Podkarpackie MindSet

25 listopada 2026 r. godzina 8.45-14.00
Wojewódzki Dom Kultury w Rzeszowie
ul. Stefana Okrzei 7, 35-002 Rzeszów

Podkarpackie MindSet – dialog o zdrowiu psychicznym pokoleń

Podkarpackie MindSet to cykl konferencji subregionalnych, które odbędą się we wszystkich miastach wojewódzkich – Tarnobrzegu, Przemyślu, Rzeszowie i Krośnie od września do listopada 2026 roku. To spotkania tych, którzy doświadczają wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym mieszkańców, z tymi, którzy mogą realnie wpływać na jakość i dostępność lokalnego wsparcia. Konferencja ma służyć nie tylko diagnozowaniu potrzeb, ale przede wszystkim rozmowie o tym, **co możemy zrobić wspólnie i jakie rozwiązania można wdrożyć** – w szkołach, rodzinach, miejscach pracy, instytucjach i lokalnych społecznościach.

Spotkanie w Krośnie będzie także miało charakter subregionalny i zgromadzi przedstawicieli środowisk oraz samorządów z **miasta Rzeszowa i powiatów rzeszowskiego, łańcuckiego, ropczycko-sędziszowskiego, kolbuszowskiego oraz strzyżowskiego**. Lokalna perspektywa pozwoli rozmawiać o rzeczywistych doświadczeniach mieszkańców, a jednocześnie pokazywać rozwiązania, które mogą być inspiracją także dla innych samorządów. Ważnym elementem konferencji będzie możliwość prezentacji inicjatyw już podejmowanych przez samorządy i lokalne środowiska – **nie po to, by wskazywać jeden model działania, ale by pokazywać, że wiele wartościowych rozwiązań można tworzyć własnymi siłami, współpracując, wykorzystując i koordynując lokalny potencjał**.

Aktywność Samorządu Województwa w tym obszarze wynika z jego odpowiedzialności za prowadzenie i wspieranie polityki zdrowotnej, w tym zadań związanych z ochroną zdrowia psychicznego realizowanych w ramach **Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego i programu regionalnego**. Województwo chce jednak, aby ta odpowiedzialność nie kończyła się na planowaniu i koordynacji. **Zdrowie psychiczne wymaga dziś nie tylko dobrej diagnozy i współpracy, ale również realnego wsparcia dla tych, którzy działają najbliżej mieszkańców i przypisano im ustawowe kompetencje w tym zakresie.** Dlatego ważnym kierunkiem działań Samorządu Województwa jest tworzenie możliwości finansowego wzmacniania inicjatyw podejmowanych przez samorządy powiatowe i lokalne środowiska, w pierwszej kolejności opracowania lokalnych programów ochrony zdrowia psychicznego, aby móc kierować wsparcie tam, gdzie zdiagnozowane są realne potrzeby przy wykorzystaniu dostępnych zasobów powiatów i gmin.

Chcemy, aby rozmowa podczas konferencji prowadziła do decyzji, partnerstw i konkretnych działań. Aby prawdziwe potrzeby znalazły swoje miejsce w lokalnych programach, a za deklaracjami pojawiły się rezultaty, środki, ludzie i odpowiedzialność za ich realizację. Samorząd Województwa chce być w tym procesie partnerem – wspierać, łączyć i tworzyć warunki do tego, aby działania na rzecz zdrowia psychicznego mogły być podejmowane szerzej, skuteczniej i bliżej mieszkańców.

Podkarpackie MindSet

25 listopada 2026 r. godzina 8.45-14.00
Wojewódzki Dom Kultury w Rzeszowie
ul. Stefana Okrzei 7, 35-002 Rzeszów

Program konferencji:

08.45 - 9.15 | Rejestracja uczestników i kawa powitalna

09.15 – 09.30 | Uroczyste otwarcie konferencji

09.30 – 10.30 | Panel I: Dzieci i młodzież – psychika pod presją

Dzieci i młodzież dorastają dziś na styku świata realnego i cyfrowego. Media społecznościowe, presja i przemoc rówieśnicza, oczekiwania szkolne i potrzeba akceptacji wpływają na ich poczucie własnej wartości, zdolność do kształtowania relacji i zdrowie psychiczne. Jak tworzyć środowisko, w którym młody człowiek może czuć się bezpieczny, akceptowany i ważny? Panel będzie rozmową o tym, jak lepiej rozumieć doświadczenia młodego pokolenia i wspólnie tworzyć rozwiązania odpowiadające na jego potrzeby. Uwagę chcemy poświęcić roli rodziny, szkoły, samorządu i specjalistów, znaczeniu budowania bezpośrednich relacji i zaufania oraz wzmacnianiu sprawczości młodych ludzi. Ważnym pytaniem będzie także to, co możemy realnie zaproponować młodzieży, aby nie tylko reagować na kryzysy, ale tworzyć warunki do zabiegania tym kryzysom oraz dobrego i bezpiecznego dorastania.

10.30 – 10.45 | Dyskusja – pytania z Sali

10.45 – 11.00 | Przerwa kawowa

11.00 – 12.00 | Panel II: Seniorzy – niewidzialna samotność

Samotność osób starszych może wynikać nie tylko z życia w pojedynkę, ale także z utraty bliskich, ograniczenia kontaktów społecznych, zmiany życiowej roli czy poczucia braku sprawczości. Jak tworzyć warunki, w których seniorzy pozostają aktywną częścią lokalnej wspólnoty i mogą utrzymywać relacje z innymi? Panel poświęcony będzie aktywnemu starzeniu się, zdrowiu psychicznemu i przeciwdziałaniu izolacji. Będziemy mówić o tym, jak docierać do seniorów mniej aktywnych i pozostających w domu, jak wspierać ich samodzielność i aktywność oraz jak rozpoznawać depresję, lęk, bezsenność i pierwsze sygnały chorób neurodegeneracyjnych. Ważnym tematem będzie także tworzenie lokalnej oferty wsparcia odpowiadającej na rzeczywiste potrzeby seniorów.

12.00 – 13.00 | Panel III: Dorośli i młodzi dorośli – między pracą a stresem

Tempo życia, zmiany na rynku pracy, rozwój technologii i mediów cyfrowych, narastający poziom stresu oraz kryzys relacji wpływają na zdrowie psychiczne dorosłych. Rosnąca zachorowalność na depresję, absencja chorobowa z powodu zaburzeń psychicznych oraz problemy związane z uzależnieniami pokazują skalę współczesnego wyzwania. Jak budować odporność psychiczną, dobre relacje i dbać o dobrostan, zanim pojawi się kryzys?
W panelu skupimy się na depresji, stresie, higienie cyfrowej, kryzysie współczesnych relacji i profilaktyce oraz uzależnieniom od alkoholu, środków psychoaktywnych i leków. Porozmawiamy również o osobach, których problemy pozostają poza danymi publicznego systemu ochrony zdrowia i pomocy społecznej, oraz o znaczeniu lokalnej sieci współpracy. W centrum dyskusji znajdzie się pytanie, jak budować spójny system wsparcia i sprawić, aby zdrowie psychiczne i przeciwdziałanie kryzysom stały się rzeczywistym priorytetem lokalnych polityk i działań samorządów.

13.00 – 13.15 | Podsumowanie i zamknięcie konferencji

13.15 – 14.00 | Obiad