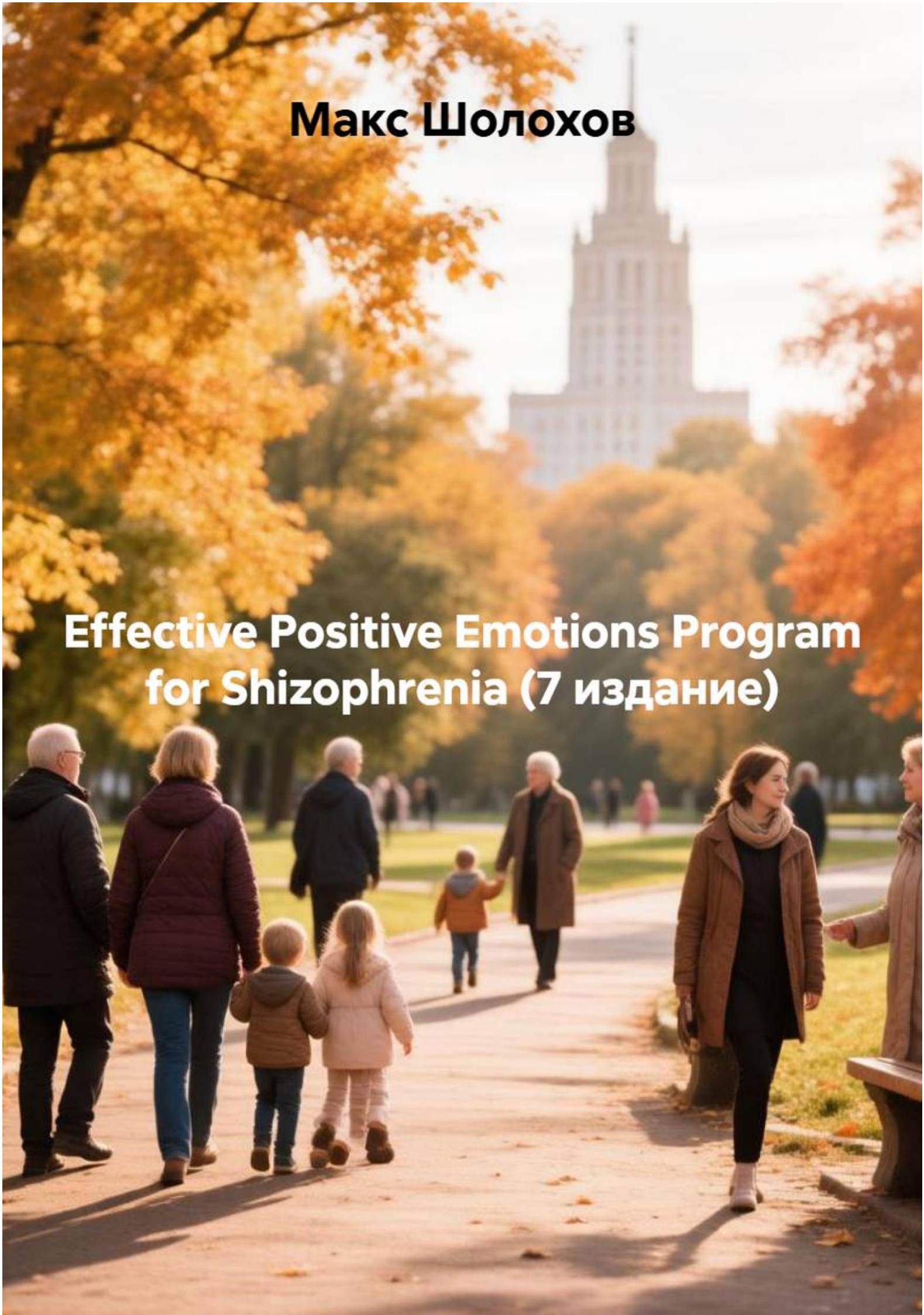
Макс Шолохов

Effective Positive Emotions Program for Shizophrenia (7 издание)



Макс Шолохов

Effective Positive Emotions Program for Shizophrenia (7 издание)

«Автор»
2026

Шолохов М. В.

Effective Positive Emotions Program for Shizophrenia (7 издание) / М. В. Шолохов — «Автор», 2026

В тексте собраны способы эффективной терапии на основе опытапациента психиатрического стационара по протоколу PEPS. Все изложенное является субъективной точкой зрения автора.

© Шолохов М. В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Эффективность позитива 5
Почему PEPS помогает при параноидной шизофрении? 6
Структура текста 7
Первый блок. Работа в группе 8
Как записывать позитивные эмоции? 9
Извлечение позитива. 10
Визуальные плюсы 11
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Effective Positive Emotions Program for Shizophrenia (7 издание)

Эффективность позитива

Этот текст — 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 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 шизофрении. И именно поэтому пациенту со временем становится легче.

Структура текста

Структура текста будет разделена на два блока.

Первый — работа в группе. Второй — опциональный, самостоятельная работа или с терапевтом.

Первый блок. Работа в группе

В первом блоке описана работа в группе людей с F20.

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. Минус в том, что записать не всегда выходит. И дневник не всегда с собой. И пациент не может зафиксировать моментально. Он может забыть эту эмоцию, пока в руки попадёт дневник позитива. Как вариант, если удобно, можно подумать над оптимизацией размера самого дневника, чтобы было удобно брать его с собой, но это не обязательно. Можно держать в уме позитивные события, это немного помогает.

Второй — это записывать весь позитив в заметки в телефоне, переписывая все записи перед занятием. Телефон всегда под рукой, и это очень удобно. Плюс в мобильности и фиксации большего количества позитива. И неравномерный эффект, а довольно радостное состояние, когда весь позитив пропускается через твою голову на бумагу перед самым занятием. Пациент начинает понимать в этот момент, сколько в его жизни всего классного!

И это отпечатывается в сознании очень хорошо. Минусы очевидны: при выраженной апато-абулии человек отказывается от ещё одной позитивной привычки, хоть и экономит время.

Третий — гибридный способ. Нравится больше всего. Если под рукой нет дневника — записать в телефон. Если дневник неподалёку — не полениться записать позитивные моменты и эмоции сразу.

Извлечение позитива.

Извлечение позитива — это выбор. Стакан наполовину полон. Извлечение позитива из обезличенных изначально фактов очень полезно для стабилизации состояния больных с параноидной шизофренией. Есть объективные факты, а есть их интерпретации.

Один и тот же факт имеет двойственность для интерпретации, хотя на самом деле можно воспринимать какой-то факт обезличенным. Тогда это не меняет состояние. Негативная интерпретация создаёт негативный аффект и ухудшает состояние пациента. Нейтральная интерпретация не меняет состояние пациента, оно остаётся стабильным. Позитивная интерпретация двигает психику человека к выздоровлению.

Один и тот же факт можно воспринимать в трёх интерпретациях, через три разные оптики. Если привести бытовой пример: мама пациента забыла купить что-то вкусное, что обещала ему.

Разложив это на три возможные интерпретации, получим:

Негативная интерпретация — мама меня не любит, она забыла обо мне, бросила, я не важный человек, негативный аффект, ухудшение состояния.

Нейтральная интерпретация — мама просто забыла, ничего страшного не случилось, мир не рухнул, все просто живут дальше, стабильный аффект, стабильное состояние.

Позитивная интерпретация — мама забыла купить, но ничего страшного!

Я могу выбрать в приложении что-то или сходить. Зато прогуляюсь, свежим воздухом подышу, может быть, сфоткаю осенние листья или, например, посижу в кафе. Там солнце, думаю, стоит сходить на улицу и насладиться прогулкой.

Позитивная интерпретация улучшает состояние за счёт формирования позитивного аффекта. Больному правда становится лучше, и это происходит мягко и без травмирования психики. Когнитивное искажение оставленности меняется незаметно для больного. А это очень важно, когда речь идёт о психозах. В работе с больными шизофренией важна безопасность.

Визуальные плюсы

Мозг человека зачастую быстрее запоминает и откладывает в подсознание информацию, связанную с визуальной составляющей восприятия. ***Многие мнемотехники пользуются визуальным восприятием, чтобы откладывать в долговременную память информацию. В протоколе PEPS можно заполнять дневник, используя визуальные образы положительных эмоций. Например, ставить знак плюса и обводить его в кружок перед каждой записью в дневнике (событие + эмоция).***

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.