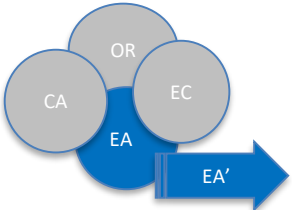


Programma delle Emozioni Positive per la Schizofrenia **PEPS – sessione 5**

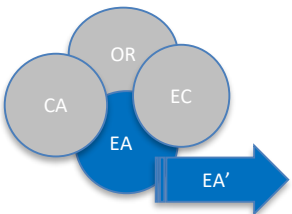
Assaporare e ricordarsi delle cose buone





Le consegne per casa

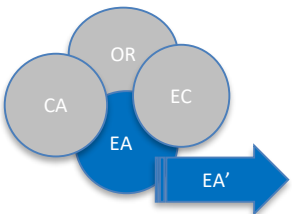
Quale era il compito per la sessione di oggi ?



Le consegne per casa

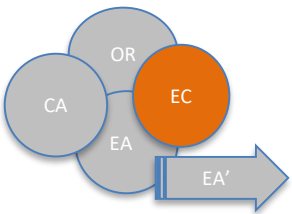
Quale era il compito per la sessione di oggi ?

- Dovevamo esercitarci per fare tesoro degli eventi positivi raccontandoli ai nostri amici e osservando gli effetti che questo ha su di noi.



Le consegne per casa

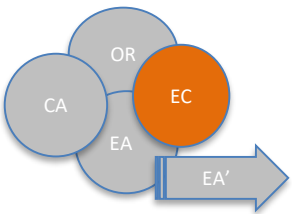
- Condividiamo le nostre esperienze !



La crisi di calma



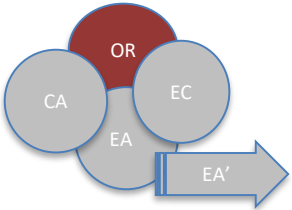
- Cercate una posizione comoda seduti sulla vostra sedia.
- Prendetevi un attimo di tempo per trovare una posizione.
- Nei limiti del possibile, poggiate i piedi per terra e tenete le spalle dritte sulla schiena
- Tuttavia, se questa posizione non vi soddisfa, trovatene una più comoda.
- Prestate attenzione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



Apprezzare un paesaggio



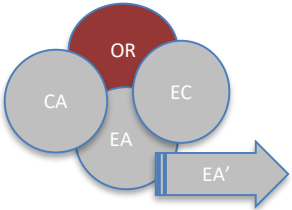
Avviate Apprezzare un paesaggio di mare



Condivisione dell'esperienza...

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

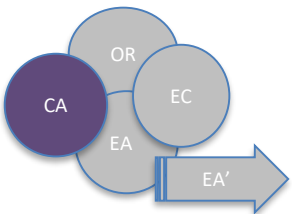




Cambiare le convinzioni autosvalutative

- Avete avuto qualche convinzione autosvalutativa questa settimana?
- Scegliete insieme una convinzione autosvalutativa tra quelle evocate in gruppo.





Formulate la convinzione autosvalutativa

- Convinzione autosvalutativa:
E' un pensiero negativo su se stessi che impedisce di fare qualcosa

Esempi:

- *Se sono goffo durante l'attività del gruppo, perderò ogni credibilità.*
- *A cosa serve fare ... se fallisco...*

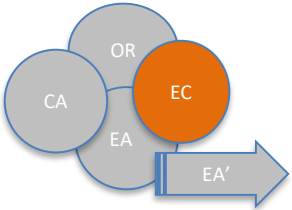
Convinzione autosvalutativa di un partecipante

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

Convinzione autosvalutativa di un partecipante

Quali potrebbero essere le convinzioni positive ?

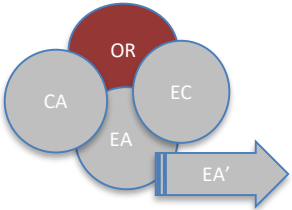




Esercizio di apprezzamento

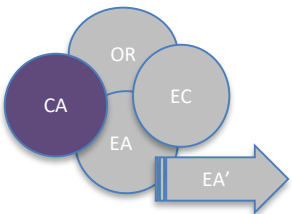
- Che bel momento avete trascorso oggi? *Ad esempio, godersi una passeggiata, contemplare un paesaggio, divertirsi con un amico, un po' di svago, ecc.*
- Immaginate questo momento chiudendo gli occhi e percepite ciò che potete sentire di piacevole.
- Godetevi questa sensazione, prendetevi il tempo di provare questa sensazione per accrescerla.
- Valutate la vostra capacità di assaporare questo momento su una scala da 0 a 10.

0 nessun piacere ----- 10 massimo piacere



Condivisione dell'esperienza...

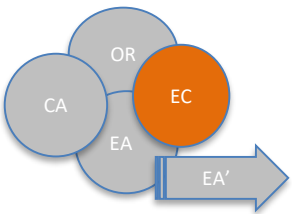
- Cosa avete provato ?
 - Sensazioni piacevoli, benessere, disagio, concentrazione, disponibilità, interesse, noia, ecc..
- Come vi sentite ora ?
- Come valutate la vostra capacità di assaporare questo momento in questo esercizio (0-10)?



Assaporare l'esperienza piacevole

- Dirigete deliberatamente la vostra attenzione sul ricordo di un'esperienza piacevole associato a un sentimento di felicità.
- Si tratta di rivivere il passato e sperimentare consapevolmente le sensazioni piacevoli suscitate dalla memoria.

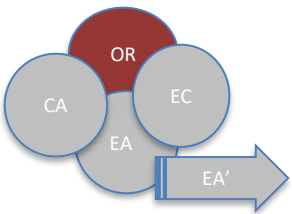




Esercizio di apprezzamento e valutazione del momento

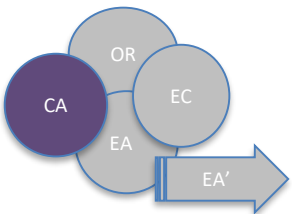
- Tornate al vostro momento piacevole chiudendo gli occhi.
- Dite a voi stessi che avete una possibilità unica di rivivere questo momento.
- Valutate la vostra capacità di assaporare questo momento su una scala da 0 a 10.

0 nessun piacere ----- 10 massimo piacere



Condivisione dell'esperienza...

- Come valutate la vostra capacità di assaporare questo momento in questo esercizio (0-10)?
- C'è una differenza con la valutazione precedente?



Assaporare l'esperienza piacevole

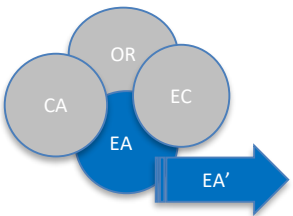
- La capacità di assaporare può essere aumentata dando valore alla situazione vissuta.
 - Che fortuna vivere questa esperienza!
 - Questa esperienza è unica!



L'istante perfetto



Via Loco lol, twistedsifter.com



Per la prossima volta

- Facciamo pratica godendoci momenti piacevoli il più spesso possibile nella nostra vita.
- Valutiamo la nostra capacità di provare piacere da 0 a 10.
- **Abituiamoci a godere di tutte le piccole e grandi cose che possiamo apprezzare.**

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.