**Złe emocje – jak sobie z nimi radzić?**

**Statystyki są jednoznaczne. Zaburzenia psychiczne dotyczą co czwartego dorosłego Polaka. Jak sobie z nimi radzić i jakie metody terapeutyczne zastosować? Odpowiedzi na te i inne pytania poszukiwali uczestnicy II Forum Psychiatrycznego w Suwałkach.**

– Ubiegłoroczne Forum Psychiatryczne poświęciliśmy rozmowom o depresji. Spotkało się to z dużym zainteresowaniem. Wiemy, że było i nadal jest ogromne zapotrzebowanie na wiedzę o problemach ze zdrowiem psychicznym, stąd kontynuujemy cykl spotkań – mówi Bożena Łapińska, dyrektor Specjalistycznego Psychiatrycznego Samodzielnego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Suwałkach.

W tym roku większość wykładów i spotkań poświęcono szeroko rozumianym kryzysom psychicznym. Kiedy coś trudnego dzieje się w emocjach, budzi to często przerażenie. Kojarzy się z zaburzeniami psychicznymi.

– Statystyki Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie mówią o 25% społeczeństwa, a chodzi tu tylko o zdiagnozowane i utrwalone zaburzenia. Statystyka nie obejmuje „zwykłych” kryzysów emocjonalnych, takich jak silna reakcja na śmierć kogoś bliskiego, rozstanie, utratę pracy, przeprowadzkę, urodzenie dziecka i inne stresujące wydarzenia życiowe – mówi dyrektor Łapińska.

Kryzys emocjonalny spowodowany trudnym zdarzeniem może spotkać każdego, niezależnie od wieku, płci, zawodu i tego, czy ma zdiagnozowane jakieś zaburzenie. Nie rozsypują się emocjonalnie tylko roboty. Szukanie pomocy w kryzysie to żaden wstyd, to właśnie dowód wysokiej świadomości i wiedzy.

Podczas suwalskiej konferencji można było posłuchać ciekawych wystąpień specjalistów psychiatrii. Przybliżyli oni rodzaj terapii zwany otwartym dialogiem.

– To metoda, w której uczestniczy rodzina pacjenta. Celem takich spotkań jest znalezienie słów dla emocji czy problemów, które z różnych powodów nie mogły zostać dotąd nazwane i wypowiedziane. Spotkania mają tworzyć bezpieczną przestrzeń dla szukania wzajemnego porozumienia i rozwiązań – dodaje dyrektor Łapińska.

W II Suwalskie Forum Psychiatryczne włączone zostały obchody Dnia Chorego. W przeddzień odbyło się coroczne spotkanie karnawałowe chorych, a w dzień konferencji msza święta i wykład o duchowym wymiarze opieki.