

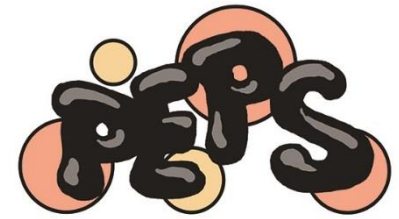
# Programma delle Emozioni Positive per la Schizofrenia

## **PEPS – sessione 2**

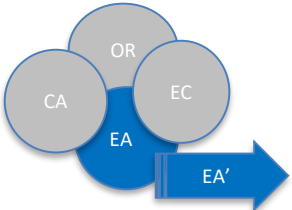
**Assaporare l'esperienza piacevole**



# Ogni sessione PEPS si svolge in più fasi:

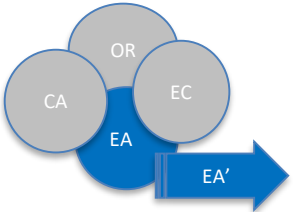


1. Condivisione dell'esperienza sull'esercizio tra una sessione e l'altra (taccuino del partecipante)
2. Esercizio di rilassamento (crisi di calma, apprezzamento di un momento piacevole, sollecitudine, ecc.)
3. Lavoro sulle convinzioni autosvalutative con Anna e Marco
4. Training su un'abilità PEPS
5. Presentazione dell'assegnazione per casa (taccuino del partecipante).



## Le consegne per casa

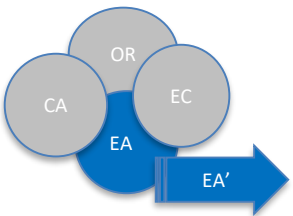
**Quale era il compito per la sessione di oggi ?**



## Le consegne per casa

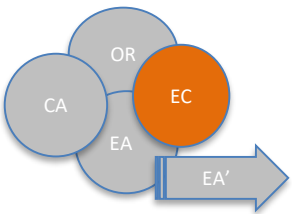
**Quale era il compito per la sessione di oggi ?**

“ Dovevamo scegliere un'immagine o un oggetto che ci suscitasse un'emozione o una sensazione piacevole, per presentarla al gruppo.



## Le consegne per casa

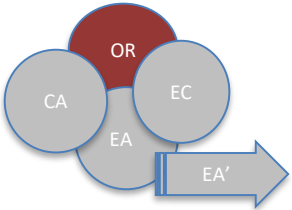
” Presentiamo e discutiamo le immagini o gli oggetti che abbiamo portato!



# 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*.



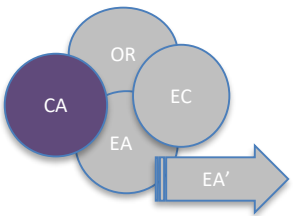
# Condivisione dell'esperienza...

” Cosa avete provato?

- . Sensazioni piacevoli, benessere, disagio, concentrazione, disponibilità, interesse, noia, ecc.

” Come vi sentite ora ?





# Cambiare le convinzioni autosvalutative

- ” Marco ha avuto un problema durante la sessione.
- ” Dice a sé stesso che se fa una domanda, sembrerà ridicolo.
- ” Il nostro compito è di aiutarlo a trovare una convinzione positiva.





Marco dice a sé stesso che se fa una domanda, sembrerà ridicolo.

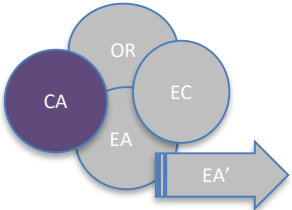
” Sviluppare altre spiegazioni :

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



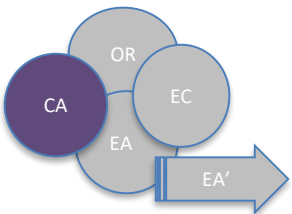
Marco dice a sé stesso che se fa una domanda, sembrerà ridicolo.

- Sviluppare altre spiegazioni :
  - Che cosa potrebbe essere legato a lui?
    - Non ha capito qualcosa. Non ha sentito. Era distratto.
  - Che cosa potrebbe essere legato agli altri?
    - L'altro non è stato chiaro, era un po' confuso, o parlava a voce troppo bassa.
  - Che cosa potrebbe essere legato alla situazione?
    - Il materiale è complicato. C'è rumore.



# Marco è davvero ridicolo?

## Quali potrebbero essere le convinzioni positive ?

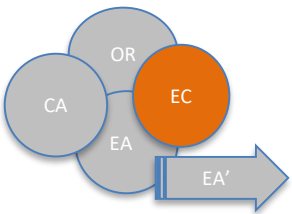


# Marco è davvero ridicolo?

## Quali potrebbero essere le convinzioni positive ?

- È normale non capire tutto.
- Tutti possono distrarsi.
- È una situazione in cui non si sente a suo agio.
- Se fa una domanda significa che è interessato ad apprendere.
- Se l'operatore non è chiaro, Marco non è responsabile di questo.
- Ecc.





# Apprezzare l'esperienza piacevole

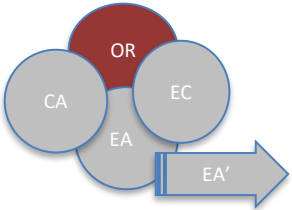
- Vedrete delle fotografie di paesaggi.
- Osservate le sensazioni piacevoli che possono suscitare in voi.
- Concentrate la vostra attenzione su queste sensazioni.



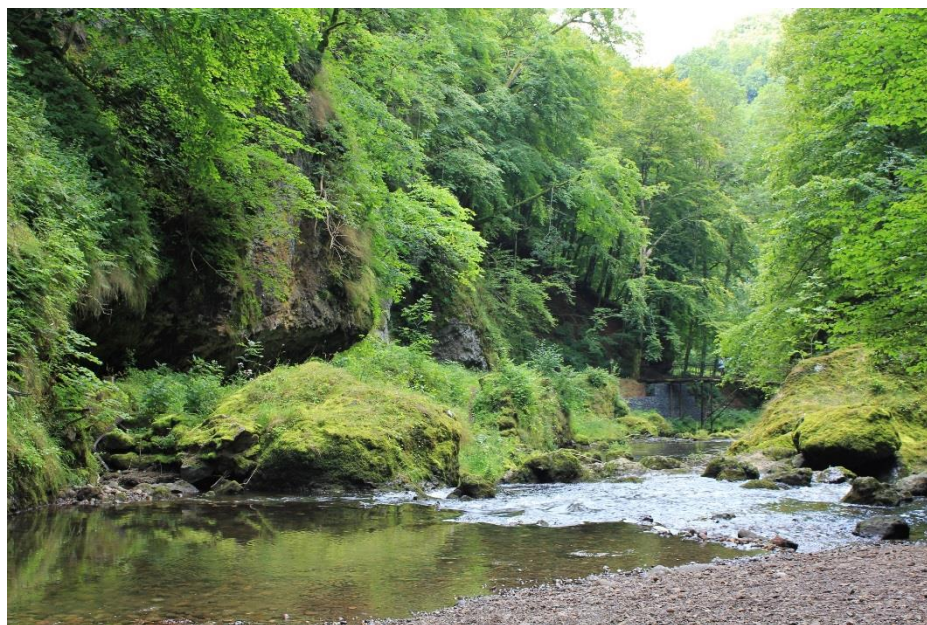


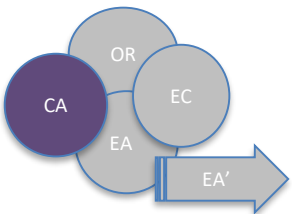






# Che cosa avete provato e cosa vi è piaciuto?





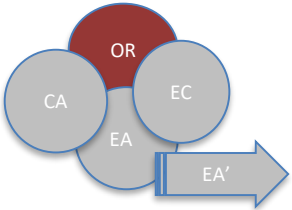
# Assaporare l'esperienza piacevole

- Il prestare attenzione all'esperienza piacevole di oggi si accompagna ad un aumento dell'intensità e della frequenza delle emozioni positive.
- **Si tratta di sperimentare consapevolmente le sensazioni piacevoli suscitate dall'esperienza.**



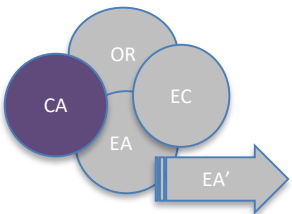






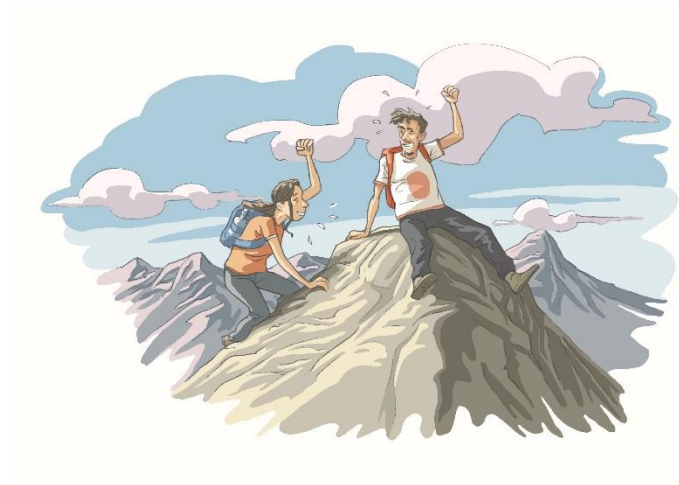
# Che cosa avete provato e cosa vi è piaciuto ?

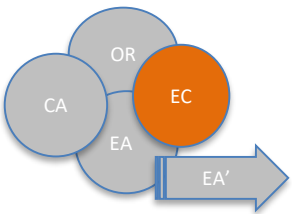




# Assaporare l'esperienza piacevole

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





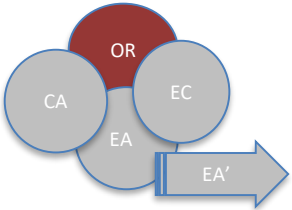
# Aumentare l'apprezzamento

- Guardate questo paesaggio.
- Dite a voi stessi che è un momento unico e un'opportunità di contemplazione.









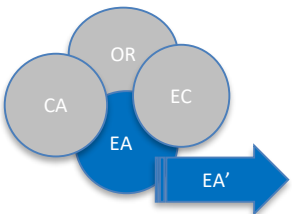
# Che cosa avete provato e cosa vi è piaciuto ?



# L'istante perfetto



*Pam Mullins, twistedsifter.com*



## Per la prossima volta

- Per la prossima volta, selezionate una situazione piacevole e osservate coscientemente le sensazioni suscitate per assaporarle.
- Prendete nota di cosa avete apprezzato, così da poterlo raccontare al nostro prossimo incontro.



# 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.