

**Макс Шолохов**

**Effective Positive Emotions Program  
for Schizophrenia (7 издание)**



Макс Шолохов

**Effective Positive Emotions Program  
for Schizophrenia (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 опыта пациента 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 Schizophrenia (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 лениться 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, сфотокаю 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.