMRI, czyli funkcjonalne obrazowanie z użyciem Magnetycznego Rezonansu Jądrowego. Metoda ta pozwala na lokalizację takich obszarów mózgu, które ulegają aktywacji w trakcie wykonywania ściśle określonych czynności (np. mówienia czy też oglądania obrazów). W ramach prelekcji przedstawione zostaną podstawy oraz zastosowanie metody fMRI w odkrywaniu tajemnic ludzkiego mózgu.	

11:30-12:30	Z1 Wydział Biologii	Dr hab. Szymon Konwerski WB	Nie bój się bezkręgowca! Wykorzystanie owadów i innych bezkręgowców w terapii zaburzeń psychicznych	Owady oraz inne grupy bezkręgowców (np. pajęczaki, skorupiaki, ślimaki i dżdżownice) to najczęściej spotykane i najliczniejsze zwierzęta w naszym otoczeniu. Niestety większość z nich postrzegamy jako coś nieprzyjemnego lub w najlepszym wypadku obojętnego i niezastępowanego na naszą uwagę. Tylko nieliczne wywołują u obserwatorów pozytywne emocje (np. motyle, ważki, biedronki), inne akceptujemy ze względu na „przydatność”, ale unikamy z nimi kontaktu (np. dżdżownice). Jeśli tylko nauczymy się inaczej je postrzegać, uzyskamy niezwykle cenne narzędzie w kształtowaniu szeroko rozumianej postawy proekologicznej oraz możliwość wykorzystania ich w terapii przeciwlękowej. Zmiana nastawienia wymaga pozbycia się strachu wynikającego z podejrzliwości i braku wiedzy a także możliwości oglądania ich w znacznym powiększeniu (= zmiana perspektywy).	20 osób
WYKŁADY					
11:30-12:30	125	prof. UAM Błażej Gierczyk Wydział Chemii	Nie taki grzyb straszny jak go filmują	Czy grzyby mogą wpływać na ludzką świadomość? Czy miały znaczenie dla rozwoju kultury i cywilizacji? Czy stanowią zagrożenie dla człowieka? Czy mogą znaleźć zastosowanie w leczeniu zaburzeń psychicznych? W trakcie wykładu przybliżone zostaną wybrane zagadnienia farmakognozji i chemii neuroaktywnych metabolitów występujących w królestwie grzybów.	54 osoby
11:30-12:30	126	prof. L. Cierpiałkowska dr D. Górka wraz z zespołem	Jak rozpoznać psychozy, zaburzenia nastroju i zaburzenia lękowe, zaburzenia osobowości	Wiele zespołów zaburzeń psychicznych i zachowania przejawia się podobnymi, ale i różnymi objawami. Każde z tych zaburzeń ma określoną dynamikę i przebieg. Diagnoza niektórych z tych zaburzeń jest dość trudna i należy uwzględnić różne hipotezy w ich rozpoznawaniu.	54 osoby
12:00-12:45	127	dr Jolanta Grala-Michalak WM	"Gdzie (statystycznie) chce się żyć, czyli o metodach statystycznych".	Wykład dotyczył będzie sposobu zastosowania nowoczesnych metod statystycznych do analizy danych wielowymiarowych. Omówione zostaną: analiza składowych głównych, analiza skupień oraz analiza korespondencji (odpowiedniości), wykonywane za pomocą programu R.	54 osoby

12:00-12:45	128	prof. Agnieszka Jakuboszczak WH	Kobieta i medycyna. O współpracy między pacjentką i lekarzem w XVIII wieku	Poszukiwania przez człowieka lekarstwa na dolegliwości pozostaje niezmiennie jednym z najważniejszych celów. Zdrowie kobiety, przede wszystkim z przyczyn reprodukcyjnych nie było marginalizowane. Czy jednak medycy okazywali zrozumienie swoim pacjentkom, gdy te zgłaszały swoje dolegliwości i niepokoje? Odpowiedzi na to poszukamy w osiemnastowiecznej korespondencji	54 osoby
II BLOK WARSZTATOWO-WYKŁADOWY					
13:15-14:45	134	dr Mikołaj Chumak Poradnia WiRP	Czym jest dla nas miłość i z czym może być mylona	Miłość jest czymś do czego dąży większość osób i zazwyczaj jest kojarzona ze wspaniałymi i tylko przyjemnymi odczuciami. Podczas warsztatów postaramy się porozmawiać o tym czym jest miłość, jak ujmowana jest w psychologii i jakie stany emocjonalne mogą nam towarzyszyć w relacjach z osobami, które kochamy. Postaramy się także poruszyć temat tego na co warto w relacjach uważać i kiedy miłość/relacja może stawać się trudna lub nawet krzywdząca.	42 osoby
13:15-14:00	136	dr hab. Tomasz Hanć, prof. UAM WB	Od A do... D, czyli wszystko, co warto wiedzieć o ADHD u dorosłych	Wykład przybliży uczestnikom aktualną wiedzę na temat zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), ze szczególnym uwzględnieniem osób dorosłych. Poruszone zostaną zagadnienia takie jak: podłoże, możliwe konsekwencje zaburzenia i trudności w codziennym funkcjonowaniu, rozpowszechnienie, fakty i mity na temat farmakoterapii i psychoterapii ADHD. A wszystko to w oparciu o rzetelne dane naukowe i doświadczenia z pracy klinicznej.	32 osoby
13:15-14:45	137	dr Michał Kosakowski WPIK	Wzmocnij swoją odporność	Internet jest wspaniałym narzędziem do wymiany wiedzy, poglądów i wiadomości. Niestety nie zawsze prawdziwych. W ramach warsztatu omówimy mechanizmy sprawiające, że nasze umysły są podatne na fałszywe informacje i teorie spiskowe. Zobaczymy również sposoby na to, jak budować swoją odporność na misinformację - poznamy narzędzia, które wzmocnią naszą zdolność myślenia krytycznego.	32 osoby

13:15-15:15	138	studenci: Jan Dolatowski, Aleksandra Pelo, Karolina Głowacka pod opieką dr Joanny Urbańskiej WPIK	Jak zmienić swoje myślenie na lepsze, czyli poznawcze ABC	Warsztaty dotyczące zmiany myślenia w ujęciu poznawczym to forma szkolenia, która skupia się na nauce technik i narzędzi służących do modyfikacji sposobu myślenia i podejścia do sytuacji życiowych. Podczas warsztatów uczestnicy uczą się, jak identyfikować i zmieniać negatywne myśli oraz jak zastępować je pozytywnymi, konstruktywnymi myślami. Nauczą się stosować w praktyce takie elementy terapii poznawczej jak model ABC, czy praca nad zniekształceniami poznawczymi.	30 osób
13:15-14:45	226	Alicja Dominiak dr Nadia Kruszyńska	Keep calm and carry on	The workshop will address issues related to areas of influence, i.e. what depends on us, what we are able to change, to do, and the connection between this and action. After identifying the areas of influence, we will reflect on the links to action. The workshop will be interactive and will include the use of worksheets on areas of influence and the relationship between action and influence.	20 osób
13:00-14:30	sala 6/7 Wydział Fizyki	dr Joanna Siwek Zakład Sztucznej Inteligencji	Zastosowania Sztucznej Empatii	Zastosowania Sztucznej Empatii w: - Leczeniu depresji i wirtualnych towarzyszach - Niwelowaniu stresu u osób starszych i hospitalizowanych - Uwzględniania empatii w systemach uczących (Tutoring systems) - Empatii np. w grach komputerowych - Sztucznej empatii w medycynie jako takiej i problemach etycznych z tym związanych. - Do czego używamy sztucznej empatii w naszych badaniach? (opcjonalne)	

13:45-16:45	256	studenci: Natalia Wojturska, Vladyslav Bal, Marcjanna Lipowska pod opieką dr Agnieszki Rosińskiej WPIK	Lider komunikacji: skuteczne przekazywanie informacji	Nasze warsztaty skierowane są do osób, które chcą nabyć kompetencje liderkie dotyczące poprawnego przekazywania informacji. Podczas warsztatów zachęcimy uczestników do wzięcia udziału w ćwiczeniach mających na celu zwiększenie ich pewności podczas prezentowania swoich pomysłów oraz polepszenie ich umiejętności dzielenia się wiedzą w kontekście problem-solving. Uczestnicy będą oceniać wystąpienia grup na podstawie kwestionariusza opartego na trzech podstawowych zasadach komunikacji: klarowności, sensowności i skuteczności. Celem warsztatów jest wzrost u uczestników umiejętności cenionych przez pracodawców i kształcenie kompetencji liderkich. Uczestnicy warsztatów będą budować pewność siebie podczas wystąpień przed grupą oraz będą nabywać umiejętności w zakresie skutecznego, klarownego i stosownego przekazywania informacji	20 osób
WYKŁADY					
13:15-14:00	125	prof. Anita Napierała	Sztuka dobrego życia według popularnych poradników z przełomu XIX i XX w.	W trakcie wykładu omówione zostaną zalecenia i porady dotyczące zdrowia psychicznego, które formułowane były w popularnych poradnikach z przełomu XIX i XX w. W omawianym okresie dominowało przekonanie, że styl życia nowoczesnych społeczeństw, zwłaszcza tych zamieszkujących duże miasta, przyczynia się do rozwoju chorób nerwowych (umysłowych) i jest źródłem wszelkich „duchowych” cierpień. Na podstawie wybranych poradników, polskich i zagranicznych autorów, przedstawione zostaną główne tezy i wskazówki, jak zachować siły psychiczne i żyć w zdrowiu „pełnią życia”.	54 osoby
III BLOK WARSZTATOWO-WYKŁADOWY					
15:30-17:00	132	Natalia Andrzejczyk WPIK	Co z tą płcią	Płeć człowieka to z jednej strony kondycja osobista a z drugiej - zagadnienie dyskutowane publicznie. W czasie spotkania zatrzymamy się nad różnorodnością funkcjonowania płciowego ludzi, w warstwie ciała, płciowej tożsamości oraz społecznych ról płciowych. Zastanowimy się również nad tym, jakie znaczenie może mieć różnorodność płciowa studiujących dla funkcjonowania społeczności akademickiej UAM.	30 osób

15:30-17:30/ 18:30	133	studenci: Dagmara Janowska, Michał Waszak, Marta Brożek pod opieką dr Julity Wojciechowskiej WPIK	Chcesz mieć rację czy relację?	Podczas warsztatu uczestnicy zapoznają się z podstawami Porozumienia Bez Przemocy. Planowane przez nas aktywności koncentrować się będą wokół teoretycznego przedstawienia transformacji obrazu wroga, przebiegu mediacji odpowiedzialności za uczucia. Uczestnicy będą mieli szansę trenować przedstawione kompetencje w grupach oraz parach.	35 osób
17:00-19:00	139	studenci: Małgorzata Czerniejewicz, Marta Baranowska, Danuta Masłowska pod opieką dr Anny Słysz WPIK	Jak lepiej poznać siebie? Rozpoznawanie i regulacja emocji.	Podczas warsztatu nauczysz się, jak lepiej zrozumieć swoje emocje, jak rozpoznawać ich źródła i jak efektywnie nimi zarządzać. Dowiesz się, jakie informacje przekazują nam nasze emocje i jak korzystać z tych informacji w codziennym życiu. Poznasz także skuteczne sposoby na regulację emocji, dzięki czemu będziesz mógł/a radzić sobie z trudnymi sytuacjami w sposób bardziej spokojny	33 osoby