

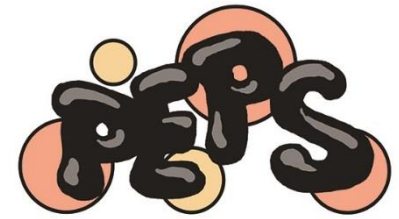
Programi i Emocioneve Pozitive për Skizofreninë

PEPS – seanca 2

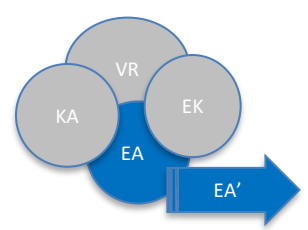
Shijimi i Përvojës së këndshme



çdo seancë PEPS zhvillohet në disa etapa:

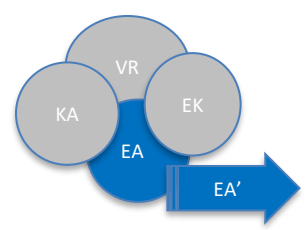


1. Ndarja e përvojës në lidhje me ushtrimin e bërë ndërmejt dy seancash (libri i pjesëmarrësit)
2. Ushtrime për relaksim (kriza e qetësisë, shijimi i një momenti të këndshëm, përkujdesje, etj.)
3. Puna mbi besimet e gabuara me Jill & Jack
4. Trajnim për një aftësi PEPS
5. Prezantimi i ushtrimit që duhet të bëhet në shtëpi (libri i pjesëmarrësit)



Përvojat mes seancash

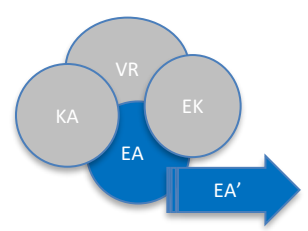
Cila ka qenë detyra për seancën e sotme ?



Përvojat mes seanacash

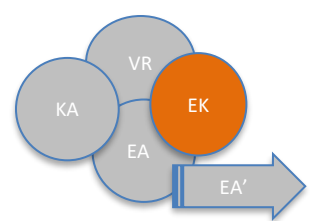
Cila ka qenë detyra për seancën e sotme?

- Duhej të zgjidhnim një fotografi apo send i cili provokon një emocion apo ndjenjë të këndshme tek ne dhe ta prezantojmë atë.



Përvojat mes seancash

- T'i prezantojmë dhe të diskutojmë rreth fotografive apo sendeve që i keni zgjedhur !



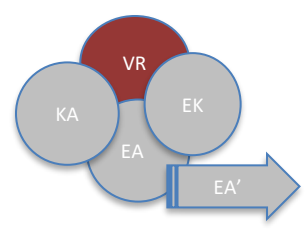
Kriza e qetësisë



- Kërkoni një pozicion të rehatshëm të ulur në karrikën tuaj.
- Merrni pak kohë ta gjeni pozicionin e duhur.
- Mundësisht, vendosni këmbët në tokë dhe mbani shpinën drejt dhe mos u mbështetni në karrike.
- Megjithatë, nëse ky pozicion nuk ju përshtatet, kërkoni një pozicion më të rehatshëm.
- Jeni të vëmendshëm tek fjalët në vazhdim :

krizë e qetë.

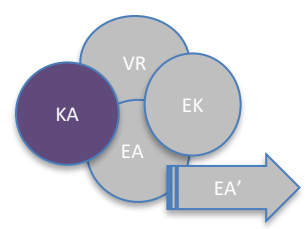




Ndarja e përvojës...

- çfarë keni ndjerë ?
 - Ndjejnë të këndshme, të pakëndshme, rehati, siklet, përqëndrim, i pranishëm, interes, mërzitje, etj.
- Si po ndjeheni tani ?





Ndryshojmë besimet e gabuara

- Jack ka hasur në një problem gjatë seancës.
- Thotë se nëse bën një pyetje, do të duket qesharak.
- Detyra jonë është ta ndihmojmë atë të gjejë një mendim pozitiv.



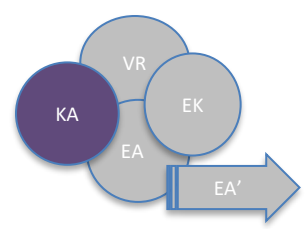
Jack thotë se nëse bën një pyetje, do të duket qesharak

- Zhvilloni shpjegime të tjera:
 - çfarë mund të lidhet me të ?
 - çfarë mund të lidhet me të tjerët ?
 - çfarë mund të jetë e lidhur me situatën ?



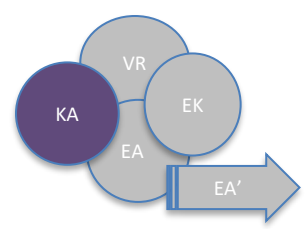
Jack thotë se nëse bën një pyetje, do të duket qesharak

- Zhvilloni shpjegime të tjera:
 - çfarë mund të lidhët me të ?
 - Nuk kupton diçka. Nuk e ka dëgjuar. Është hutuar.
 - çfarë mund të lidhët me të tjerët ?
 - Personi tjetër nuk është i qartë. Ai flet me zë shumë të ulët.
 - çfarë mund të jetë e lidhur me situatën ?
 - Lënda është e vështirë. Ka shumë zhurmë.



Jack, a është vërtetë qesharak?

Cilat do të ishin besimet pozitive ?

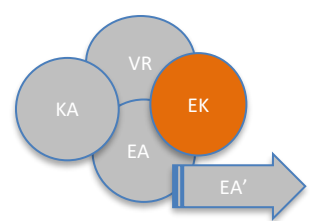


Jack, a është vërtetë qesharak?

Cilat do të ishin besimet pozitive?

- Është normale të mos t'i kuptojmë të gjitha.
- Të gjithë mund të hutohen.
- Është një lëndë në të cilën nuk ndjehet rehat.
- Të bësh pyetje do të thotë se je i interesuar të mësoh.
- Ky nuk është fajtor nëse animatori nuk është i qartë.
- Etj.



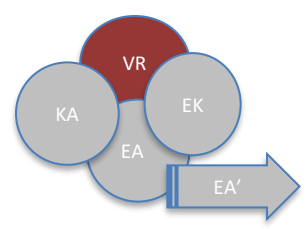


Shijimi i përvojës së këndshme

- Do të shihni fotografi të peizazheve
- Shikoni ndjenjat e këndshme që këto ngjallin tek ju
- Përqendrohuni në këto ndjenja.

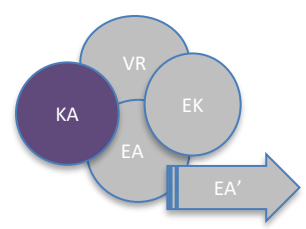






çfarë keni ndjerë dhe çfarë keni shijuar?



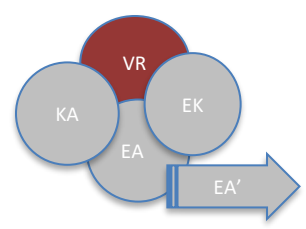


Shijimi i përvojës së këndshme

- Kur drejtojmë me qëllim vëmendjen te përvoja e këndshme aktuale, ajo rrit njëkohësisht intensitetin dhe frekuencën e emocioneve pozitive.
- **Do të thotë të ndjejmë ne mënyrë të vetëdijshme ndjesitë e këndshme që shkakton përvoja.**

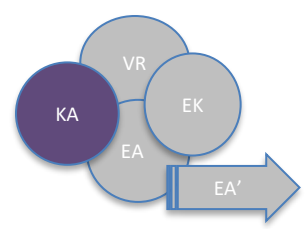






çfarë keni ndjerë dhe çfarë keni shijuar ?

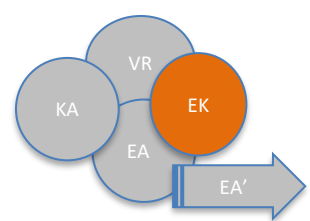




Shijimi i përvojës së këndshme

- Kapaciteti për të shijuar mund të rritet duke i dhënë vlerë situatës së përjetuar.
 - çfarë fati kam që përjetoj këtë përvojë !
 - Kjo përvojë është unike !



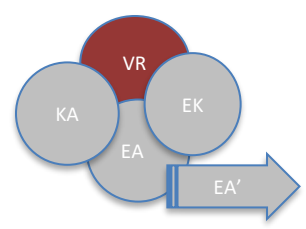


Rritja e shijimit

- Shikoni këtë peizazh.
- Tregoni vetes së është një moment unik dhe një fat ta shikoni.







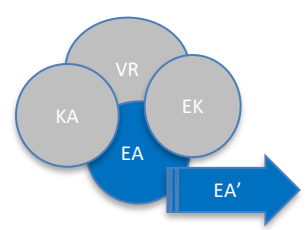
çfarë keni ndjerë dhe çfarë keni shijuar ?



Momenti i përkryer



Pam Mullins, twistedsifter.com



Për herën tjetër

- Për herën tjetër, të zgjedhim një situatë të këndshme dhe t'i shikojmë me vëmendje ndjenjat e provokuara në mënyrë që t'i shijojmë.
- Të shikojmë se si i kemi shijuar ato në mënyrë që t'i tregojmë në takimin tonë të ardhshëm.

PEPS v2.1

- Konceptimi : Jérôme Favrod dhe Alexandra Nguyen
- Përkthimi dhe përshtatja në shqip nën drejtimin e Alban Ismailaj
- Ilustrimet : Sébastien Perroud, PET
- Aktorët : Charlotte Aeschbacher, Yael Horowitz, Diellza Jasiqi Ismailaj
- Musika : Tanaël (piano) dhe Noram (kitar) Nguyen



Referencat

- 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;88:84-95.](#)
- 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.