

## KONTAKTE

# PEPS

Programi i **E**mocioneve **P**ozitive për **S**kizofreninë



Ky liber i përket : .....

*Konceptimi : Alexandra Nguyen & Jérôme Favrod  
Përkthimi dhe përshtatja në shqip nën drejtimin e Alban Ismailaj  
Ilustrimet : Sébastien Perroud, PET - 2019*

Animatorët e grupit tim quhen :

---

---

## **Mirësevini në programin PEPS**

PEPS është një program edukimi terapeutik. Qëllimi i tij është të zvogëlojë anhedoninë (vështiresia për ta parashikuar ose përjetuar kënaqësinë). Ka të bëjë më mësimin e zvogëlimit të emocioneve negative si dhe mendimet pesimiste dhe rritjen e kontrollit të emocioneve pozitive (duke i parashikuar ato dhe duke i mbajtur ato).

Do të priteni dhe do të shoqëroheni gjatë këtyre tetë seancave të programit nga profesionistë të shëndetit dhe/ose social.

Ju do të ushtroni teknika të meditimit dhe relaksimit.

Do të ushtroheni gjithashtu t'i parashikoni kënaqësitë e jetës dhe t'i shijoni ato në mënyrë që të nxisni emocione pozitive . Do të mund të shikoni efektet e ushtrimeve që do t'i bëni gjatë dhe ndërmjet seancave.

### Temat e seancave do të jenë :

1. Menaxhimi i besimeve të gabuara
2. Shijimi i përvojës së këndshme
3. Ndryshimi i besimeve të gabuara
4. Kapitalizimi i emocioneve pozitive
5. Shijimi dhe rikujtimi i gjërave të mira
6. Parashikimi i kënaqësisë
7. Parashikimi i momenteve të këndshme
8. T'i vini të gjitha së bashku

**Ekipi PEPS ju uron kënaqësi gjatë pjesëmarrjes në këtë program !**

Mund të shkarkoni materialin dhe inçizimet në adresën

**[www.seretablir.net/PEPS/shqip](http://www.seretablir.net/PEPS/shqip)**

## **Ditari juaj i kursit**

Ky ditar ju ofrohet dhe është i juaji.

Do t'ju shoqërojë në çdo seancë dhe ndërmjetë çdo seance.

Përmban ushtrimet kryesore të cilat do t'i eksperimentoni dhe do të jetë në një lloj mënyre një ndihmë-kujtese. Mund ta konsultoni kurdo dhe të gjeni pikat e referimit.

Në fund të çdo seance, të gjithë anëtarët e grupit do të gjejnë kohë për ta zgjedhur një aktivitet që ta eksperimentojnë para seancës tjetër. Disa mundësi do t'ju sugjerohen në këtë ditar. Një hapësirë i kushtohet përshkrimit të asaj që keni zgjedhur.

Në fillim të çdo seance, do të keni kohë për të rikujtuar përvojat në lidhje me aktivitetin që keni zgjedhur në seancën e kaluar. Do t'i ndani tani me grupin përjetimin dhe idetë e juaja.

Gjatë seancave, ky ditar do të bëhet dëshmitari i ushtrimeve dhe i teknikave që keni pëlqyer dhe të cilat do t'ju jenë të nevojshme.

Do t'ju shërbejë gjithashtu për të komunikuar me referentët tuaj lidhur me këtë program dhe me përvojat tuaja.

**Teknikat e ekperimentuara gjatë seancës****Kriza e qetësisë****Manovra vagale për « tu ngadalësuar »**

Nxjerrni ajrin nga mushkëritë, qetë, sikur një « balon i cili shfryhet »

Merrni pak ajër, pa u munduar.

Mbajeni pak këtë ajër, në mënyrë që të lehtësoni shkëmbimet gazore në nivelin e mushkërive.

Lëreni ajrin e mushkërive të dalë, pa e sforcuar.

**Neutralizimi për të rregulluar rrahjet e zemrës.**

Fokusoni vëmendjen tuaj në zonën e zemrës.

Merrni frymë të qetë, pa u munduar rreth kësaj zone, kërkon frymëmarrjen më të këndshme.

**Fokusimi në një emocion, në një ndjenjë të këndshme**

*Kriza e qetësisë është në CD*

**Ushtrimet që do të praktikoj :**

## Cfarë do të mbaj mend

Idetë, fjalët kyce, teknikat :

## SEANCA 1 – Menaxhimi i ideve pesimiste

Për herën tjetër

Zgjidhni një fotografi apo send që provokon tek ju një emocion apo ndjenjë të këndshme, me qëllim që të prezantoni zgjedhjen tuaj në grup.

Shënimet e mia :

Fotografia apo sendi im : *(ngjitni këtu poshtë një përfaqësim të sendit apo një kopje të figurës tuaj , apo munda edhe të shkruani emrin e asaj që ka shkaktuar një ndjenjë të këndshme tek ju)*



**Për sot :**

Unë duhej të zgjidhja një figurë apo send i cili provokon tek un një emocion apo ndjenjë të këndshme, dhe të prezantoj zgjedhjen time në grupi. *(Mund të ndihmoheni nga fleta e mëparshme)*

**Teknikat e eksperimentuara gjatë seancës**

**Shijimi i përvojës së këndshme**

Të drejtohet qellimisht vëmendja tek një përvojë e këndshme.

Kjo strategji shoqërohet nga një rritje e intensitetit dhe frekuencës së emocioneve pozitive.

*Ka të bëjë me përjetimin e vetëdijshëm të ndjenjave të këndshme të provokuara nga përvoja.*



Në fund të këtij programi, po ndjem .....

*(Ju lutemi përshkurani ndjenjën, ndjesinë tuaj lidhur me mësimet në programin PEPS.)*

## SEANCA 8 – T'i vendosim të gjithat së bashku

### Për sot :

Unë duhej të zgjidhja një aktivitet me një rezultat kënaqësi-fitim më i madh se 0 dhe të ushtrohem të parashikoj kënaqësinë që më sjell aktiviteti duke e shijuar me vetëdije.

Unë duhej të shkruaja cilat shqisa kam përdorur.

Unë duhej të tregoja se si e kam shijuar kënaqësinë dhe cilat kanë qenë ndjesitë e këndshme.

*(Mund të ndihmoheni nga fleta e mëparshme)*

## SEANCA 2 – Shijimi i eksperiencës së këndshme

### Për herën tjetër :

Për herën tjetër, të zgjedhni një situatë të këndshme dhe të shikojmë më vëmendje ndjesitë e shkaktuara nga mënyra se si i shijojmë.

Ju lutemi të shkurani se si i keni shijuar në mënyrë që ta diskutojmë në takimin e ardhshëm.

**Shënimet e mia :**

**Situata ime e këndshme :**

.....

**Ndjesitë që kam përjetuar dhe shijuar :**

.....

### SEANCA 3 – Shprehja e sjelljes

#### Për sot :

Unë duhet të zgjedh një situatë të këndshme dhe të shikoj me vëmendje ndjesitë e shkaktuara në mënyrë që t'i shijoj ato. Duhet të shkruaj se si i kam shijuar në mënyrë që t'i tregoj pastaj. *(Mund të ndihmoheni nga fleta e mëparshme)*

#### Teknikat e eksperimentuara gjatë seancës :

##### Shprehja e sjelljes

Shprehja e emocioneve pozitive nëpërmes sjelljeve joverbale.

Shprehja e emocioneve me anë të fytyrës mundet të rrisë forcën e tyre.

##### Për shembull :

Të hidheni përpyetë

Të shtrëngoni grushtat

Të fryni gjoksin dhe shtrini krahët mbrapa

Të mbyllni grushtin, lakoni krahun, theksojeni më një lëvizje

Të zgjatni krahun nga qielli për të treguar fitore

Të vallëzoni

Të këndon, të fishkëlleni

### SEANCA 7 – Parashikimi i momenteve të këndshme

#### Për herën tjetër

Zgjidhni një aktivitet me një rezultat kënaqësi-fitim më të madh se 0.

Ushtroni të parashikoni kënaqësinë e këtij aktiviteti : imagjinoni kënaqësinë që ky aktivitet do t'ju japë duke e shijuar me vëmendje.

Shkruani shqisat që keni përdorur.

Tregoni se si e keni shijuar kënaqësinë.

##### Shënimet e mia :

Aktiviteti që kam zgjedhur : .....

.....

Cilat shqisa kam përdorur për të parashikuar kënaqësinë :

- .....
- .....
- .....

Cilat ndjesi kanë qenë të këndshme :

.....

.....

Si i kam shijuar këto ndjesi të këndshme :

.....



## SEANCA 7 - Parashikimi i momenteve të këndshme

### Për sot :

Unë duhet të ushtroaj parashikimin e momenteve të këndshme.

Gjitashtu duhej të zgjidhja një ose dy aktivitete që më pëlqejnë apo një ngjarje pozitive që do të ndodhë.

Duhej të ushtroja të parashikoja, në imagjinatë, këtë aktivitet apo këtë ngjarje. Kam vlerësuar suksesin tim për këtë ushtrim.

*(Mund të ndihmoheni nga faqja e mëparshme)*



## SEANCA 3 – Shprehja e sjelljes

### Për herën tjetër

Ju lutëm shkruani sjelljet që i keni përdorur për të rritur ndjesitë e këndshme të përjetuara, në mënyrë që t'i tregojmë në takimin tonë të ardhshëm.

### Shënimet e mia :

### Ngjarjet e këndshme që më kanë ndodhur :

- .....
- .....
- .....

### Sjellejet e mia që i rrisin ndjesitë e këndshme :

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## SEANCA 4 - Kapitalizimi i emocioneve pozitive

### Për sot :

Unë duhej të shënoja, në faqën 8, sjellejet që i rrisin ndjesitë e mia të këndshme. (Mund të ndihmoheni nga faqja e mëparshme)

### Teknikat eksperimentuese gjatë seancës

#### Kapitalizoj

Të komunikoni dhe të festoni ngjarjet pozitive me të tjerët.

**Kjo strategji shoqërohet me një përmirësim të afektit, përtej impaktit të vetë ngjarjes pozitive dhe përmirëson reagimin imunitar.**



## SEANCA 6 - Shijimi

### Për herën tjetër

Ushtrojeni parashikimin e momenteve të këndshme.

Zgjidhni një aktivitet që ju pëlqen ose ngjarje pozitive që do të ndodhë së shpejti.

Ushtroni të parashikoni, duke imagjinuar, këtë aktivitet apo këtë ngjarje. Kam vlersuar suksesin tim për këtë ushtrim.

#### Shënimet e mia :

**Ngjarja pozitive që po e parashikoj :** .....

Kam arritur të parashikoj në imagjinatë këtë ngjarje :

Pa sukses	Shumë pak	Mesatarisht	Shumë Mirë	Shkelqyeshëm
-----------	-----------	-------------	------------	--------------

**Ngjarja pozitive që po e parashikoj :** .....

Kam arritur të parashikoj në imagjinatë këtë ngjarje :

Pa sukses	Shumë pak	Mesatarisht	Shumë Mirë	Shkelqyeshëm
-----------	-----------	-------------	------------	--------------

**Ngjarja pozitive që po e parashikoj :** .....

Kam arritur të parashikoj në imagjinatë këtë ngjarje :

Pa sukses	Shumë pak	Mesatarisht	Shumë Mirë	Shkelqyeshëm
-----------	-----------	-------------	------------	--------------

## SEANCA 6 – Parashikimi i kënaqësisë

### Për sot :

Unë duhet të ushtroja të shijoj momentin prezent, sa më shpesh që është e mundur dhe në rrethana të ndryshme të jetës sime. Kam vlerësuar aftësinë time për ta shijuar kënaqësinë prej 0 deri në 10 për disa ngjarje të këndshme. (Mund të ndihmoheni nga faqja e mëparshme)

### Exercice de la séance

#### Lista e aktiviteteve të këndshme :

Aktivitetet	Kënaqësi	Mundim	Kënaqësi-mundim

Për çdo aktivitet shkruani kënaqësinë që ju ka sjellur ky aktivitet.

1 = pak kënaqësi <----->10 = jashtëzakonisht shumë kënaqësi

Për çdo aktivitet shkruani mundimin që do të kërkojë aktiviteti.

1 = pak mundim <----->10 = jashtëzakonisht shumë mundim

Zbrisni rezultatin e mundimit me atë të kënaqësisë

Rezultati i kënaqësisë – Rezultati i mundimit

## SEANCA 4 – Kapitalizimi i emocioneve pozitive

### Për herën tjetër

Ushtroni t'i kapitalizoni ngjarjet pozitive.

Tregoni një ngjarje pozitive miqëve tuaj dhe vëzhgoni efektin pozitiv do të prodhojë tek ju.

#### Shënimet e mia :

#### Ngjarjet pozitive :

- .....
- .....
- .....

#### Kujt i kam treguar :

- .....
- .....
- .....

#### Cfarë ka ndikuar tek unë :

.....

.....

.....

**Për sot :**

Unë duhet të ushtrohem të kapitalizoj ngjarjet pozitive duke i treguar ato ngjarje miqëve të mi dhe duke vëzhguar efektet që prodhojnë tek unë. (Mund të ndihmoheni nga faqja e mëparshme)

**Elementet e sintezës së seancës****Shijoni eksperiencën e këndshme**

- Të drejtoni me kujdes vëmendjen tuaj në kujtimin e një përvoje të këndshme, ku shoqërohet me lumturi.
- **Ka të bëjë me ringjalljen e së kaluarës dhe të ndjeni me vetëdije të plotë sensacionet e këndshme të provokuara nga ai kujtim.**

**Për herën tjetër**

Ushtrohuni të shijoni momentin prezent, sa më shpesh që është e mundur dhe në rrethana të ndryshme të jetës suaj. Vlerësoni aftësinë tuaj për ta shijuar kënaqësinë prej 0 deri në 10.

Të bëhet shprehi të vlerësoni gjërat e vogla dhe të mëdha që mund të shijoni.

**Shënimet e mia :**

**Ngjarje e këndshme :** .....

Vlerësimi im për aftësinë time për të shijuar këtë ngjarje, vendosni një X :

0					5					10
---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	----

**Ngjarje e këndshme :** .....

Vlerësimi im për aftësinë time për të shijuar këtë ngjarje, vendosni një X :

0					5					10
---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	----

**Ngjarje e këndshme :** .....

Vlerësimi im për aftësinë time për të shijuar këtë ngjarje, vendosni një X :

0					5					10
---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	----