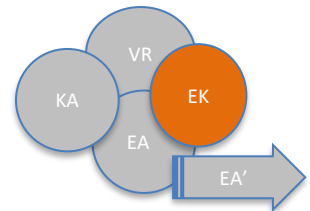


Programi i Emocioneve Pozitive për Skizofreninë

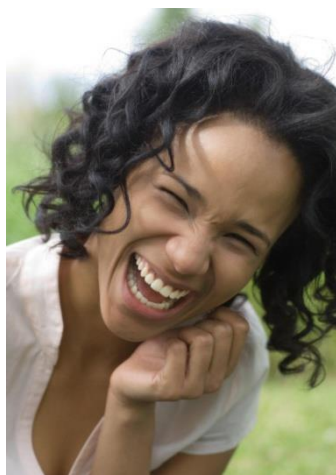
PEPS – seanca 1

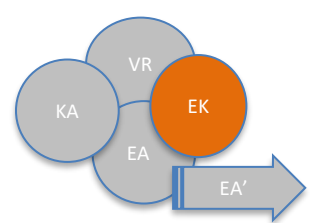
Ndrysho besimet e gabuara



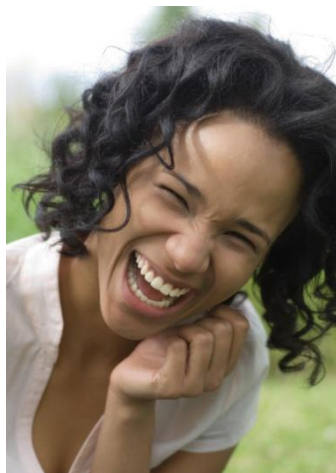


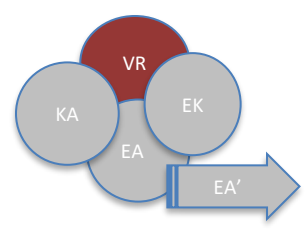
Shikoni fotografitë...





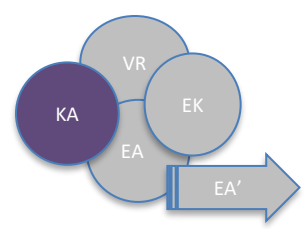
çfarë ngjallin këto fotografi tek ju?





Përse është e rëndësishme të ndjejmë emocione pozitive (1) ?

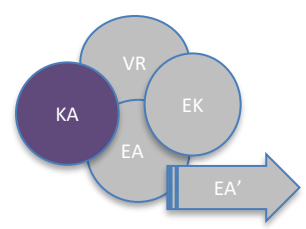




Përse është e rëndësishme të ndjejmë emocione pozitive (1) ?

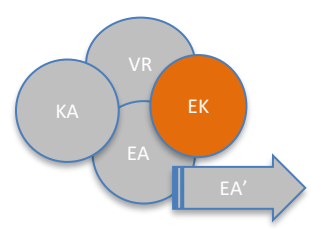
- Emocionet pozitive dhe ndjenjat e këndshme përforcojnë sjelljet tona të drejtuara drejt një qëllimi.
- Ato favorizojnë motivimin dhe mirëqenien.



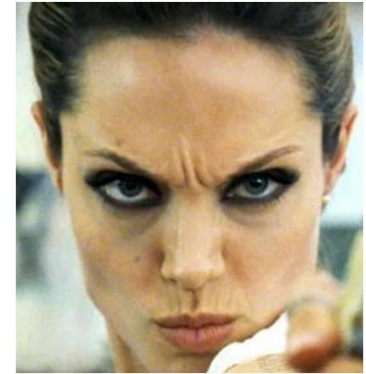


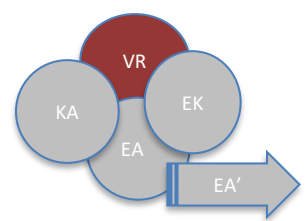
Përse është e rëndësishme të ndjejmë emocione pozitive (2) ?

- Personat që kanë skizofreni mund të kenë vështirësi për të parashikuar dhe të mirëmbajtur emocione pozitive.
- **PEPS** ka për qëllim të rrisë kapacitetin për të parashikuar dhe për të shijuar emocione pozitive.

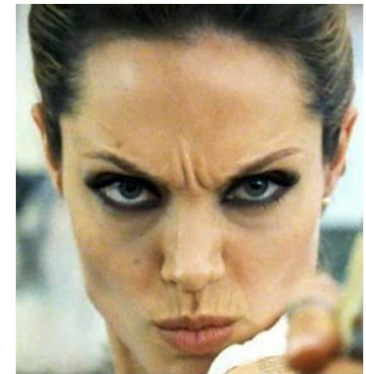


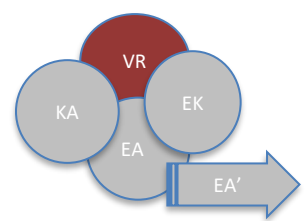
Shikoni fotografitë...





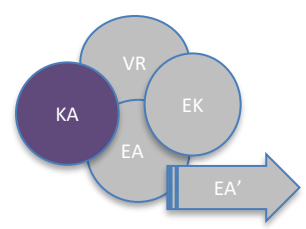
Cfarë ngjallin këto fotografi tek ju?





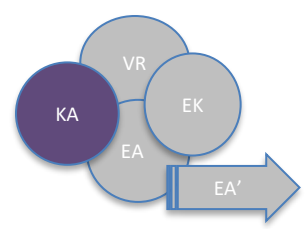
Përse është e rëndësishme të ulim emocionet negative?



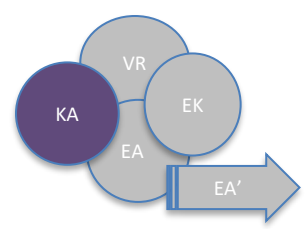


Përse është e rëndësishme të ulim emocionet negative?

- Emocionet negative (frika, zemërimi, depresioni, turpi, etj.) mund të jenë pasojat e dështimeve të përsëritura.
- Ato mund të shfaqen si sjellje mbrojtëse dhe shmangëse, të cilat do të pengojnë pastaj në angazhim në aktivitete të reja.

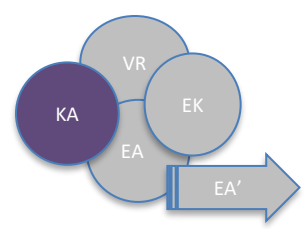


Përse është e rëndësishme të rriten emocionet pozitive?

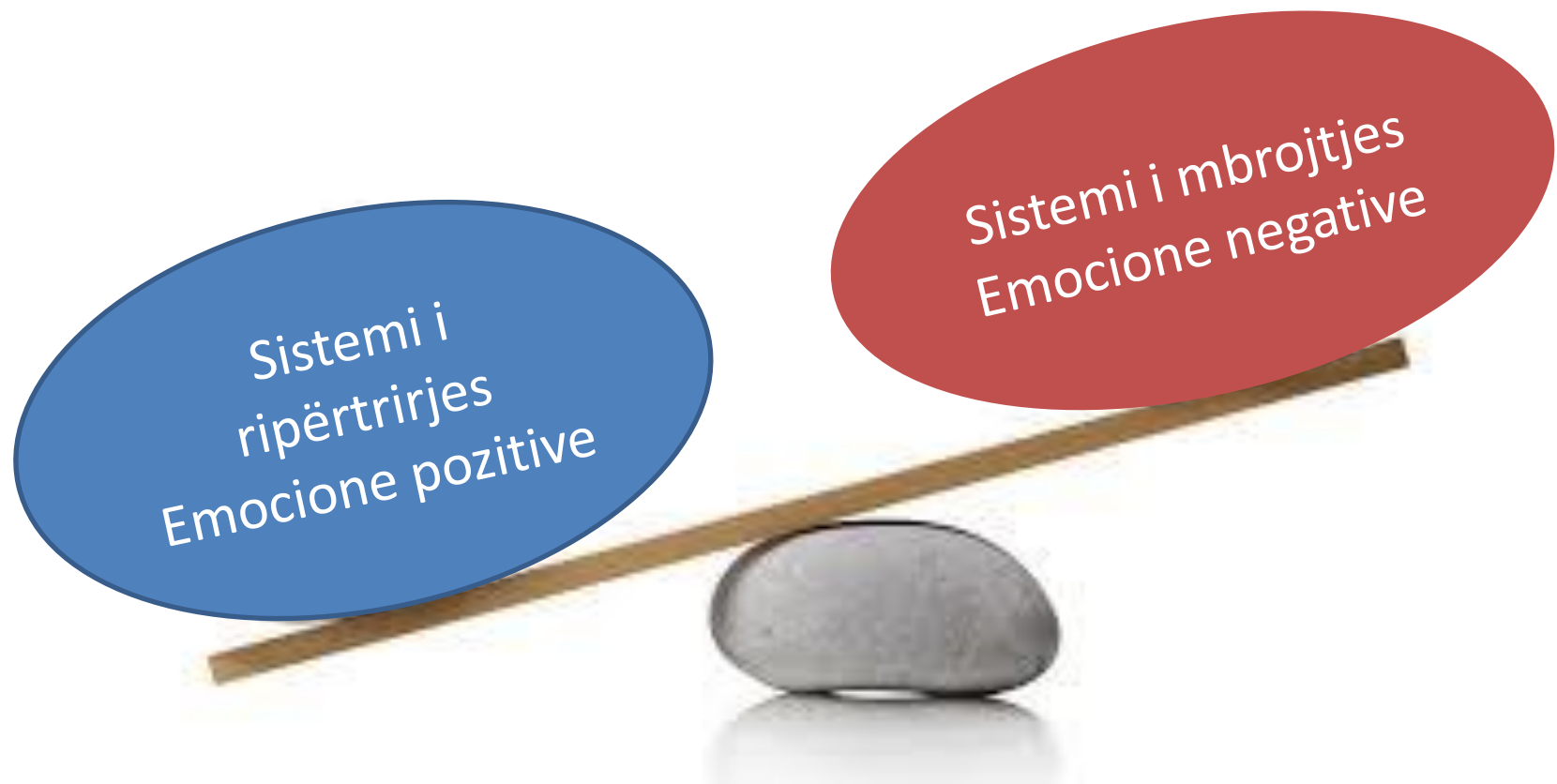


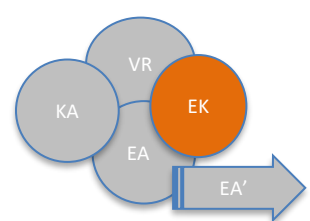
Përse është e rëndësishme të rriten emocionet pozitive?

- Emocionet pozitive (gëzimi, qetësia, mirësia, kënaqësia, etj.) kanë një efekt rehatues dhe qetësues.
- Ato na lejojnë të pushojmë, të ripërtërihemi dhe të kemi një ndjenjë plotësie.



Për të qenë i/e motivuar, emocionet pozitive do të duheshin të tejkalojnë emocionet negative.



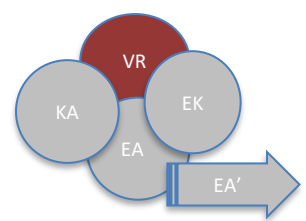


Kriza e qetësisë



- 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 konvenon, kërkoni një pozicion më të rehatshëm.
- Jeni të vëmendshëm tek fjalët në vazhdim : lëshone *krizë e qetë*.

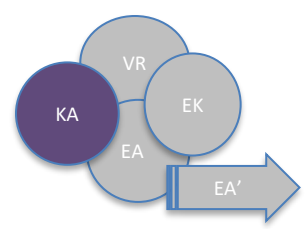




Ndarja e përvojës...

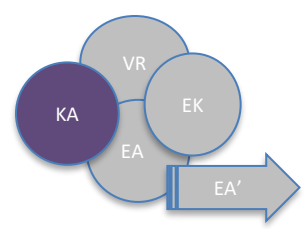
- çfarë keni ndjerë ?
 - Ndjejnë të këndshme, të pakëndshme, rehati, siklet, përqëndrim, i pranishëm, interes, mërzitje, etj.
- Si po ndiheni tani ?





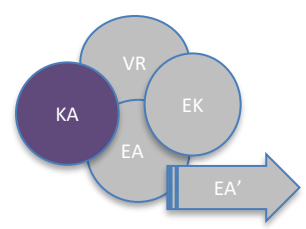
Kriza e qetësisë

- Ushtrimet për relaksim lejojnë të jemi të gatshëm për ndjenjat e këndshme.
- Ka për qëllim ta ngadalsojë frymëmarrjen, të kanalizojë aktivitetin mendor.
- Praktika e rregullt e këtyre ushtrimeve favorizon emocionet pozitive.



Besimet e Gabuara

- Besimet e Gabuara janë mendime të lidhura me arritjet tona.
- Janë të lidhura me emocionet negative dhe mund të ndërhyjnë negativisht në motivimin tuaj.
- Ulja e tyre lejon të rriten emocionet pozitive.



Të ndryshojmë besimet e gabuara

- Jill ka hasur në një problem gjatë krizës së qetësisë.
- Ajo thotë se nuk ka arritur të relaksohet dhe se është dështake.
- Detyra jonë është ta ndihmojmë atë ta gjejë një mendim pozitiv.



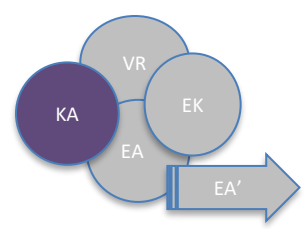
Jill thotë se nuk ka arritur të relaksohet dhe se është dështake.

- 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 ?



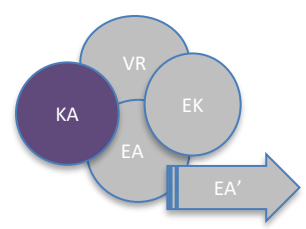
Jill thotë se nuk ka arritur të relaksohet dhe se është dështake.

- Zhvilloni shpjegime të tjera :
 - çfarë mund të lidhet me të?
 - Ka vështirësi të relaksohet. Ka ide të këqija. Është shumë e stresuar.
 - çfarë mund të lidhet me të tjerët ?
 - Pritjet e animatorëve janë shumë të larta, udhëzimet e tyre nuk janë të qarta. Prezenca e të tjerëve e shqetëson atë. Nuk i pëlqen zëri në ushtrim.
 - çfarë mund të jetë e lidhur me situatën?
 - Ka shumë zhurmë në klasë. Ushtrimi nuk i përshtatet.



Jill, a është vërtetë dështake ?

Cilat do të ishin mendime pozitive ?

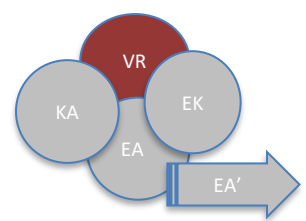


Jill, a është vërtetë dështake ?

Cilat do të ishin besimet pozitive ?

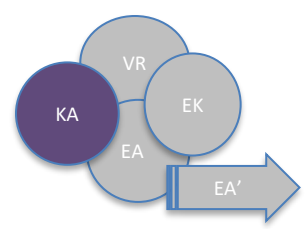
- Nuk do të thotë se nëse nuk e arrin qëllimin me të parën je dështake.
- Ndoshta duke ushtruar, do t'ia arrijë qëllimit.
- Disa zona të trupit të saj (jo i tërë trupi) janë relaksuar.
- Ky ushtrimi nuk i përshtatet; ndoshta një tjetër po.
- Etj.





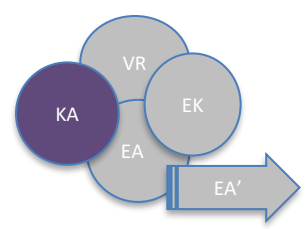
Ndarja e përvojës...

- A keni pasur ndonjëherë besime te gabuara?
- Cilat kanë qenë pasojat e tyre në jetën tuaj?



Besimet e Gabuara

- Besimet e gabuara shpeshherë janë rezultati i dështimeve të së kaluarës.
 - Dështime shkollore dhe profesionale
 - Dështime në lidhje sociale dhe afektive
 - Dështime në menaxhimin e parave dhe të biznesit



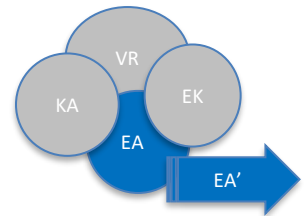
Cilat janë pasojat e këtyre besimeve ?

- Pranimi i këtyre besimeve pengon suksesin, kjo çon në dorëheqje dhe në mosangazhim në aktivitete të reja.
- Ndërrimi i besimeve të gabuara lejon të angazhohemi në aktivitete dhe të vërtetojmë se jemi të aftë të jemi të suksesshëm.

Momenti i përkryer



Prabhu B Doss, twistedsifter.com



Për herën tjetër

- Ta zgjedhim një fotografi ose send i cili provokon një emocion apo ndjenjë të këndshme tek ne, dhe ta prezantojmë në grup.



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.