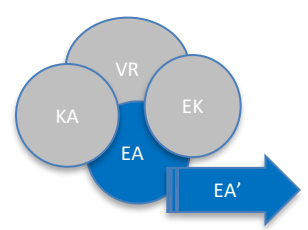


# Programi i Emocioneve Pozitive për Skizofreninë

## PEPS – seanca 7

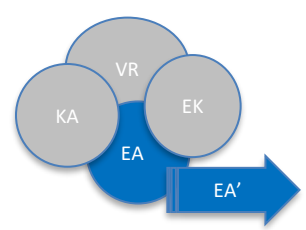
### Parashikimi i momenteve të këndshme





# Përvojat mes seancash

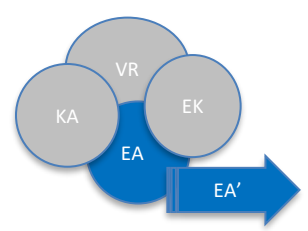
**Cila ka qenë detyra për seancën e sotme ?**



## Përvojat mes seancash

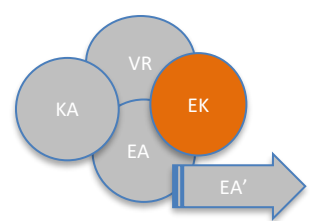
**Cila ka qenë detyra për seancën e sotme ?**

- Duhet të ushtrohemi t'i parashikojmë momentet e këndshme duke zgjedhur një ngjarje pozitive që do të ndodhë në të ardhmën e afërt.



# Përvojat mes seancash

- T'i ndajmë përvojat!

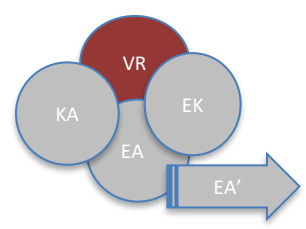


# Zhvillimi i pritshmërive të favorshme



- 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 mbeshtetni në karrike.
- Megjithatë, nëse ky pozicion nuk ju përshtatet, kërkoni një pozicion më të rehatshëm.
- Jini të vëmendshëm tek fjalët në vazhdim : lëshoni *Zhvillimi i pritshmërive të favorshme.*

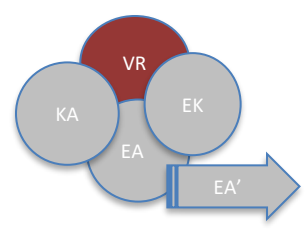




# Ndarja e përvojës...

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

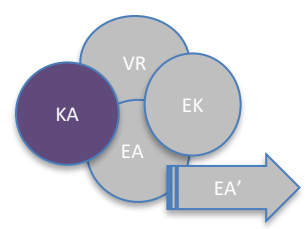




# Të ndryshojmë besimet e gabuara

- A keni pasur ndonjë besim të gabuar këtë javë?
- Zgjidhni së bashku një besim të gabuar në mesin e atyre që u përmenden në grup.





# Formulimi i besimeve te gabuara

- Besimet e gabuara:

Mendim negativ, i keq, në lidhje me veten, i cili na ndalon të bëjmë diçka

Shembuj :

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



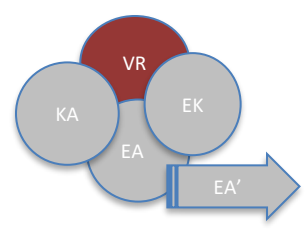
# Besimet e gabuara të një pjesëmarrësi

- 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 ?

# Besimet e gabuara të një pjesëmarrësi

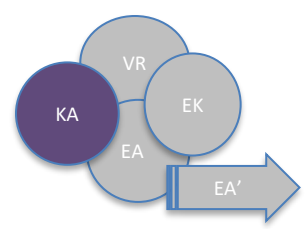
## Cilat do të ishin besimet pozitive ?





## Parashikimi i momenteve të këndshme

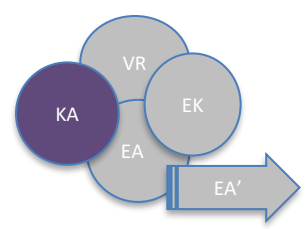
- Përshkruani situata për të cilat po gëzoheni.
- Përshkruani sesi ia bëni të njdeni kënaqësi paraprakisht.



# Parashikimi i momenteve të këndshme

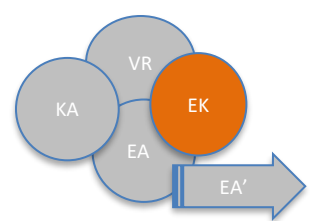
- Të jeni i përgaditur (të keni një dhuratë të vogël, etj.)
- Të imagjinoni ngjarjet pozitive që mund të ndodhin të nesërmen.
- Te keni pritshmëri të favorshme për situatat e ardhshme.
- Të gëzoheni (të kërceni, të fërkoni duart, të përgatiteni para pasqyrës, etj.)





# Këshilla

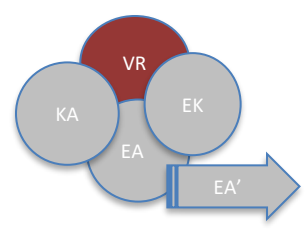
- Përdorni 5 shqisat
  - Shikimi
  - Të dëgjuarit
  - Aroma
  - Prekja
  - Shija
- Përqendrohuni në emocionet pozitive (gëzimi, kënaqësia, mirënjohja, etj.)



# Parashikimi i kënaqësisë

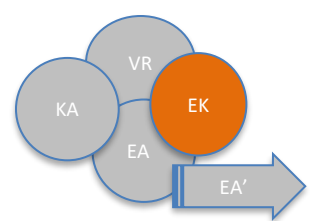
- Zgjidhni një frut që ju pëlqen
  - Mbyllni sytë dhe mendoni për atë frut.
    - Jini të vëmëndshëm në fjalët në vazhdim: lëshoni
- Parashikimi i kënaqësisë në ngrënjen e një fruti





# Ndarja e përvojës...

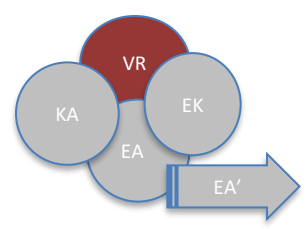
- çfarë keni ndjerë ?
  - Ndjenjë të këndshme, të pakëndshme, rehati, siklet, përqëndrim, i pranishëm, interes, mërzitje, etj.
- Si po ndjeheni tani ?



## Parashikimi i kënaqësisë

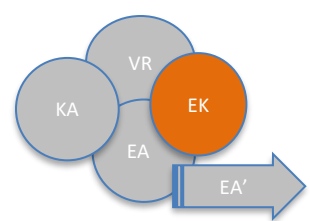
- Zgjidhni një ngjarje pozitive që do të ndodhë së shpejti (një dalje, një drekë, një takim, një ftesë, etj.)
- Paramendoni vetën në atë situatë dhe identifikoni ndjenjat e këndshme që e shoqërojnë këtë ngjarje dhe shijoni ato.





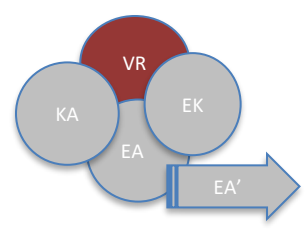
# Ndarja e përvojës...

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



# Parashikimi i kënaqësisë

- Zgjidhni në listën e tuaj një aktivitet të këndshëm me një rezultat kënaqësi-përpyjekje më të madh se 0.
- Paramendoni vetën duke e bërë atë aktivitet dhe kërkonti ndjenjat e kënaqësisë që iu sjell ai aktivitet (**përdorni 5 shqisat**).
- Shijoni kënaqësinë.
- Lëshoni **Parashikimi i kënaqësisë në një situatë pozitive**



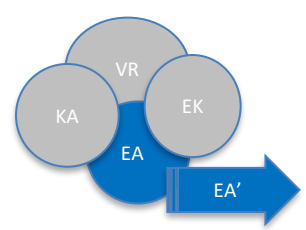
# Ndarja e përvojës...

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

# Momenti i përkryer



Bruno Gerber



## Për herën tjetër

- Zgjidhni në listën tuaj një aktivitet të këndshëm me një rezultat kënaqësi-përfitim më të madh se 0.
- Ushtrohuni të parashikoni kënaqësinë që aktiviteti iu sjell dhe shijoni atë.
- Tregoni shqisën që keni përdorur.

# 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.