

© 2014 University of California Press

**Effective Positive Emotions Program
for Schizophrenia (1 издание)**

Макс Шолохов
Effective Positive
Emotions Program for
Shizophrenia (1 издание)

*<https://litres.ru/74441518>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Эта маленькая книжка посвящена опыту прохождения Positive Emotions Program for Shizophrenia в группе людей с инвалидностью по F20.0.

В ней собраны способы эффективной терапии на основе опыта пациента психиатрического стационара.

Содержание

Эффективность позитива.	4
Почему PEPS помогает при параноидной шизофрении?	5
Как записывать позитивные эмоции?	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Макс Шолохов Effective Positive Emotions Program for Schizophrenia (1 издание)

Эффективность позитива.

Эта книга — про опыт о том, как с пользой для себя проходить протокол Positive Emotions Program for Schizophrenia (далее по тексту — PEPS).

Собраны некоторые советы по улучшению состояния и общая информация о данном типе терапии конкретно у пациентов с параноидной шизофренией.

Почему PEPS помогает при параноидной шизофрении?

Этот протокол психотерапии очень бережный, ведь он разработан для тех, кто страдает психозом. Он мягко лечит первопричину. Пациент начинает замечать позитивные вещи вокруг и очень-очень мягко меняет когнитивные искажения внутри невротического ядра внутри шизофрении. И именно поэтому пациенту становится со временем легче.

Как записывать позитивные эмоции?

В PEPS необходимо вести дневник позитива. Каждая запись состоит из события и позитивной эмоции, которую ты испытал. Есть три главных способа.

Первый — это записывать сразу, как только пациент их заметил, назвал и испытал. Плюсы данного подхода в том, что человек сразу фиксирует на бумаге, включая много нейронов в своей голове. И результат тут, конечно же, лучше. Ведь человек вырабатывает ещё и привычку это записывать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.