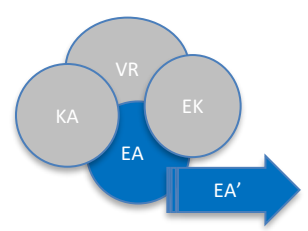


Programi i Emocioneve Pozitive për Skizofreninë

PEPS- seanca 3

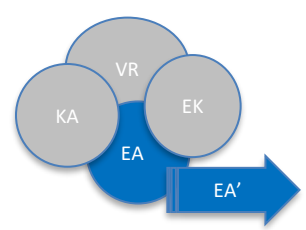
Shprehje sjelljesh





Përvojat mes seancash

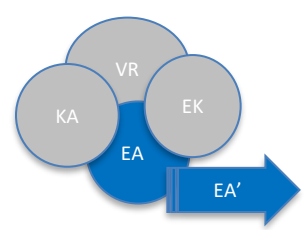
Cila ka qenë detyra për seancën e sotme ?



Përvojat mes seancash

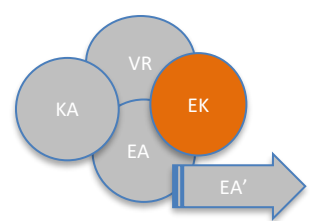
Cila ka qenë detyra për seancën e sotit ?

- Duhej ta zgjidhnim një situatë të këndshme dhe ta shikojmë me vëmendje ndjenjën e provokuar në mënyrë që ta shijojmë atë.
- Duhej shkruajtur se si i kemi përjetuar, në mënyrë që t'i tregojmë në takimin tonë të rradhës.



Përvojat mes seancash

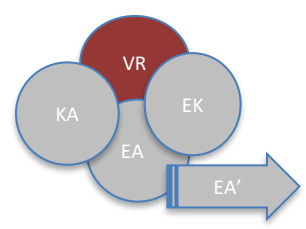
- T'i ndajmë përvojat tona !



Shijimi i një momenti të këndshëm

- 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 :
lëshoni, shijimi i një momenti të këndshëm

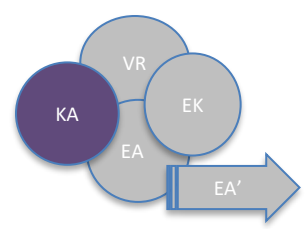




Ndarja e përvojes...

- Cfarë keni ndjerë ?
 - Ndjenjë 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 kësaj jave, ka humbur një lojë futboll.
- Thotë se ka humbur dhe se është më mirë të mos bëjë asgjë se sa të humbë.
- Detyra jonë është ta ndihmojmë atë të gjejë një mendim pozitiv.



Jack thotë se ka humbur dhe se është më mirë të mos bëj asgjë se sa të humbë.

- - Zhvilloni shpjegime të tjera:

- çfarë mund të lidhet me të ?

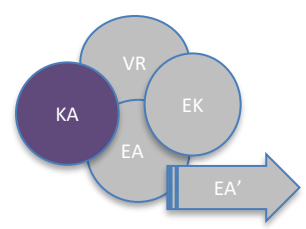
- çfarë mund të lidhet me të tjerët ?

- çfarë mund të jetë e lidhur me situatën ?



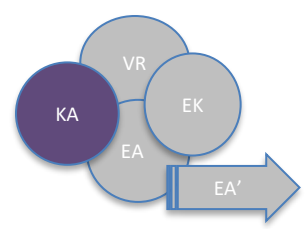
Jack thotë se ka humbur dhe se është më mirë të mos bëj asgjë se sa të humbë.

- Zhvilloni shpjegime të tjera:
 - çfarë mund të lidhet me të?
 - Nuk është përgatitur mjaftueshëm. Nuk është në formë.
 - çfarë mund të lidhet me të tjerët?
 - Të tjerët i kanë bërë pengesë. Janë më të fortë. Ata e njohin terrenin më mirë.
 - çfarë mund të jetë e lidhur me situatën?
 - Kushtet nuk janë të favorshme.



A është më mirë që Jack-u të mos
bëjë asgjë se sa të humbë ?

Cilat do të ishin besimet pozitive ?

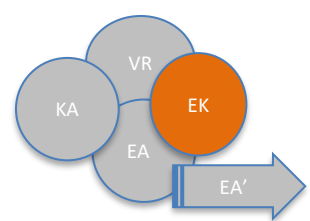


A është më mirë që Jack-u të mos bëjë asgjë sesa të humbë ?

Cilat do të ishin besimet pozitive ?

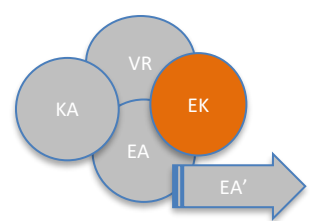
- Mund të ketë pritshmëri më të vogla.
- Te humbësh një herë nuk është asgjë.
- Ka humbur, por është argëtuar.
- Është mirë që edhe të tjerët të fitojnë ndonjëherë.
- Kanë qenë shumë vetë, nuk ka qenë i vetmi shkaktar i humbjes.
- Etj.





Shprehje sjelljesh

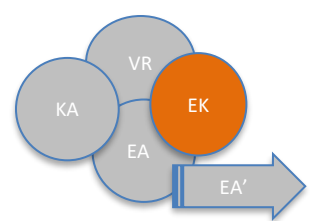
- Dëshironi të brohorisni për grupin tuaj muzikor të preferuar apo për ekipin tuaj të futbollit të preferuar.
- Do t'i provojmë dy metoda dhe do të shikojmë dallimet mes emocioneve.



Shprehje sjelljesh

- Metoda 1 : Droopy
- Qëndroni në këmbë. Duart përgjatë trupit, vetëm gojën e hapur në formë O-je, pa lëvizje të fytyrës apo të trupit.

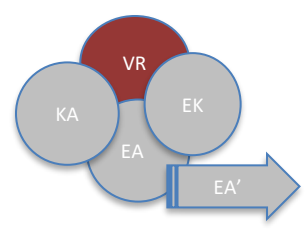




Shprehje sjelljesh

- Metoda 2 : Bugs Bunny
- Qëndroni në këmbë dhe përdorni të gjithë trupin tuaj për lëvizje gati për të brohoritur.

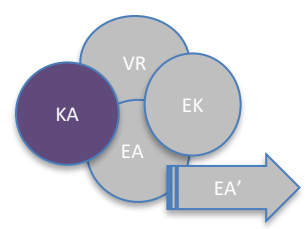




Ndarja e përvojës...

- Cilat janë dallimet mes dy metodave dhe emocioneve?

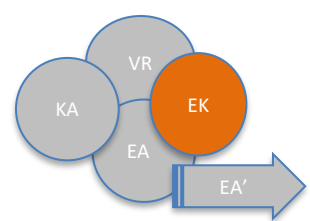




Shprehje sjelljesh

- Shprehja emocioneve pozitive nëpërmes sjelljeve jo-verbale mund të rrisë forcen e këtyre emocione.

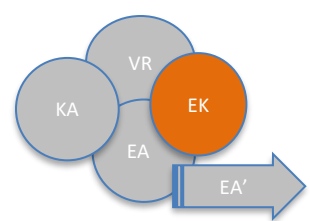




Shprehje sjelljesh

- Do të shihni fotografi të fytyrave që shprehin një ndjenjë të këndshme.
- Për çdo fotografi, paramendoni vetën se jeni ai person, imitoni shprehjen e tij të fytyrës, pozitën dhe gjestet e tij.
- Merrni parasysh ndjenjat e trupit që e shoqërojnë shprehjen.
- Lëshoni **Groove** të Tanaël Nguyen për ta nxehur sallën.

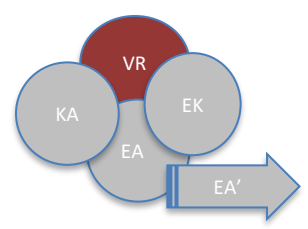




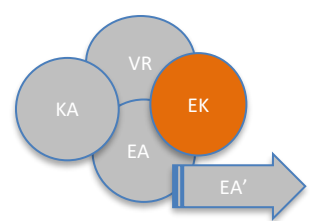
Shprehje sjelljesh

- Qëndroni në këmbë!
- Rikujtoni një situatë e cila ju ka mahnitur!
- Imitoni aktoren e fotografisë së rradhës!





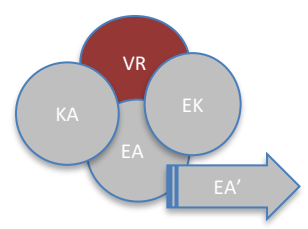
çfarë keni ndjerë?



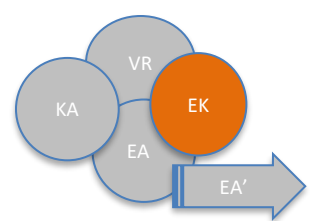
Shprehje sjelljesh

- Qëndroni në këmbë!
- Rikujtoni një situatë ku dikush ju ka bërë një kompliment.
- Imitoni aktorin e fotografisë së rradhës!





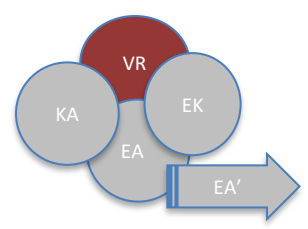
çfarë keni ndjerë?



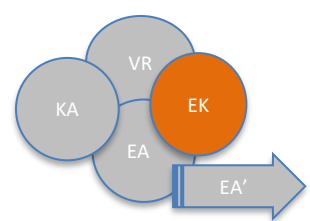
Shprehje sjelljesh

- Qëndroni në këmbë!
- Rikujtoni një situatë që ju ka bërë të qeshni!
- Imitoni aktoren e fotografisë së rradhës!





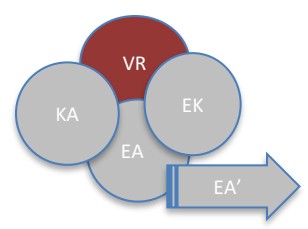
çfarë keni ndjerë?



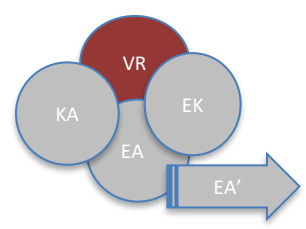
Shprehje sjelljesh

- Uluni!
- Rikujtoni një situatë që ju ka pëlqyer dhe që e keni shijuar!
- Imitoni aktoren e fotografisë së rradhës!

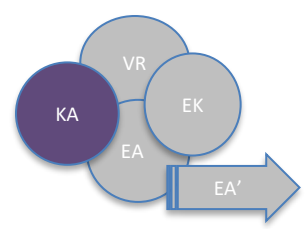




çfarë keni ndjerë?

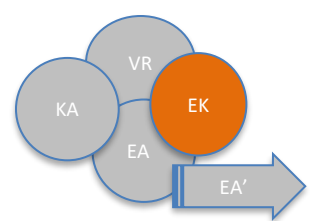


çfarë bëjnë njerëzit kur arrijnë
sukses, apo fitore?



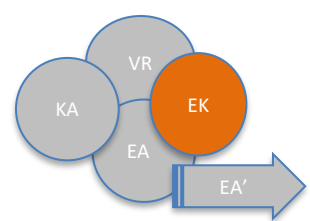
çfarë bëjnë njerëzit kur arrijnë sukses, apo fitore?

- Kërcejnë
- Shtrëngojnë duart
- Fryjnë gjoksin dhe shtrijnë duart mbrapa
- Shtrëngojnë duart dhe drejtojnë krahun
- Ngrenë duart nga qielli për të treguar fitorën
- Vallëzojnë
- Këndojnë



Shprehje suksesi

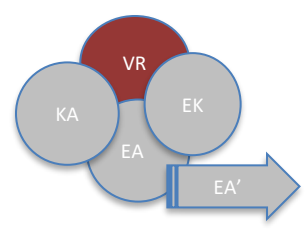
- Do të shihni fotografi të disa personave që kanë pasur një ngjarje të këndshme.
- Imitoni sjelljet e tyre duke menduar për një ngjarje të këndshme.



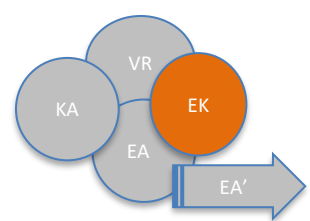
Shprehje sjelljesh

- Qëndroni në këmbë!
- Rikujtoni një ngjarje ku keni pasur sukses apo fitore personale!
- Imitoni aktorin e fotografisë së rradhës



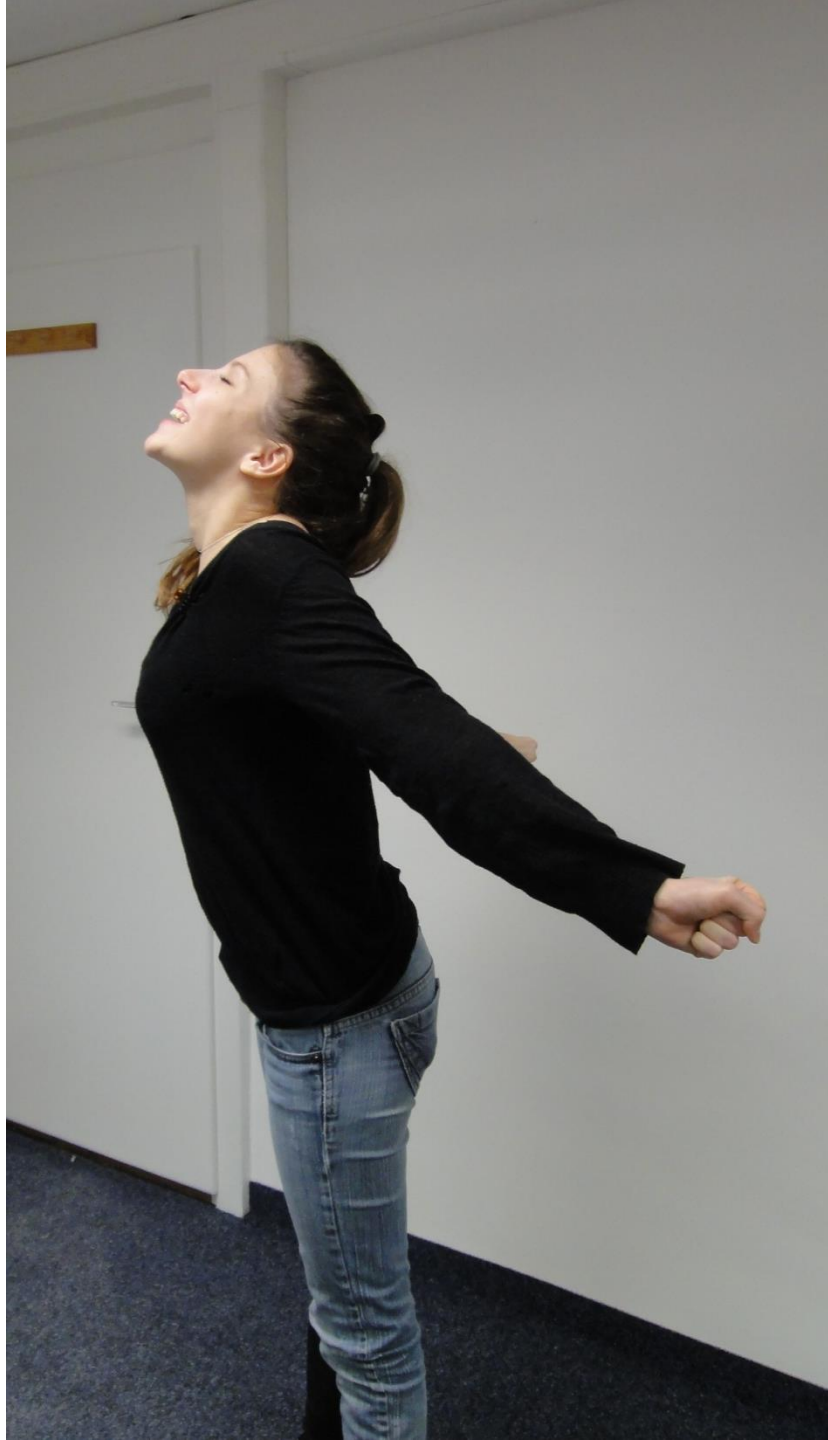


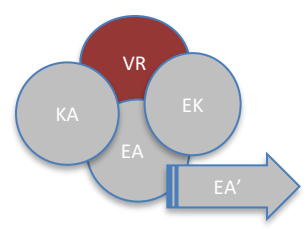
çfarë keni ndjerë?



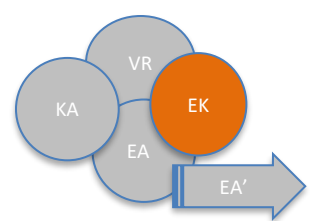
Shprehje sjelljesh

- Qëndroni në këmbë!
- Rikujtoni një ngjarje ku keni pasur sukses apo fitore personale!
- Imitoni aktoren e fotografisë së rradhës!





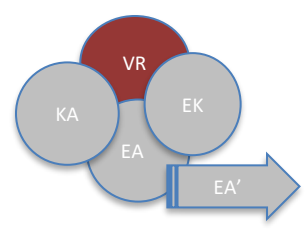
çfarë keni ndjerë?



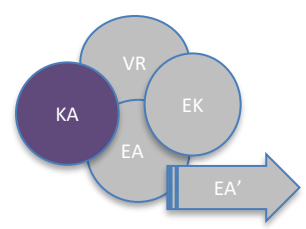
Shprehje sjelljesh

- Qëndroni në këmbë!
- Rikujtoni parashikimin e një situate, një dhuratë, një ngjarje që ju ka lumturuar!
- Imitoni aktoren e fotografisë së rradhës.





çfarë keni ndjerë?



Shprehje sjelljesh

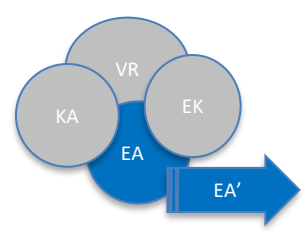
- Shprehja e emocioneve pozitive nëpërmes sjelljeve jo-verbale mund të rrisë forcën e ketyre emocioneve.



Momenti i përkryer



Lynn Sessions, twistedsifter.com



Për herën tjetër

- Për herën tjetër, të shkruajmë në fletore sjelljet që i kemi përdorur për të rritur ndjenjat e këndshme.
- T'i tregojmë në takimin tonë të radhës.

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.