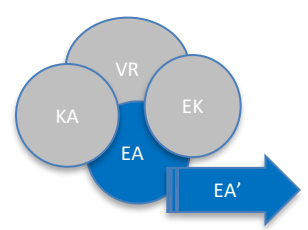


# Programi i Emocioneve Pozitive për Skizofreninë

## PEPS – seanca 8

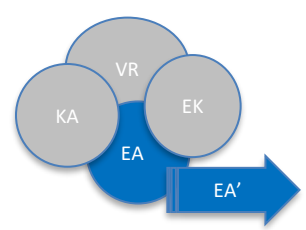
### Rishikim





# Përvojat mes seancash

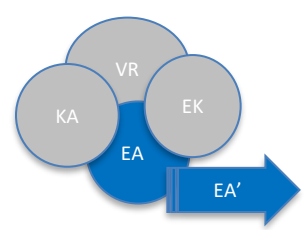
## **Cila ka qenë detyra për seancën e sotme ?**



## Përvoja mes seancash

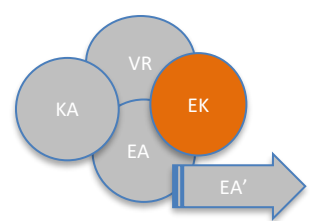
### **Cila ka qenë detyra për seancën e sotme ?**

- Duhej të zgjidhnim në listën tonë një aktivitet të këndshëm me një rezultat kënaqësi-përfitim më të madh se 0 dhe të ushtrohemi të parashikojmë kënaqësinë.



# Përvoja mes seancash

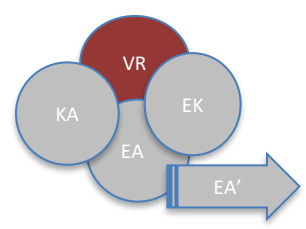
- T'i ndajmë përvojat!



# Kriza e qetësisë

- Kush është i interesuar të udhëheqë krizën e qetësisë për këtë seancë ?
  - Udhëhiqni krizën e qetësisë dhe bisedat rreth përvojave.

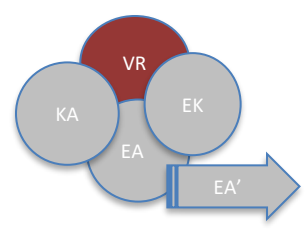




# Ndarja e përvojës...

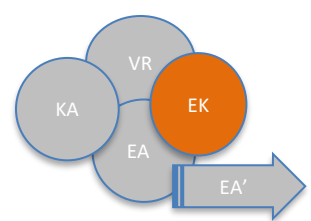
- Cfarë keni ndjerë ?
  - Ndjenjë të këndshme, të pakëndshme, rehati, siklet, , përqëndrim,i pranishëm, interes, mërzitje, etj.
- Si po ndjeheni tani ?





# Vlerësim mbi animacionin

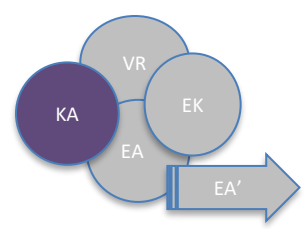
- Jepni animatorit një vlerësim pozitiv për prezantimin e tij.



# Rishikim

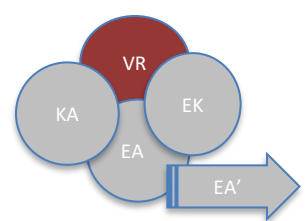
- Cilat janë kompetencat që i keni mësuar në programin PEPS ?





# Rishikim

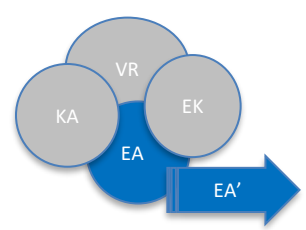
- Plotësoni komentet tuaja në lidhje me tematikat në vijim :
  - Ndrysho besimet e gabuara
  - Shijimi i përvojës së këndshme
  - Parashikimi i momenteve të këndshme
  - Rikujtimi i momenteve të këndshme
  - Shprehja e emocioneve të sjelljes
  - Kapitalizimi i përvojave pozitive



# Zbatimi në përditshmëri

- Si do t'i përdorni këto kompetenca në jetën e përditshme ?
- Listoni strategjitë, këshillat, mënyrat tuaja.



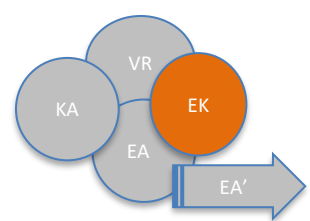


# Zbatimi në përditshmëri

- Si do t'i përdorni këto kompetenca në jetën e përditshme ?
- Listoni strategjitë, këshillat, mënyrat tuaja:
  - Rilexim i shënimeve, të shkarkohen audiot, të pyesni animatorët, të praktikohen teknikat, të diskutohet me kolegë, etj.

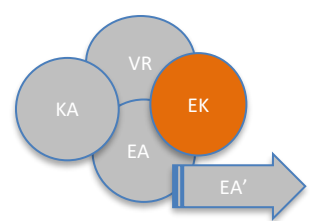
<http://www.seretablir.net/outils-interventions/PEPS-shqip/>





# Rishikim

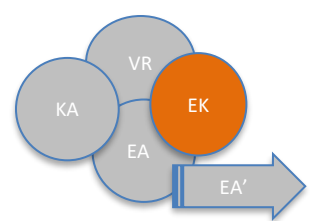
- Qëllimi i ushtrimeve të rradhës është të mobilizohen mësimet e PEPS.
  - Të rikujtojmë një moment të këndshëm
  - Të kapitalizojmë
  - Të parashikojmë një moment të këndshëm
- Animacioni i ushtrimeve nga pjesëmarrësit përforcon mësimin.



# Të rikujtojmë një moment të këndshëm

- Zgjidhni një moment të këndshëm.
- Shikoni aspektet e këndshme të atij momenti.
- Shijoni me vetëdije ato aspekte.
  - Merrni parasysh vlerën e atij momenti
  - Nëse një mendim i keq ndërhyr gjatë ushtrimit, merreni parasysh dhe rikthehuni tek ushtrimi.

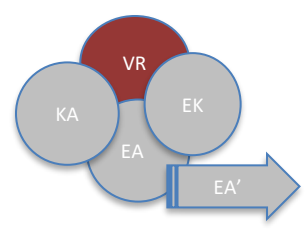




# Kapitalizimi



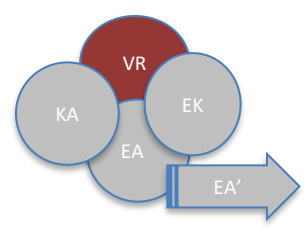
- Tregojani atë moment personit afër jush.
  - *A e din cfarë* më ka ndodhur ? ... Tregoni momentin pozitiv.
- Mbas disa minutash, ndërroni rolet.



# Ndarja e përvojës...

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

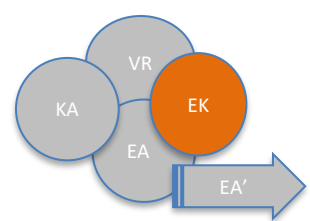




# Vlerësim mbi animacionin

- Jepni animatorit një vlerësim pozitiv për prezantimin e tij.

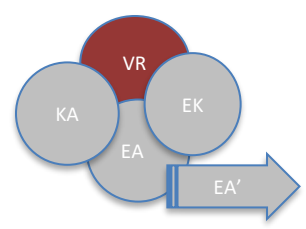




# Parashikimi i kënaqësisë

- Zgjidheni një ngjarje pozitive që do të ndodhë së shpejti (një dalje, një drekë, një takim, një ftesë, etj.)
- Paramendoni vetën në atë situatë dhe identifikoni ndjenjat e këndshme që e percjellin këtë ngjarje dhe shijoni ato.
- Shijoni momentin.

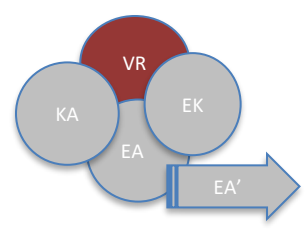




# Ndarja e përvojës...

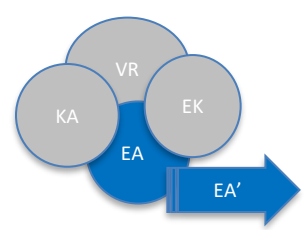
- Cfarë keni ndjerë ?
  - Ndjenjë të këndshme, të pakëndshme, rehati, siklet, koncentrim, i pranishëm, interes, mërzitje, etj.
- Si po ndjeheni tani ?





# Vlerësim mbi animacionin

- Jepni animatorit një vlerësim pozitiv për prezantimin e tij.



## Në të ardhmen

- **Shijoni momentet e këndshme**
- **Shprehni emocionet tuaja pozitive**
- **Tregoni ngjarje të këndshme**
- **Parashikoni momente të këndshme**
- **Zhvilloni mendime pozitive mbi veten**

# Momenti i përkryer



*Nick Kelly, [twistedifter.com](http://twistedifter.com)*

# Faleminderit për pjesëmarrjen tuaj



# 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.