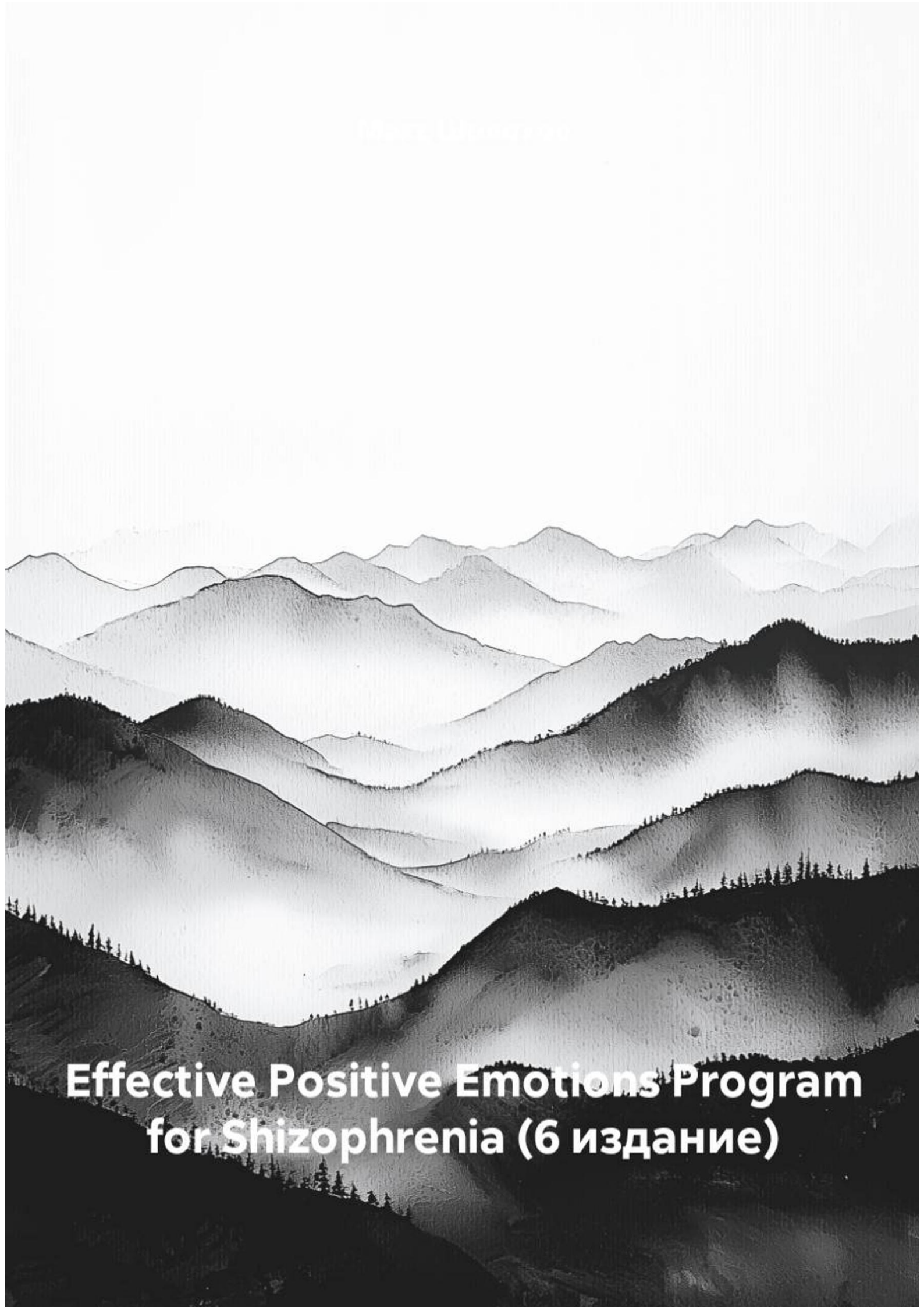


М. В. Виноградов



Effective Positive Emotions Program for Schizophrenia (6 издание)

Макс Шолохов

**Effective Positive Emotions Program
for Schizophrenia (6 издание)**

«Автор»

2026

Шолохов М. В.

Effective Positive Emotions Program for Shizophrenia (6 издание) /
М. В. Шолохов — «Автор», 2026

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. Все изложенное является субъективной точкой зрения автора.

© Шолохов М. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Эффективность позитива.	5
Почему PEPS помогает при параноидной шизофрении?	6
Как записывать позитивные эмоции?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Макс Шолохов

Effective Positive Emotions Program for Schizophrenia (6 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.

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. 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.

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.