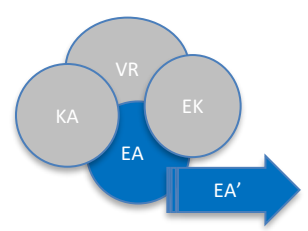


Programi i Emocioneve Pozitive për Skizofreninë

PEPS – seanca 5

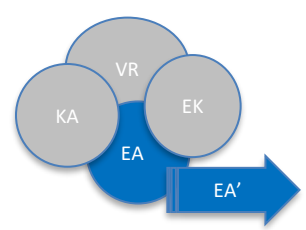
**Shijimi dhe rikujtimi i gjërave të
këndshme**





Përvojat mes seancash

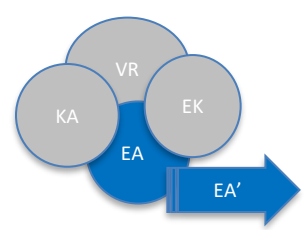
Cila ka qenë detyra për seancën e sotme ?



Përvojat mes seancash

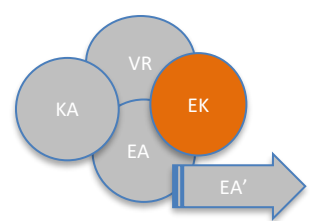
Cila ka qenë detyra për seancën e sotme ?

- Duhej të ushtrohemi t'i kapitalizojmë ngjarjet pozitive duke ju treguar miqëve tanë dhe duke i shikuar efektet që këto kanë tek ne.



Përvojat mes seancash

- T'i ndjamë përvojat tona!

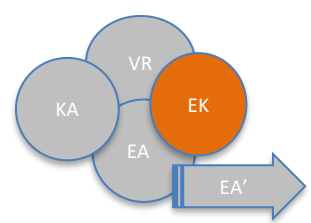


Kriza e qetësisë



- Kërkoni një pozicion të rehatshëm të ulur në karriken 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 :
lëshoni kriza e qetësisë.



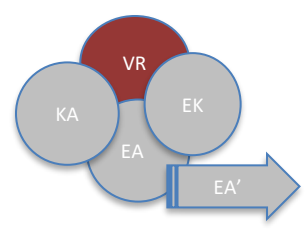


Shijimi i një peizazhi



Lëshoni vlerësimi nga një peizazh bregdetar

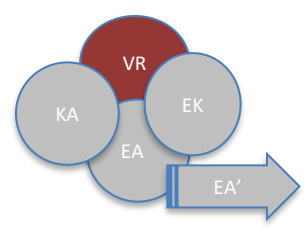




Ndarja e përvojës

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





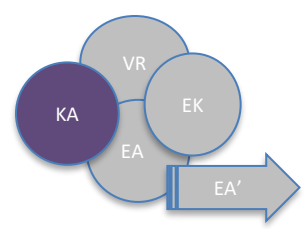
Ndryshojmë besimet e gabuara

- A keni pasur besime te gabuara këtë javë ?
- Zgjidhni së bashku një besim te gabuar në mesin e atyre që u folen në grup.



PEPS vs 2.1





Formulimi i besimeve te gabuara

- Besimet:

Mendim negativ, i keq, në lidhje me vetën, i cili na ndalon të bëjmë dicka

Shembuj :

- *Nëse jam i ngathët në animacionin e PEPS, nuk do të jem i besueshëm.*
- *çfarë të bëjë..... Nëse dështoj.*

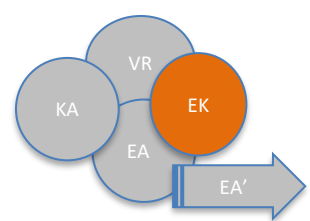
Besimi i gabuar i një pjesëmarrësi

- 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 ?

Mendimi negativ i një pjesëmarrësi

Cilat do të ishin besimet pozitive ?

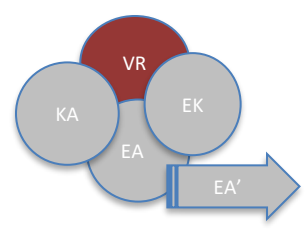




Ushtrim vlerësimi

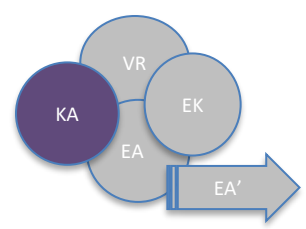
- Cfarë momenti të këndshëm keni përjetuar sot? *Për shembull, të ecni, të shikoni një peizazh, një moment të këndshëm me mikun e juaj, një kënaqesi të vogël, etj.*
- Imagjioni këtë moment duke i mbyllur sytë dhe mendoni se çfare mund të ndjeni të këndshme.
- Shijoni këtë ndjenjë, merrni kohë ta ndjeni atë në mënyrë që të rritet.
- Vlerësoni kapacitetin tuaj për ta shijuar atë moment në një shkallë nga 0 në 10.

0 asnjë ----- 10 më së shumti



Ndarja e përvojës...

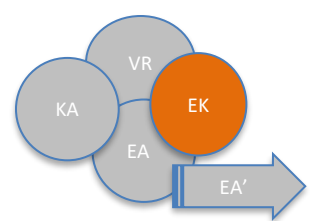
- çfarë keni ndjerë ?
 - Ndjejnë të këndshme, të pakëndshme, rehati, siklet, përqëndrim , i pranishëm, interes, mërzitje, etj.
- Si po ndjeheni tani ?
- Sa e kam vlerësuar kapacitetin tim për ta shijuar atë moment (0-10)?



Shijimi i përvojës pozitive

- Drejtimi i qëllimshëm i vëmendjes suaj në përvojën e këndshme rrit nivelin e lumturisë.
- *Eshtë fjala të kujtojmë të kaluarën dhe të ndjejmë me vetëdije ndjesi të këndshme që shkaktohen nga kujtimi.*

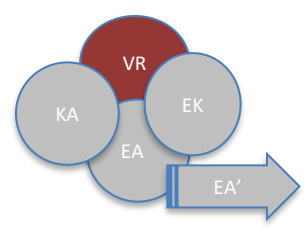




Ushtrim vlerësues dhe valorizimi i momentit

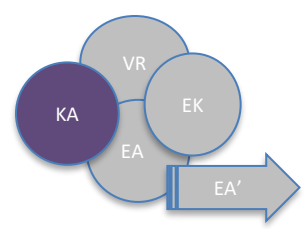
- Rikthehuni në momentin e këndshme duke i mbyllur sytë.
- Thuani vetës se keni fat që përjetoni këtë ndjesi.
- Vlerësoni kapacitetin e juaj për ta shijuar atë moment në një shkallë nga 0 në 10.

0 asnjë ----- 10 më së shumti



Ndarja e përvojës...

- Sa e kam vlerësuar kapacitetin tim për ta shijuar atë moment (0-10)?
- A ka dallim me vlerësimin e mëparshëm?



Shijimi i përvojës së këndshme

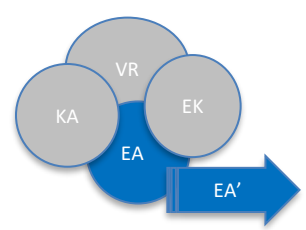
- Kapaciteti për të shijuar mund të rritet duke i dhënë vlerë situatës së përjetuar.
 - Sa fat kam që përjetoj këtë përvojë !
 - Kjo përvojë është unike !



Momenti i përkryer



Via Loco lol, twistedsifter.com



Për herën tjetër

- Të ushtrohemi t'i vlersojmë momentet e këndshme sa më shpesh që është e mundur në jetën tonë.
- Vlerësoni kapacitetin tuaj për të shijuar kënaqësinë në një shkallë nga 0 në 10.
- Të marrim shprehi ti vlersojmë të gjitha gjërat, e vogla dhe të mëdha.

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.