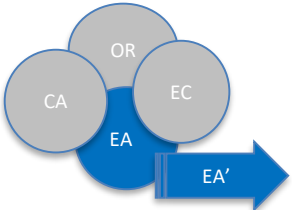


Programma delle Emozioni Positive per la Schizofrenia

PEPS – sessione 6

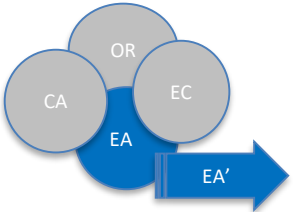
Anticipare il piacere





Le consegne per casa

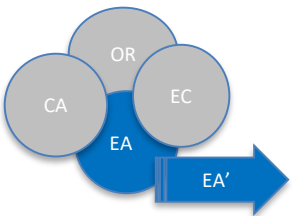
Quale era il compito per la sessione di oggi ?



Le consegne per casa

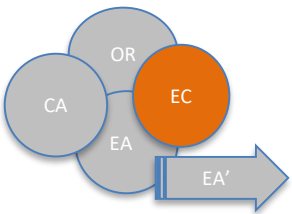
Quale era il compito per la sessione di oggi ?

- Dovevamo esercitarci a goderci dei momenti piacevoli il più spesso possibile nella nostra vita.
- Dovevamo valutare la nostra capacità di provare piacere (da 0 a 10).



Le consegne per casa

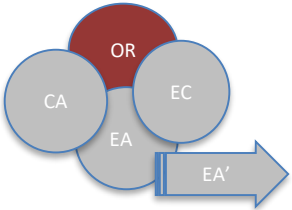
- Condividiamo le nostre esperienze !



Apprezzare un pezzo musicale

- Prendete coscienza delle sensazioni piacevoli
- Avviate *Look of Love* di Tok Tok Tok, Tokunbo Akinro (parole) and Morten Klein (musiche e arrangiamenti)
 - Tuttavia, il gruppo può scegliere un altro brano musicale

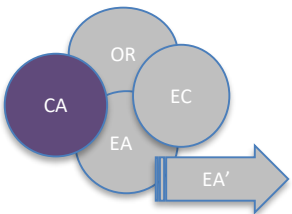




Condivisione dell'esperienza...

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





Cambiare le convinzioni autosvalutative

- Anna ha avuto un problema prima della sessione: ha perso il suo autobus.
- Pensa che arriverà in ritardo. Per lei è un disastro.
- Il nostro compito è di aiutarla a trovare una convinzione positiva.



E' una catastrofe ?

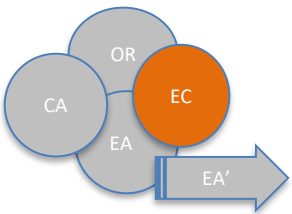
Quali potrebbero essere le convinzioni positive

E' una catastrofe ?

Quali potrebbero essere le convinzioni positive ?

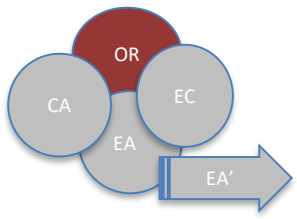
- Può capitare di essere in ritardo.
- Meglio tardi che mai.
- L'autobus successivo aveva più posti a sedere, è stato un bene per lei, alla fine.
- Arrivando in ritardo non è passata inosservata, è un buon esercizio.
- Etc.





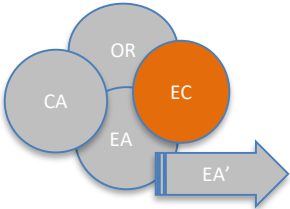
Lista delle attività piacevoli

- Fate un elenco di tre o quattro attività divertenti che vorreste riprendere, aumentare o iniziare.



Condividete le vostre liste

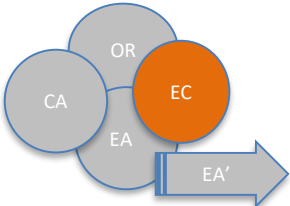
- Potete completare la vostra lista prendendo ispirazione dalle idee degli altri.



Lista delle attività piacevoli

Annotate le attività nella tabella del vostro taccuino (pagina 13).

Attività			
<i>Es. : andare al cinema</i>			

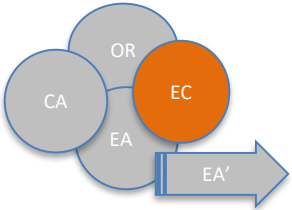


Lista delle attività piacevoli

Notate quanto l'attività vi porta in termini di piacere e quanto vi costa in termini di sforzo

Attività	Piacere	Sforzo	Piacere - Sforzo
<i>Es. : andare al cinema</i>	5	3	

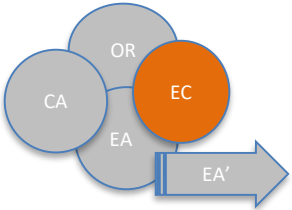
1. Un po' di piacere ----- 10. Estremamente piacevole
1. Un po' di sforzo ----- 10. Sforzo enorme



Lista delle attività piacevoli

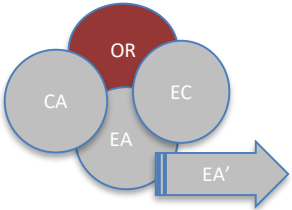
- Sottraete il punteggio dello sforzo dal punteggio del piacere (punteggio del piacere - punteggio dello sforzo)

Attività	Piacere	Sforzo	Piacere - Sforzo
<i>Es. : andare al cinema</i>	5	3	2



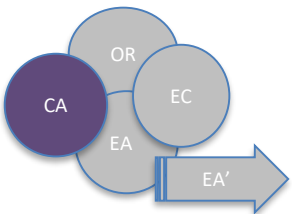
Anticipare il piacere

- Selezionate un'attività piacevole con un punteggio di piacere maggiore di "0".
- Immaginate di fare questa attività e di provare a sentire il piacere che questa attività potrebbe portarvi.
- Goditevi il piacere.



Condivisione dell'esperienza...

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



Anticipare il piacere

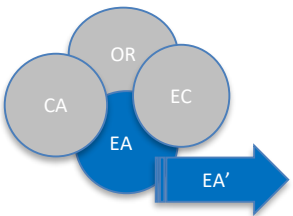
- La capacità di anticipare il piacere è associata alla felicità.
- Si tratta di rallegrarsi di un evento futuro positivo e di sperimentare consapevolmente le sensazioni piacevoli provocate da questa anticipazione.



L'istante perfetto



Frode Sandbech, twistedsifter.com



Per la prossima volta

- Alleniamoci ad anticipare i momenti piacevoli.
- Selezioniamo un evento positivo che succederà presto.
- Prepariamoci ad anticipare, immaginando questo evento.

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.