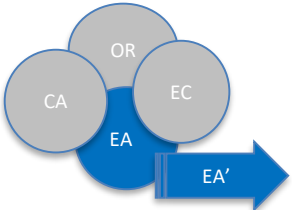


Programma delle Emozioni Positive per la Schizofrenia

PEPS – sessione 7

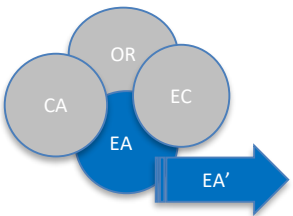
Anticipare i momenti piacevoli





Le consegne per casa

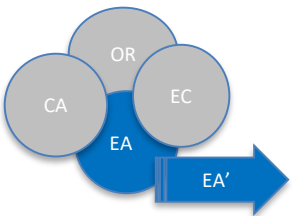
Quale era il compito per la sessione di oggi?



Le consegne per casa

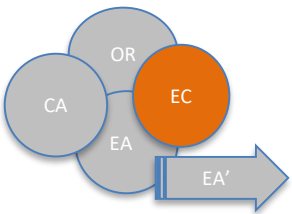
Quale era il compito per la sessione di oggi?

- Dovevamo allenarci ad anticipare i momenti piacevoli selezionando un'attività apprezzata che faremo presto.



Le consegne per casa

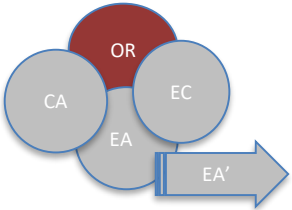
- Condividiamo le nostre esperienze !



Sviluppare aspettative favorevoli



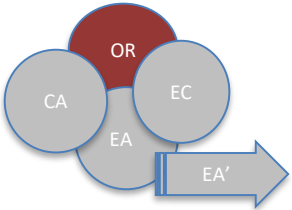
- Cercate una posizione comoda seduti sulla vostra sedia.
- Prendetevi un attimo di tempo per trovare una posizione.
- Nei limiti del possibile, poggiate i piedi per terra tenete le spalle dritte sulla schiena
- Tuttavia, se questa posizione non vi soddisfa, trovatene una più comoda.
- Prestate attenzione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



Condivisione dell'esperienza...

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

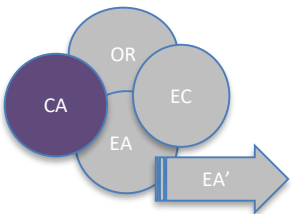




Cambiare le convinzioni autosvalutative

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





Formuliamo la convinzione autosvalutativa

- Convinzione autosvalutativa :
Pensiero negativo su noi stessi che ci impedisce di fare qualcosa

Esempi :

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

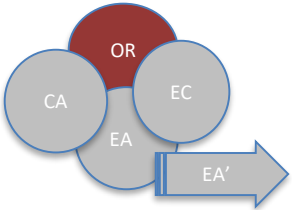
Convinzione autosvalutativa di un partecipante

- 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

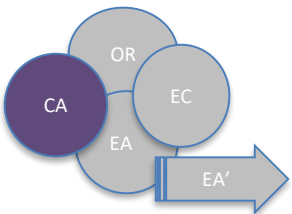
Quali potrebbero essere le convinzioni positive ?





Anticipare i momenti piacevoli

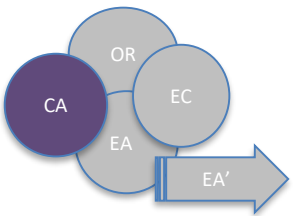
- Descrivete le situazioni che non vedete l'ora di sperimentare.
- Descrivete in anticipo in che modo vi divertirrete.



Anticipare i momenti piacevoli

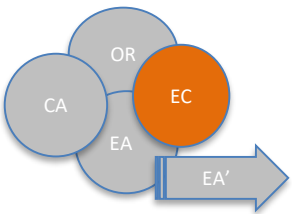
- Prepararsi (avere qualcosa da ricevere inaspettatamente, comprare un piccolo regalo, ecc.)
- Immaginare gli eventi positivi che possono accadere il giorno successivo
- Avere aspettative favorevoli per le situazioni future
- Gioire con dei comportamenti (saltellare, sfregare le mani, prepararsi davanti allo specchio, ecc.)





Suggerimenti

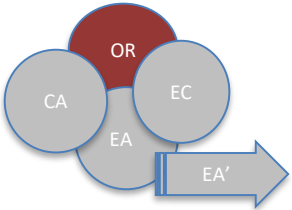
- Utilizzate i vostri 5 sensi
 - Vista
 - Udito
 - Olfatto
 - Tatto
 - Gusto
- Concentrarsi sulle emozioni positive (gioia, soddisfazione, gratitudine, contentezza, ecc.)



Anticipare il piacere

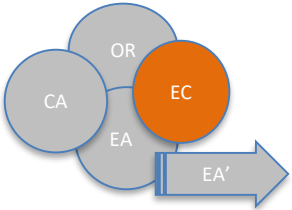
- Scegliete un frutto che vi piace particolarmente
- Chiudete gli occhi e immaginate questo frutto
 - Visualizzate i suoi colori, la sua forma.
 - Percepите il suo peso, la sua consistenza.
 - Senti il suo odore.
 - Percepите il suo gusto, i suoi sapori.
 - Ascoltate i rumori associati (es., il morso alla mela)





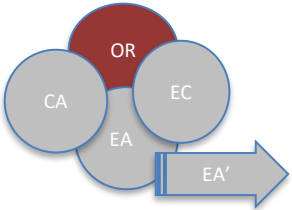
Condivisione dell'esperienza...

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



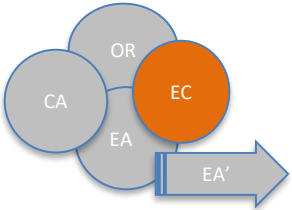
Anticipare il piacere

- Scegliete un evento positivo che avverrà presto (una gita, un pasto, un appuntamento, un invito, ecc.)
- Immaginatevi nella situazione, identificate le sensazioni piacevoli che accompagnano questo evento e godetevele.



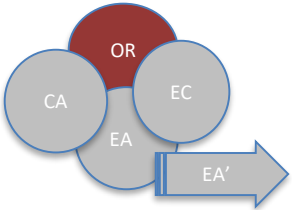
Condivisione dell'esperienza...

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



Anticipare il piacere

- Selezionate dalla vostra lista un'attività divertente con un punteggio di piacere maggiore di "0".
- Immaginate di fare questa attività e provate a sentire il piacere che vi porta (**usate i cinque sensi**).
- Appreziate il piacere.



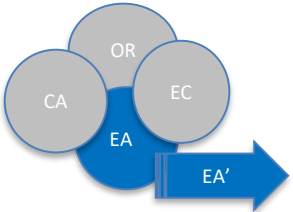
Condivisione dell'esperienza...

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

L'istante perfetto



Bruno Gerber



Per la prossima volta

- Selezioniamo dal nostro elenco un'attività con un punteggio di piacere maggiore di "0".
- Alleniamoci ad anticipare il piacere che l'attività ci porterà e ad assaporarlo consapevolmente.
- Prendiamo nota dei sensi che abbiamo usato.

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.