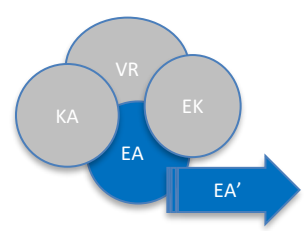


Programi i Emocioneve Pozitive për Skizofreninë

PEPS – seanca 6

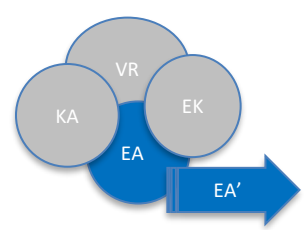
Parashikimi i kënaqësisë





Përvojat mes seancash

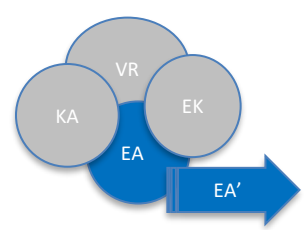
Cila ka qenë detyra për seancën e sotme ?



Përvojat mes seancash

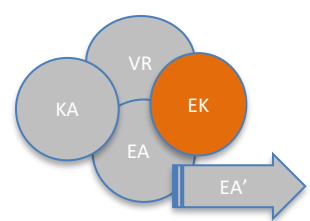
Cila ka qenë detyra për seancën e sotme ?

- Duhej ushtruar në vlersimin momenteve të këndshme sa më shpesh që është e mundur në jetën tonë.
- Duhej ta vlerësonim kapacitetin tonë për të shijuar kënaqësinë në një shkallë nga 0 në 10.



Përvojat mes seancash

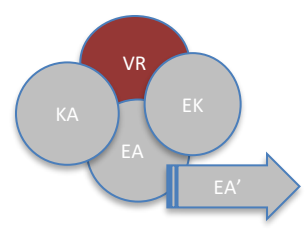
- T'i ndajmë përvojat tona!



Shijimi i nje pjese muzikore

- Merrni parasysh ndjenjat e këndshme.
- Lëshoni **A beautiful summer day** nga Tanaël Nguyen
 - Gjithsesi, grupi mund të zgjedhë nje tjetër pjesë muzikore në dispozicion:
 - Confident moment nga Noram Nguyen
 - A good day nga Tanaël Nguyen
 - Pure body nga Noram Nguyen

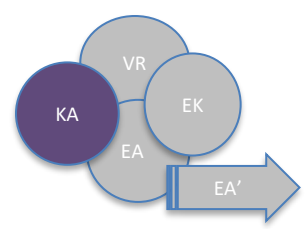




Ndarja e përvojës...

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





Ndryshojmë besimet e gabuara

- Jill ka hasur ne një problem para seancës, nuk ka arritur tek stacioni autobusit me kohë.
- Thotë se do të vonohet. Eshtë një katastrofë për të.
- Detyra jonë është ta ndihmojmë të gjejë një besim pozitiv.



A është vërtetë një katastrofë ?

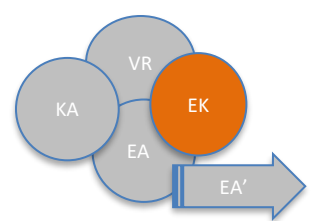
Cilat do të ishin besimet pozitive ?

A është vërtetë një katastrofë ?

Cilat do të ishin besimet pozitive ?

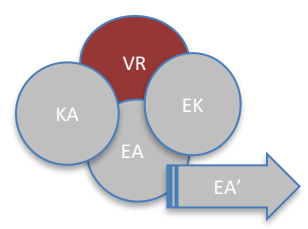
- Ndodh të vonohesh.
- Më mirë vonë se kurrë.
- Autobusi i rradhës ka pasur më shumë vende për tu ulur, është më mirë për të.
- Ajo u ra në sy të tjerëve sepse u vonua, është ushtrim i mirë.
- Etj.





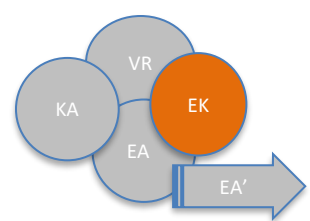
Lista e aktiviteteve të këndshme

- Bëni një listë me 3 ose 4 aktivitete të këndshme të cilat do të doni t'i përsërisni apo t'i bëni për herë të parë.



Bisedoni rreth listave të juaja

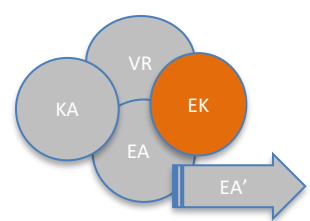
- Mund të plotësoni listën tuaj duke u frymëzuar nga idetë e të tjerëve.



Lista e aktiviteteve të këndshme

Shkruani aktivitetet në tabelën e fletorës juaj (faqe 13).

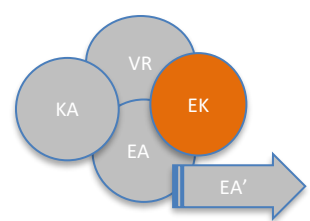
Aktivitete	Kënaqësi	Përpjekja	Kënaqësi - Përpjekje
<i>Shembull: shkoj në kinema</i>			
1. Pak qef -----	10. Shumë qef		
1. Pak përpjekje -----	10. Shumë përpjekje		



Lista e aktiviteteve të këndshme

Shkruani se sa kënaqësi ju sjell aktiviteti dhe sa përpjekje (mundim) ju merr.

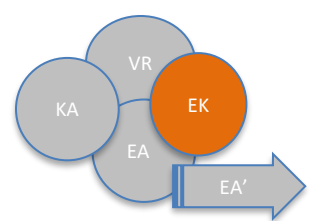
Aktivitete	Kënaqësi	Përpjekje	Kënaqësi - përpjekje
<i>Shembull : shkoj në kinema</i>	5	3	
1. Pak qef ----- 10. Shumë qef			
1. Pak përpjekje ----- 10. Shumë përpjekje			




Lista e aktiviteteve të këndshme

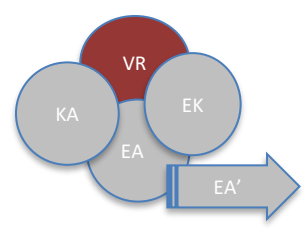
Ulni vlerën e mundit/përppjekeve me atë të kënaqësisë (vlera e kënaqësisë – vlera e

Aktivitete	Kënaqësi	Përppjekje	Kënaqësi - Përppjekje
<i>Shembull : shikoj në kinema</i>	5	3	2
1. Pak qef -----	10. Shumë qef		
1. Pak përppjekje -----	10. Shumë përppjekje		



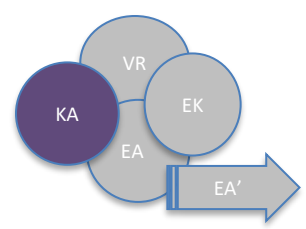
Parashikimi i kënaqësisë

- Zgjidhni në listën tuaj një aktivitet të këndshëm me një rezultat kënaqësi-përpyjekje më të madh se 0.
- Paramendoni vetën duke e bërë atë aktivitet dhe kërkonte të ndjeni kënaqësinë që e sjell tek ju (**përdorni 5 shqisat**).
- Shijoni kënaqësinë.
- Lëshoni **Parashikimi i kënaqësisë** kur e kryen një aktivitetet të këndshëm 



Ndarja e përvojës...

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



Parashikimi i kënaqësisë

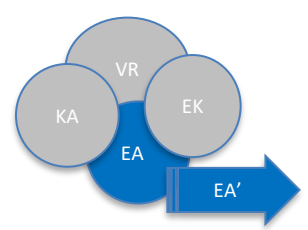
- Kapaciteti i parashikimit të kënaqësisë është i ndërlidhur me lumturinë.
- Eshtë fjala te gëzoheni për një ngjarje të ardhshme pozitive dhe të ndjeni në mënyrë të vetëdijshme ndjesi pozitive të shkatuara nga ky parashikim.



Momenti i përkryer



Frode Sandbech, twistedsifter.com



Për herën tjetër

- Të ushtrohemi t'i parashikojmë momentet e këndshme.
- Zgjidhni një ngjarje pozitive që do të ndodhë në të ardhmën e afërt.
- Të ushtrohemi të parashikojmë duke e imagjinuar atë ngjarje.

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.