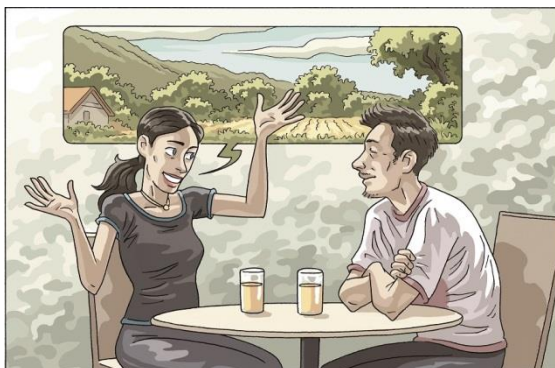
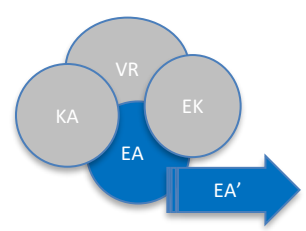


# Programi i Emocioneve Pozitive për Skizofreninë

## PEPS – seanca 4

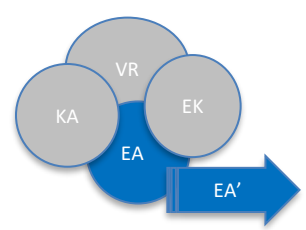
### Kapitalizimi





# Përvojat mes seancash

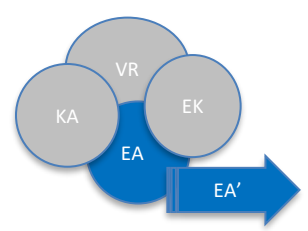
## Cila ka qenë detyra për seancën e sotme ?



# Përvojat mes seancash

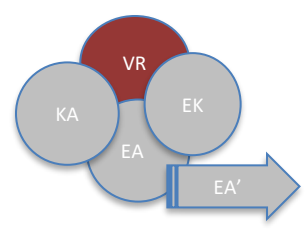
## **Cila ka qenë detyra për seancën e sotme?**

- Eshtë dashur të shkruajmë në fletore sjelljet që i kemi përdorur për të rritur ndjenjat e këndshme.
- Ti tregojmë në takimin tonë.



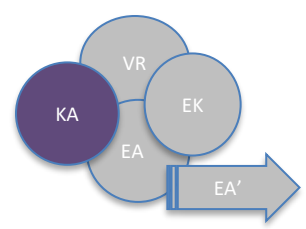
# Përvojat mes seancash

- T'i ndjamë përvojat tona!



# Rikujtim

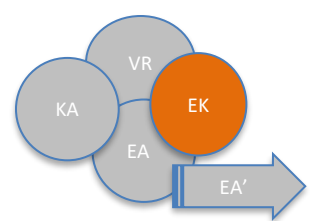
- Kush dëshiron t'i rikujtojë dy strategjitë që i kemi mësuar për të rritur emocionet pozitive?



# Rikujtim

- Kush dëshiron t'i rikujtojë dy strategjitë që i kemi mësuar për të rritur emocionet pozitive?
  - T'i tregojmë emocionet pozitive nëpërmes sjelljeve
  - Shijimi i përvojës së këndshme



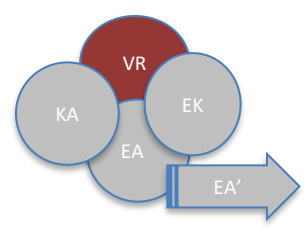


# Përkujdesja



- 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, Përkujdesje të Charly Cungi.*



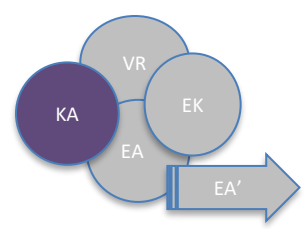


# Ndarja e përvojës...



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





# T'i ndërrojmë besimet e gabuara

- Jill ka hasur në një problem gjatë kesaj jave. Dëshiron ta ftojë Jack-un në kinema.
- Thotë se nuk do ta ftojë sepse mund të refuzojë, dhe do të ishte e tmerrshme.
- Detyra jonë është ta ndihmojmë atë të gjejë një ide pozitive.



Thotë se nuk do ta ftojë sepse mund të refuzojë,  
dhe do të ishte e tmerrshme

- 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 ?



Thotë se nuk do ta ftojë sepse mund te refuzojë,  
dhe do të ishte e tmerrshme

- Zhvilloni shpjegime të tjera :
  - çfarë mund të lidhet me të ?
    - Thotë se nuk është e mirë sa duhet. Nuk ka mjaft para për ta ftuar. Nuk ka vetëbesim.
  - çfarë mund të lidhet me të tjerët ?
    - Ai nuk e vlerëson. Është shumë i zënë. Mund të refuzojë sepse është i ndrojtur. Nuk ka shije.
  - çfarë mund të jetë e lidhur me situatën ?
    - Është vonë. Nuk ndjehem mirë. Nuk ka filma të mirë.

A do të ishte vërtetë e tmerrshe nëse ai refuzon ?

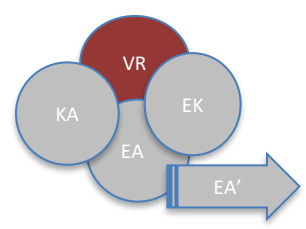
**Cilat do të ishin besimet pozitive ?**

# A do të ishte vërtetë e tmerrshme nëse ai refuzon ?

## Cilat do të ishin besimet pozitive ?

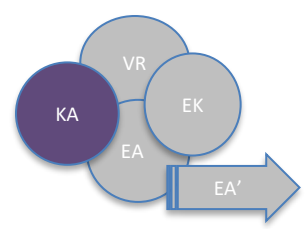
- Nuk është aq e tmerrshme.
- Ndoshta ndonjëherë tjetër do te pranojë.
- Nëse nuk provon, nuk mund t'a dijë përgjigjen e tij.
- Mund të refuzojë për arsye të cilat nuk kanë të bëjnë me të.
- Etj.





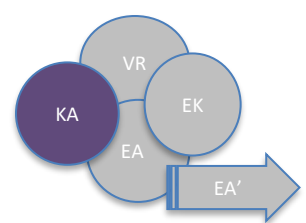
# Ndryshojmë besimet e gabuara

- Sipas jush, cilat janë strategjitë për të ndryshuar besimet e gabuara?



# Strategjitë për të ndryshuar besimet e gabuara

- T'i japim vetes të drejtën e të mësuarit, dhe të drejtën e mosdijës.
- Të përqendrohemi në atë që funksionon më shumë se në atë që nuk funksionon.
- Të garantojmë suksesin duke i ulur pritshmëritë tona.
- Të urojmë dhe ta inkurajojmë vetën.



T'i ulim  
pritshtëritë



T'i lejojmë vetës të  
drejtën e mësimit



Ta inkurajojmë  
vetën

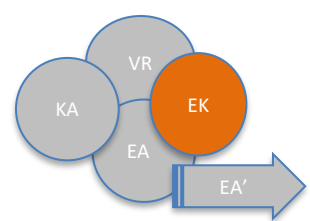


Te përqendrohemi në  
atë që funksionon



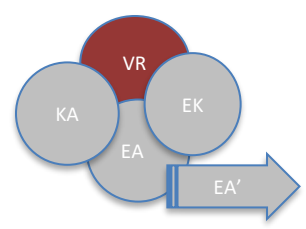
Suksesi





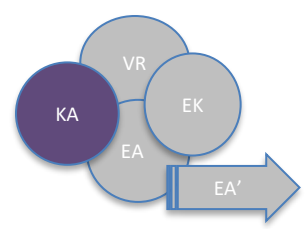
# Kapitalizimi

- Zgjidhni nje ngjarje të këndshme dhe tregojani personit afër jush.
  - A e di cfarë më ka ndodhur ? ... Tregoni një ngjarje pozitive.
- Mbas disa minutash, ndërroni rolet.



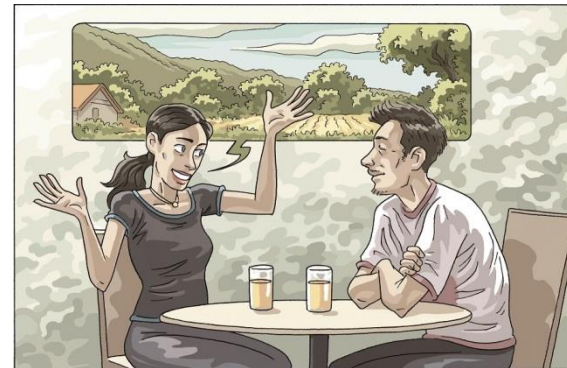
# Ndarja e përvojës

- Cfarë keni ndjerë duke treguar ngjarjen e këndshme ?
- Cfarë keni ndjerë kur keni dëgjuar ngjarjen e këndshme të personit tjetër ?



# Kapitalizimi

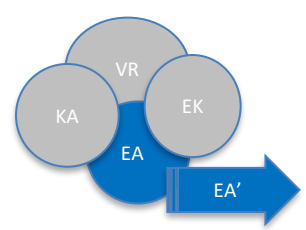
- Të komunikojmë dhe të festojmë ngjarjet pozitive me të tjerët, përmirëson disponimin tuaj, përveç ndikimit pozitiv të vetë ngjarjes.
- Kjo e përmirëson gjithashtu reagimin imunitar.



# Momenti i përkryer



*Marco Querra twistedsifter.com*



## Për herën tjetër

- Të ushtrohemi t'i kapitalizojmë ngjarjet pozitive.
- T'i tregojmë ngjarjet tona pozitive miqëve tanë.
- T'i shikojmë efektet që e bëjnë tek ne.

# 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.