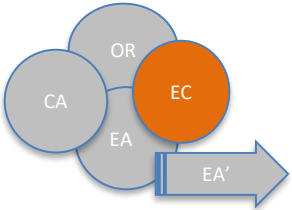


Programma delle Emozioni Positive per la Schizofrenia

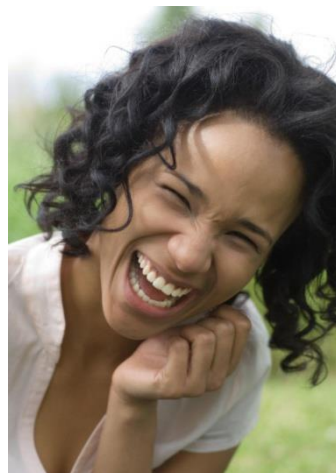
PEPS – sessione 1

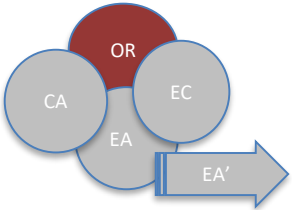
Cambiare le convinzioni autosvalutative



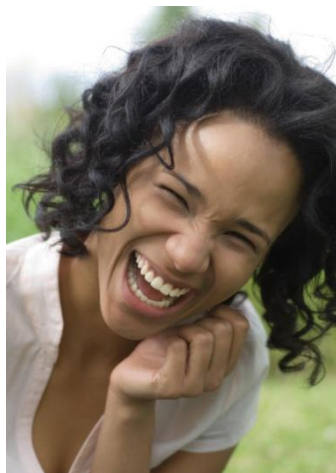


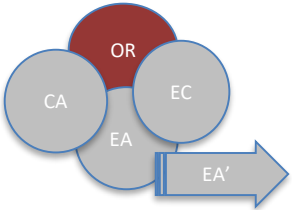
Guardate queste immagini...





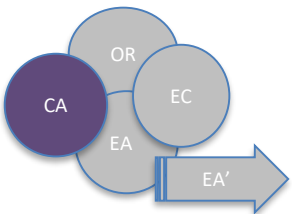
Cosa vi suscitano queste immagini?





Perché è importante provare emozioni positive (1) ?

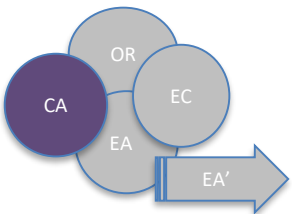




Perché è importante provare emozioni positive (1) ?

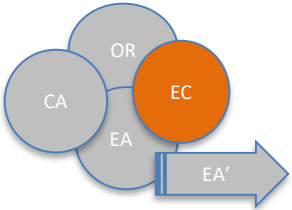
- Le emozioni positive e i sentimenti piacevoli rinforzano i nostri comportamenti orientati verso un obiettivo.
- Questi favoriscono la motivazione e il benessere.





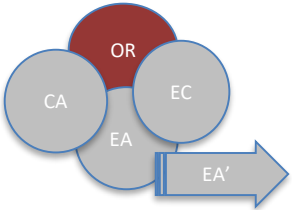
Perché è importante provare emozioni positive (2) ?

- Le persone che hanno la schizofrenia possono avere difficoltà ad anticipare e mantenere le emozioni positive.
- **PEPS** mira ad aumentare le capacità di anticipare e apprezzare le emozioni positive.



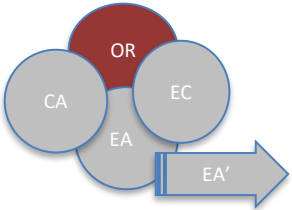
Guardate queste immagini...





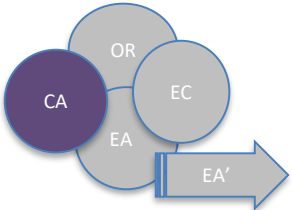
Cosa vi suscitano queste immagini?





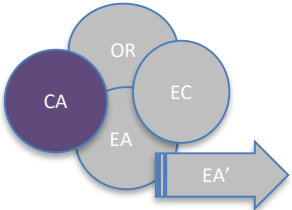
Perché è importante ridurre le emozioni negative ?



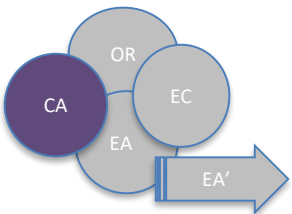


Perché è importante ridurre le emozioni negative ?

- Le emozioni negative (la paura, la collera, la depressione, la vergogna, etc.) possono essere la conseguenza di ripetuti fallimenti.
- Possono portare a comportamenti protettivi ed evitanti che impediscono di impegnarsi in nuove attività.

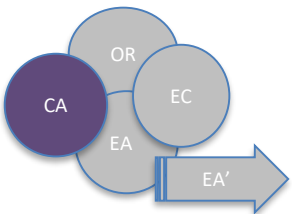


Perché è importante aumentare le emozioni positive ?



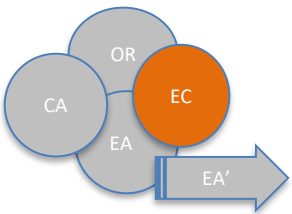
Perché è importante aumentare le emozioni positive ?

- Le emozioni positive (la gioia, la calma, la gentilezza, la contentezza, etc.) hanno un effetto di conforto e pacificazione.
- Ci permettono di rimediare, recuperare e prosperare.



Per essere motivati, le emozioni positive dovrebbero superare le emozioni negative

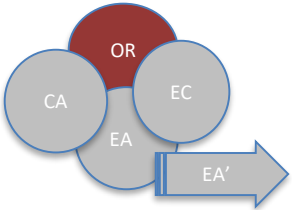




La crisi di calma



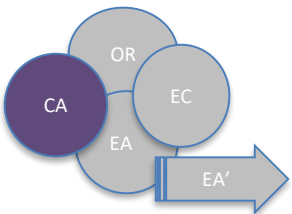
- Cercate una posizione comoda seduti sulla vostra sedia.
- Prendetevi un attimo di tempo per trovare una posizione.
- Nei limiti del possibile, poggiate i piedi per terra e tenete le spalle dritte sulla schiena
- Tuttavia, se questa posizione non vi soddisfa, trovatene una più comoda.
- Prestate attenzione alle seguenti parole :
iniziamo *la crisi di calma*.



Condividere l'esperienza...

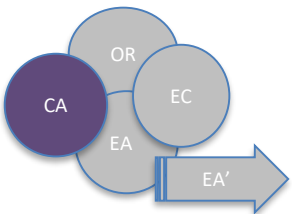
- Cosa avete provato ?
 - Sensazioni piacevoli, sgradevoli, benessere, disagio, concentrazione, disponibilità, interesse, noia, ecc.
- Come vi sentite adesso ?





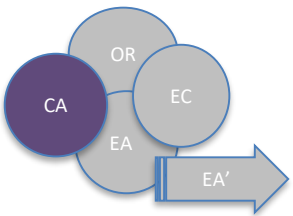
La crisi di calma

- Gli esercizi di rilassamento aiutano a rendersi disponibili alle sensazioni piacevoli.
- Mirano a rallentare la respirazione, a incanalare l'attività mentale.
- La pratica regolare di questi esercizi promuove le emozioni positive.



Le convinzioni autosvalutative

- Le convinzioni autosvalutative sono pensieri negativi sulle nostre prestazioni.
- Sono legate alle emozioni negative e possono essere un ostacolo significativo alla motivazione.
- Ridurle permette di aumentare le emozioni positive.



Cambiare le convinzioni autosvalutative

- Anna ha riscontrato un problema durante la crisi di calma.
- Dice a se stessa che non è stata in grado di rilassarsi e che è una buona a nulla.
- Il nostro compito è di aiutarla a trovare una convinzione positiva.



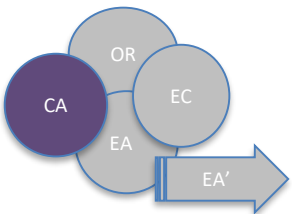
Anna dice che non è stata in grado di rilassarsi e che è una buona a nulla.

- Sviluppare altre spiegazioni :
 - Che cosa può essere legato a lei ?
 - Che cosa può essere legato agli altri ?
 - Che cosa può essere legato alla situazione ?



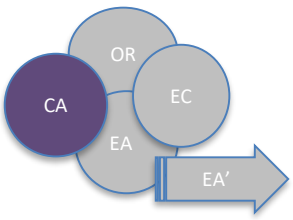
Anna dice che non è stata in grado di rilassarsi e che è una buona a nulla.

- Sviluppare altre spiegazioni :
 - Che cosa può essere legato a lei ?
 - Ha problemi a rilassarsi. Ha pensieri intrusivi. E' troppo stressata.
 - Che cosa può essere legato agli altri ?
 - Gli operatori hanno aspettative troppo alte, le loro istruzioni non sono chiare. La presenza degli altri la turba troppo per rilassarsi. Non le piace la voce dell'esercizio.
 - Che cosa può essere legato alla situazione ?
 - C'è troppo rumore nella stanza. L'esercizio non le va bene.



Anna è veramente una buona a nulla ?

Quali potrebbero essere le convinzioni positive ?

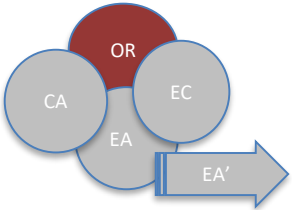


Anna è veramente una buona a nulla ?

Quali potrebbero essere le convinzioni positive ?

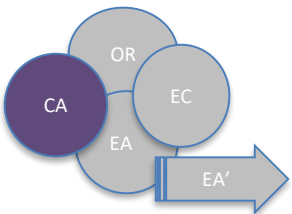
- Il fatto che non sia riuscita al primo tentativo, non significa che è una buona a nulla.
- Forse, allenandosi, ci riuscirà.
- Alcune zone del suo corpo si sono rilassate.
- L'esercizio non fa per lei; magari un altro sì
- Ecc.





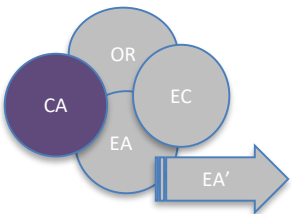
Condivisione dell'esperienza...

- Avete già avuto convinzioni autosvalutative ?
- Che conseguenze hanno avuto queste convinzioni sulla vostra vita ?



Le convinzioni autosvalutative

- Spesso, le convinzioni autosvalutative sono il risultato di passati fallimenti.
 - Fallimenti scolastici e lavorativi
 - Fallimenti nelle relazioni sociali e affettive
 - Fallimenti nella gestione dei soldi e delle questione collegate



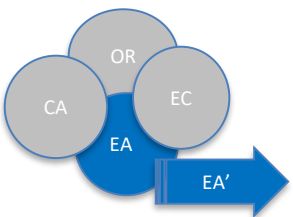
Quali sono le conseguenze delle convinzioni autosvalutative?

- Accettare queste convinzioni ostacola il successo perché porta alla rassegnazione e a non impegnarsi nelle attività.
- Cambiare le convinzioni ci permette di impegnarci nelle attività e di provare che siamo in grado di avere successo.

L'istante perfetto



Prabhu B Doss, twistedsifter.com



Per la prossima volta

- Scegliamo un'immagine o un oggetto che ci susciti un'emozione o una sensazione piacevole, per presentarla al gruppo.



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.