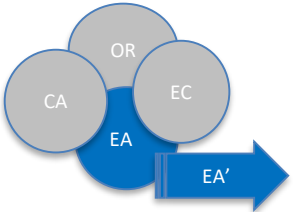


Programma delle Emozioni Positive per la Schizofrenia

PEPS – sessione 8

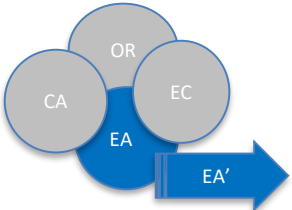
Riepilogo





Le consegne per casa

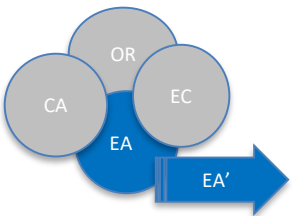
Quale era il compito per la sessione di oggi?



Le consegne per casa

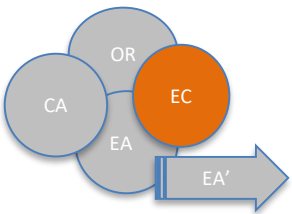
Quale era il compito per la sessione di oggi?

- Dovevamo selezionare un'attività con un punteggio di piacere più alto di "0" e allenarci ad anticipare il piacere.



Le consegne per casa

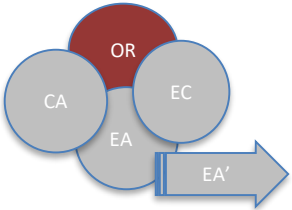
- Condividiamo le nostre esperienze !



La crisi di calma

- Chi è interessato a guidare la calma crisi per questa sessione?
 - Conducete la crisi di calma e il ritorno all'esperienza.

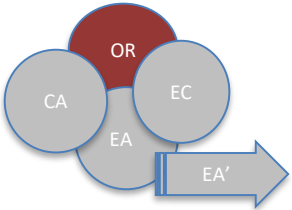




Condivisione dell'esperienza...

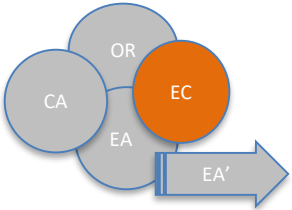
- Cosa avete provato ?
 - Sensazioni piacevoli, sgradevoli, benessere, disagio, concentrazione, disponibilità, interesse, noia, ecc.
- Come vi sentite adesso ?





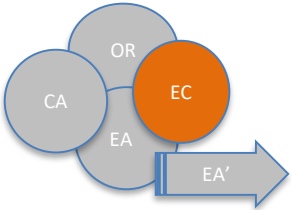
Feedback per la conduzione

- Date un feedback positivo al conduttore per la sua prestazione.



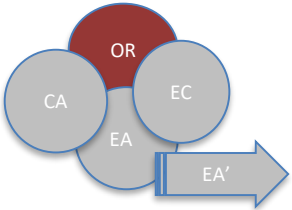
Riepilogo

- Quali sono le abilità che avete appreso durante il programma PEPS ?



Riepilogo

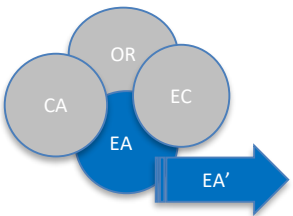
- Inserite i vostri commenti sui seguenti argomenti:
 - Cambiare le convinzioni autosvalutative
 - Godersi l'esperienza piacevole
 - Anticipare i momenti piacevoli
 - Ricordare i momenti piacevoli
 - Esprimere le emozioni con dei comportamenti
 - Fare tesoro delle esperienze positive



Applicare nella quotidianità

- Come userete queste abilità nella vita di tutti i giorni?
- Elencate le vostre strategie, suggerimenti, mezzi.

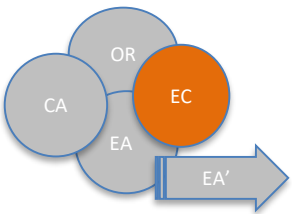




Applicare nella quotidianità

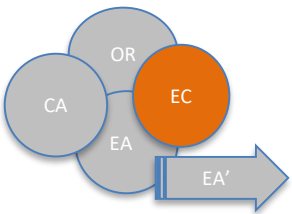
- Come userete queste abilità nella vita di tutti i giorni?
- Elencate le vostre strategie, suggerimenti, mezzi:
 - Rileggere il taccuino, ascoltare il CD, fare domande agli operatori, mettere in pratica le tecniche, parlare con i membri del gruppo, ecc.





Riepilogo

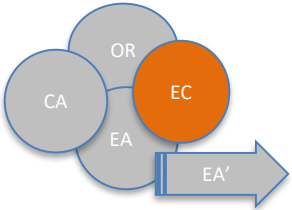
- Lo scopo dei prossimi esercizi è di mobilitare l'apprendimento del programma **PEPS**.
 - Ricordare un momento piacevole
 - Fare tesoro dell'esperienza positiva
 - Anticipare un momento piacevole
- La conduzione dell'esercizio da parte dei partecipanti consolida l'apprendimento.



Ricordare un momento piacevole

- Selezionate un momento piacevole.
- Passate in rassegna gli aspetti piacevoli dell'evento.
- Assaporate consapevolmente questi aspetti piacevoli.
 - Prendete coscienza del valore di questo momento.
 - Se un pensiero disturbante interferisce con l'esercizio, prendete coscienza e tornare indietro sull'esercizio..

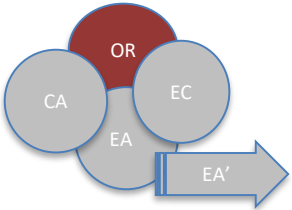




Fare tesoro dell'esperienza positiva



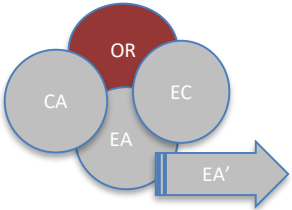
- Reprendete questo momento e raccontatelo al vostro vicino di gruppo.
 - *Sai cosa mi è successo ? ...* Raccontate l'avvenimento positivo.
- Dopo qualche minuto, invertite i ruoli.



Condivisione dell'esperienza...

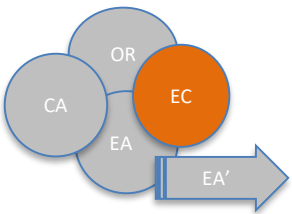
- Cosa avete provato ?
 - Sensazioni piacevoli, sgradevoli, benessere, disagio, concentrazione, disponibilità, interesse, noia, ecc.
- Come vi sentite adesso ?





Feedback sulla conduzione

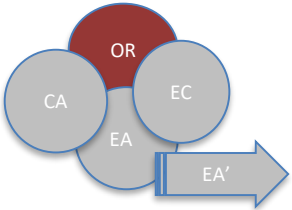
- Date un feedback positivo al conduttore per la sua prestazione.



Anticipare il piacere

- Scegliete un evento positivo che avverrà presto (una gita, un pasto, un appuntamento, un invito, ecc.)
- Immaginatevi nella situazione, identificate le sensazioni piacevoli che accompagnano questo evento e godetevele.

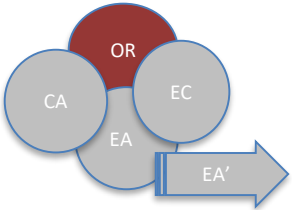




Condivisione dell'esperienza...

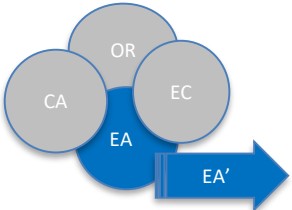
- Cosa avete provato ?
 - Sensazioni piacevoli, sgradevoli, benessere, disagio, concentrazione, disponibilità, interesse, noia, ecc.
- Come vi sentite adesso ?





Feedback sulla conduzione

- Date un feedback positivo al conduttore per la sua prestazione.



In futuro

- **Godetevi i momenti piacevoli**
- **Esprimete le vostre emozioni positive**
- **Raccontate gli eventi piacevoli**
- **Anticipate i momenti positivi**
- **Sviluppate delle convinzioni positive su voi stessi.**

L'istante perfetto



Nick Kelly, twistedsifter.com

Grazie per la vostra partecipazione



PEPS v2.0

- Autori : Jérôme Favrod et Alexandra Nguyen
- Illustrazioni : Sébastien Perroud, PET
- Attori : Charlotte Aeschbacher & Yael Horowitz
- Traduzione italiana: Giovanni Soro



Riferimenti bibliografici

- 1 Favrod J, Nguyen A, Chaix J, Pellet J, Frobert L, Fankhauser C, Ismailaj A, Brana A, Tamic G, Suter C, Rexhaj S, Golay P, Bonsack C: Improving Pleasure and Motivation in Schizophrenia: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Psychotherapy and Psychosomatics* 2019;1-12.
- 2 Nguyen A, Frobert L, McCluskey I, Golay P, Bonsack C, Favrod J: Development of the Positive Emotions Program for Schizophrenia: An Intervention to Improve Pleasure and Motivation in Schizophrenia. *Front Psychiatry* 2016;7:13.
- 3 Nguyen A, Frobert L, Favrod J: Schizophrénie : réduire l'anhédonie et l'apathie. *Santé mentale* 2016:70-75.
- 4 Favrod J, Nguyen A, Frobert L, McCluskey I, Fankhauser C, Rexhaj S: Programme Emotions positives pour la schizophrénie (PEPS); in Franck N (ed) *Les outils de la réhabilitation en psychiatrie*. Issy-les-Moulineaux, Elsevier Masson SAS, 2016
- 5 Favrod J, Nguyen A, Fankhauser C, Ismailaj A, Hasler JD, Ringuet A, Rexhaj S, Bonsack C: Positive Emotions Program for Schizophrenia (PEPS): a pilot intervention to reduce anhedonia and apathy. *BMC Psychiatry* 2015;15:231.
- 6 Favrod J, Maire A, Rexhaj S, Nguyen A: *Se rétablir de la schizophrénie : un guide pratique pour les professionnels*, ed 2nd. Issy-les-Moulineaux, Elsevier Masson SAS, 2015.