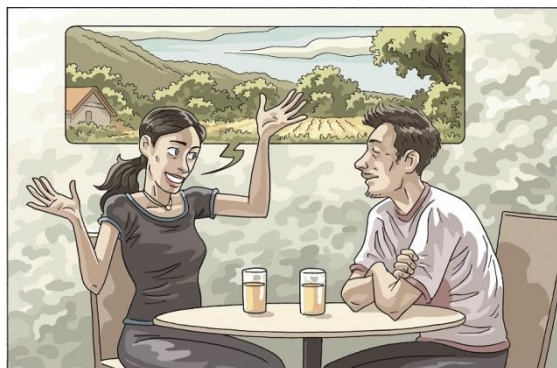
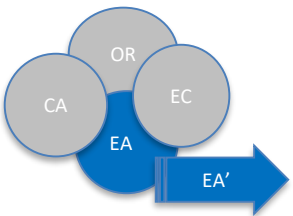


# Programma delle Emozioni Positive per la Schizofrenia

## PEPS – sessione 4

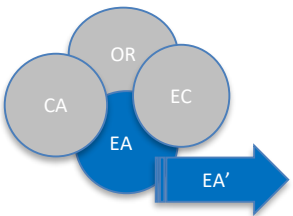
### Fare tesoro





## Le consegne per casa

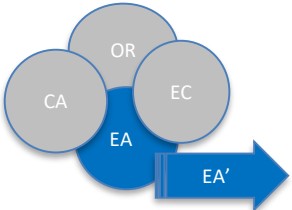
**Quale era il compito per la sessione di oggi ?**



## Le consegne per casa

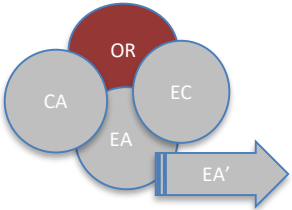
### **Quale era il compito per la sessione di oggi ?**

- Dovevamo annotare sul nostro taccuino i comportamenti che abbiamo utilizzato per aumentare i sentimenti piacevoli.
- Questo, al fine di poterlo raccontare al gruppo.



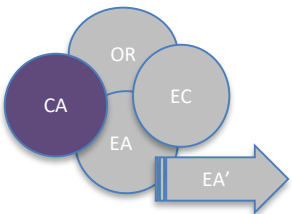
# Le consegne per casa

- Condividiamo le nostre esperienze !



# Promemoria

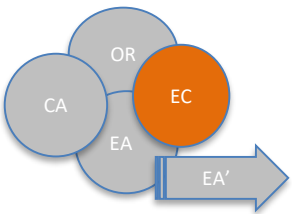
- Chi vuole ricordarci le prime due strategie che abbiamo imparato per aumentare le emozioni positive?



# Promemoria

- Chi vuole ricordarci le prime due strategie che abbiamo imparato per aumentare le emozioni positive?
  - Esprimere le emozioni positive con dei comportamenti
  - Apprezzare l'esperienza piacevole

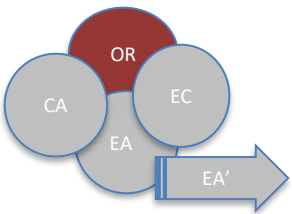




# La sollecitudine



- 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 Sollecitudine.*

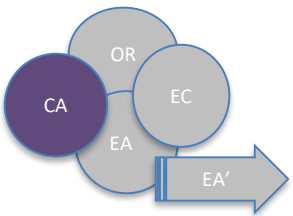


# Condivisione dell'esperienza...



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





# Cambiare le convinzioni autosvalutative

- Anna ha un problema durante la settimana. Vuole invitare Marco al cinema.
- Dice a sé stessa che non lo inviterà perché lui potrebbe rifiutare, e questo sarebbe terribile.
- Il nostro compito è di aiutarla a trovare una convinzione positiva.



Lei dice a sé stessa che non lo inviterà perché lui potrebbe rifiutare, e questo sarebbe terribile.

” Sviluppare altre spiegazioni :

- Che cosa può essere legato a lei ?
- Che cosa può essere legato agli altri ?
- Che cosa può essere legato alla situazione ?



Lei dice a sé stessa che non lo inviterà perché lui potrebbe rifiutare, e questo sarebbe terribile.

- Sviluppare altre spiegazioni :
  - Che cosa può essere legato a lei?
    - Lei non sta molto bene. Lei non ha abbastanza soldi per invitarlo. Lei non ha fiducia in se stessa.
  - Che cosa può essere legato agli altri ?
    - Lui non apprezza. Lui è molto occupato. Lui potrebbe rifiutare per timidezza. Lui non ha buon gusto.
  - Che cosa può essere legato alla situazione ?
    - E' tardi. Loro non si conoscono abbastanza. Non ci sono bei film da vedere.

Sarebbe davvero terribile se Marco rifiutasse ?

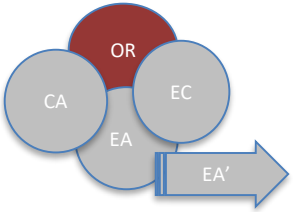
**Quali potrebbero essere le convinzioni positive ?**

# Sarebbe davvero terribile se Marco rifiutasse ?

## Quali potrebbero essere le convinzioni positive ?

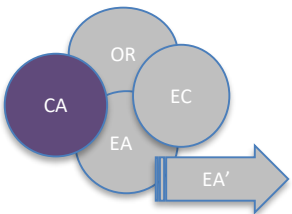
- Non è così grave.
- Forse sarà d'accordo un'altra volta.
- Se lei non ci prova non saprà mai se lui accetterà.
- Lui potrebbe rifiutare per motivi che non hanno niente a che fare con lei.
- Ecc.





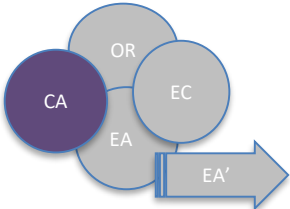
# Cambiare le convinzioni autosvalutative

- Secondo voi, quali sono le strategie per cambiare le convinzioni autosvalutative ?

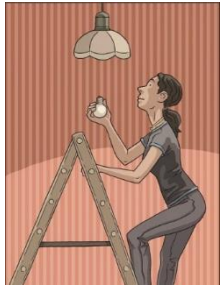


# Strategie per cambiare le convinzioni autosvalutative

- Concedersi il diritto di imparare; concedersi il diritto di non sapere.
- Concentrarsi su ciò che funziona piuttosto che su ciò che non funziona.
- Garantire il successo riducendo le aspettative.
- Congratularsi e incoraggiarsi a vicenda.



Ridurre  
le aspettative



Concedersi il diritto  
di imparare



Incoraggiarsi

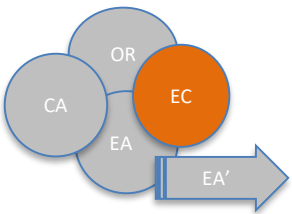


Concentrarsi su ciò  
che funziona



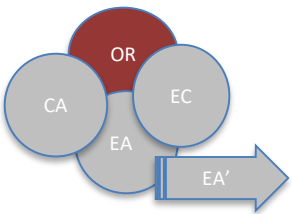
Successo





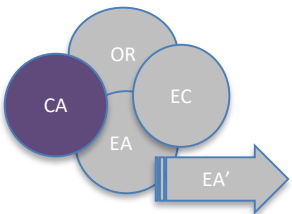
# Fare tesoro di un'esperienza piacevole

- Scegliete un evento piacevole e raccontatelo alla persona a fianco a voi.
  - Sai cosa mi è successo ? ... Raccontate un evento positivo.
- Dopo qualche minuto, invertite i ruoli.



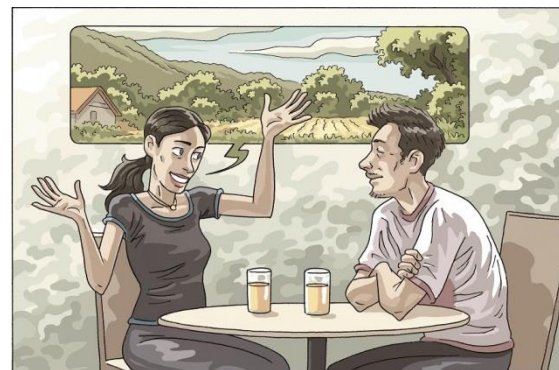
# Condivisione dell'esperienza

- Cosa avete provato quando avete raccontato l'evento piacevole ?
- Cosa avete provato ad ascoltare la piacevole esperienza del vostro partner?



# Fare tesoro di un'esperienza piacevole

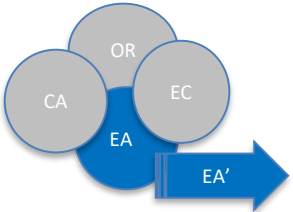
- Comunicare e celebrare eventi positivi con gli altri porta a un miglioramento dell'umore, al di là dell'impatto stesso dell'evento positivo.
- Migliora anche la risposta immunitaria.



# L'istante perfetto



*Marco Querra twistedsifter.com*



## Per la prossima volta

- Facciamo pratica facendo tesoro degli eventi positivi.
- Raccontiamo gli eventi positivi ai nostri amici.
- Osserviamo gli effetti che questo ha su di noi.

# 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.