

CONTATTI

PEPS

Programma delle Emozioni Positive per la Schizofrenia

Taccuino del partecipante



Questo taccuino appartiene a :

Autori : Alexandra Nguyen & Jérôme Favrod,

Illustrazioni : Sébastien Perroud, PET - ottobre 2015

Traduzione italiana di Giovanni Soro

Gli operatori del mio gruppo si chiamano : _____

PEPS è un programma di educazione terapeutica. Il suo scopo è ridurre l'anedonia (la difficoltà di anticipare o provare piacere). Imparerete a ridurre le emozioni negative e i pensieri disfattistici e ad aumentare il controllo cognitivo delle emozioni positive (con la loro anticipazione e mantenimento).

Sarete accolti e accompagnati durante le otto sessioni del programma da professionisti della salute e/o sociali. Sperimenterete insieme le tecniche di meditazione e rilassamento. Vi eserciterete anche nell'anticipare i piaceri della vita e nell'assaporarli per suscitare delle emozioni positive. Sarete in grado di osservare gli effetti degli esercizi che svolgerete durante e tra le sessioni.

Gli argomenti delle sessioni saranno:

1. Gestire le convinzioni autosvalutative
2. Godersi l'esperienza piacevole
3. Cambiare le convinzioni autosvalutative
4. Fare tesoro delle emozioni positive
5. Assaporare e ricordare le cose buone
6. Anticipare il piacere
7. Anticipare i momenti piacevoli
8. Mettere tutto insieme

**Il team PEPS vi augura il piacere di partecipare a
questo programma!**

Il tuo taccuino

Questo taccuino ti viene offerto e appartiene a te.

Ti accompagnerà in ogni sessione e tra una sessione e l'altra.

Contiene gli esercizi principali che sperimenterai e sarà una sorta di aiuto per la memoria. Puoi consultarlo in qualsiasi momento e trovare dei punti di riferimento.

Alla fine di ogni sessione, tutti i membri del gruppo si prenderanno un momento per scegliere un'attività da sperimentare prima della sessione successiva. In questo taccuino ti saranno suggerite diverse possibilità. Troverai uno spazio dedicato a prendere nota di ciò che hai scelto.

All'inizio di ogni sessione, avrai del tempo per ricordare le esperienze relative all'attività che hai scelto nella sessione precedente. Quindi, condividerai le tue esperienze e le tue idee con il resto del gruppo.

Durante le sessioni, questo taccuino diventerà la tua testimonianza degli esercizi e delle tecniche che hai apprezzato e che possono esserti utili.

Può essere usato anche per comunicare con i tuoi referenti rispetto a questo programma e alle tue esperienze.

Tecniche sperimentate durante la sessione

Crisi di calma

Manovra vagale per «rallentare»

Espira l'aria dai polmoni, con calma, come un "palloncino che si sgonfia".

Inspira un po' d'aria, senza forzare.

Trattieni quest'aria per un po', per favorire lo scambio gassoso nei polmoni.

Lascia che l'aria nei tuoi polmoni esca senza sforzo.



Neutralizzazione per regolare la frequenza cardiaca

Focalizza la tua attenzione sull'area del cuore.

Respira comodamente, senza sforzo, attraverso quest'area, cercando il respiro più piacevole.

Concentrati su un'emozione, su una sensazione piacevole

l'audio "Crisi di calma" si trova nel CD

Gli esercizi che metterò in pratica:

Quello che ricorderò

Idee, parole chiave, tecniche:

SESSIONE 1 – Gestire le convinzioni autosvalutative

Per la prossima volta

Per favore, scegli un'immagine o un oggetto che ti suscita un'emozione o una sensazione piacevole, per presentare la tua scelta al gruppo

Le mie annotazioni :

La mia immagine o il mio oggetto : (incolla qui sotto una rappresentazione del tuo oggetto o una copia della tua immagine, puoi anche semplicemente scrivere il nome di ciò che ha suscitato una sensazione piacevole)



Per oggi :

Dovevo scegliere un'immagine o un oggetto che suscitasse un'emozione o una sensazione piacevole per me, e presentare la mia scelta al gruppo. (Puoi usare la pagina precedente per aiutarti)

Tecniche sperimentate durante la sessione

Assaporare l'esperienza piacevole

Dirigi deliberatamente la tua attenzione verso l'esperienza piacevole attuale.

Questa strategia è accompagnata da un aumento dell'intensità e della frequenza delle emozioni positive.

Si tratta di sperimentare consapevolmente le sensazioni piacevoli suscitate dall'esperienza.



Alla fine di questo programma, mi sento

(Descrivi il tuo sentimento, la tua sensazione rispetto all'apprendimento nel programma PEPS)

SESSIONE 8 – Mettere insieme tutti i pezzi

Per oggi :

Dovevo selezionare un'attività con un punteggio di gratificazione-piacere maggiore di 0 e mettere in pratica l'anticipazione del piacere che l'attività mi avrebbe portato, assaporandola consapevolmente.

Dovevo scrivere i sensi che ho usato.

Dovevo dire come ho assaporato il piacere e quali sono state le sensazioni piacevoli.

(Puoi usare la pagina precedente per aiutarti)

SESSIONE 2 – Assaporare l'esperienza piacevole

Per la prossima volta

Per la prossima volta, seleziona una situazione piacevole e osserva coscientemente le sensazioni suscitate, per assaporarle.

Ti preghiamo di annotare in che modo ti è piaciuta, così puoi raccontarla durante il prossimo incontro.

Le mie annotazioni :

La mia situazione piacevole :

.....

.....

.....

.....

Le sensazioni che ho provato ad assaporare :

.....

.....

.....

.....

SESSIONE 3 – Espressione comportamentale

Per oggi :

Dovevo selezionare una situazione piacevole e osservare coscientemente le sensazioni suscitate, per assaporarle. Dovevo annotare in che modo le ho assaporate, così da poterlo raccontare. (Puoi usare la pagina precedente per aiutarti)



Tecniche sperimentate durante la sessione

Espressione comportamentale

Esprimere emozioni positive attraverso comportamenti non verbali. L'espressione facciale delle emozioni può aumentare la forza di queste emozioni.

Esempi :

Saltellare
Serrare i pugni
Gonfiare il petto e indietreggiare
Chiudere il pugno e piegare il braccio, rimarcare l'emozione con un movimento
Tendere le braccia verso il cielo per rimarcare la vittoria
Danzare
Cantare, canticchiare

SESSIONE 7 – Anticipare i momenti piacevoli

Per la prossima volta

Seleziona un'attività con un punteggio di gratificazione superiore a 0.

Esercitati ad anticipare il piacere di questa attività: immagina il piacere che questa attività ti porterà, assaporandolo consapevolmente.

Prendi nota dei sensi che hai usato.

Indica in che modo hai apprezzato il piacere.

Le mie annotazioni :

Attività che ho selezionato :

.....

Quali sensi ho utilizzato per anticipare il piacere :

-
-
-

Quali sensazioni sono state piacevoli :

.....

.....

In che modo ho assaporato queste sensazioni piacevoli :

.....

.....

.....

SESSIONE 7 – Anticipare i momenti piacevoli

Per oggi:

Dovevo allenarmi ad anticipare i momenti piacevoli.

Dovevo selezionare una o due attività che mi piacciono o un evento positivo che potrebbe accadere.

Dovevo allenarmi ad anticipare, nell'immaginazione, questa attività o evento. Ho valutato il mio successo in questo esercizio.

(Puoi usare la pagina precedente per aiutarti)



SESSIONE 3 – Espressione comportamentale

Per la prossima volta

Annotate i comportamenti che avete adottato per aumentare le sensazioni piacevoli vissute. Questo per poterlo raccontare al nostro prossimo incontro.

Le mie annotazioni :

Gli eventi piacevoli che mi sono capitati :

-
-
-

I miei comportamenti che aumentano le sensazioni piacevoli :

-
-
-
-
-
-

SESSIONE 4 – Fare tesoro delle emozioni positive

Per oggi :

Dovevo annotare, a pagina 8, i comportamenti che aumentano le mie sensazioni piacevoli. (Puoi usare la pagina precedente per aiutarti)

Tecniche sperimentate durante la sessione

Fare tesoro :

Comunicare e celebrare eventi positivi con gli altri.

Questa strategia è associata ad un miglioramento dell'umore, al di là dell'impatto dell'evento positivo stesso, e migliora la risposta immunitaria.



SESSIONE 6 – Assaporare

Per la prossima volta :

Allenati ad anticipare i momenti piacevoli.

Seleziona un'attività che ti piace o un evento positivo che avverrà presto.

Allenati ad anticipare, nell'immaginazione, questa attività o evento.

Le mie annotazioni :

Evento positivo anticipato :

Sono riuscito ad anticipare questo evento con l'immaginazione :

Non ci sono riuscito

Ci sono riuscito un po'

Evento positivo anticipato :

Sono riuscito ad anticipare questo evento con l'immaginazione :

Non ci sono riuscito

Ci sono riuscito un po'

Evento positivo anticipato :

Sono riuscito ad anticipare questo evento con l'immaginazione :

Non ci sono riuscito

Ci sono riuscito un po'

SESSIONE 6 – Anticipare il piacere

Per oggi :

Dovevo allenarmi ad apprezzare il momento presente, il più spesso possibile e in diverse circostanze della mia vita. Ho valutato con un punteggio da 0 a 10 la mia capacità di provare piacere per alcuni eventi positivi. (Puoi usare la pagina precedente per aiutarti)

Esercizio della sessione

Elenco di attività piacevoli :

Attività	Piacere	Sforzo	Piacere-Sforzo

Per ciascuna attività prendi nota del piacere che ti suscita
1 = un piacere piccolo <-----> 10 = estremamente divertente

Per ciascuna attività prendi nota dello sforzo che ti comporta
1 = uno sforzo piccolo <-----> 10 = sforzo enorme

Sottrai il punteggio dello sforzo del punteggio di piacere

punteggio piacere – punteggio sforzo

SESSIONE 4 – Fare tesoro delle emozioni positive

Per la prossima volta

Allenati a fare tesoro degli eventi positivi.

Racconta gli eventi positivi ai tuoi amici e osserva gli effetti che questo ha su di te.

Le mie annotazioni :

Gli eventi positivi :

-
-
-

A chi li ho raccontati :

-
-
-

Questo è l'effetto che ha avuto su di me :

.....

.....

.....

.....

Per oggi :

Dovevo fare pratica facendo tesoro degli eventi positivi, raccontare le cose positive ai miei amici e osservare gli effetti che questo ha su di me. (Puoi usare la pagina precedente per aiutarti)

Elementi di sintesi della sessione

Assaporare l'esperienza piacevole

- Dirigi deliberatamente la tua attenzione sul ricordo di un'esperienza piacevole associato alla felicità.
- Si tratta di far rivivere il passato e sperimentare consapevolmente le sensazioni piacevoli prodotte dalla memoria.



Per la prossima volta

Allenati ad apprezzare il momento presente, il più spesso possibile e in diverse circostanze della tua vita. Valuta la tua capacità di assaporare il piacere con un punteggio da 0 a 10.

Prendi l'abitudine di goderti tutte le piccole e grandi cose che riesci ad apprezzare.

Le mie annotazioni :

Evento piacevole :

La mia valutazione della mia capacità di assaporare questo evento :

0					5					10
---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	----

Evento piacevole :

La mia valutazione della mia capacità di assaporare questo evento :

0					5					10
---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	----

Evento piacevole :

La mia valutazione della mia capacità di assaporare questo evento :

0					5					10
---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	----