

Red and yellow cards from the Metacognitive Training for schizophrenia patients (MCT) by Steffen Moritz and team, for more information please visit www.uke.de/mct.

☺: name person; 📞: phone number



English

Metacognitive Training (MCT): “3 questions”

...if you feel insulted, threatened or put down...?



1. What is the evidence?

How do I know this? Real evidence, hearsay, speculation?
Do I know the whole truth?



2. Alternative views?

Would people who I trust interpret the situation differently?
Am I jumping to conclusions? Do I evaluate the situation fairly & objectively?



3. Even if it's like that...am I over-reacting?

Am I reacting appropriately? Will I spoil anything for the future if I over-react? Think first – then act!



Crisis – to whom can I turn?

Friends/relatives



my therapist/physician



Telephone counselling



Institutions that I trust





German

Metakognitives Training (MKT) „3 Fragen“

...wenn ich mich z.B. beleidigt, bedroht oder hintergangen fühle

	<p>1. Was sind die Beweise? Woher weiß ich das? Echte Beweise, Hörensagen, Vermutungen? Kenne ich die ganze Wahrheit?</p>
	<p>2. Andere Sichtweisen? Würden Menschen, denen ich vertraue, die Situation vielleicht anders bewerten? Ziehe ich voreilige Schlüsse? Beurteile ich fair & objektiv?</p>
	<p>3. Selbst wenn ich recht habe - reagiere ich über? Reagiere ich verhältnismäßig? Verbaue ich mir durch Überreaktion etwas? Erst denken – dann handeln!</p>






Krise – an wen kann ich mich wenden?

Freunde/Verwandte	
Therapeut/Betreuer/Arzt	
Telefonseelsorge/ Beratungsstelle	
Einrichtungen meines Vertrauens	



Arabic

التدريب وراء المعرفي MKT أسئلة 3... إذا كنت على سبيل المثال تشعر بالإهانة أو التهديد أو الخيانة

	<p>1. ما هو الدليل؟ كيف أعرف دليل حقيقي ، إشاعات ، تخمين؟ هل أعرف الحقيقة كاملة؟</p>
	<p>2. وجهات نظر أخرى؟ هل الناس الذين أتق بهم ربما يقيمون الوضع بشكل مختلف؟ هل أقفز إلى الاستنتاجات؟ هل أحكم بإنصاف وموضوعية؟</p>
	<p>3- حتى لو كنت على حق - هل افترض في رد الفعل؟ هل تتفاعل بشكل متناسب؟ هل أقوم ببناء شيء من خلال رد الفعل المبالغ فيه؟ فكر أولاً ، ثم تصرف!</p>

الأزمة - بمن يمكنني الاتصال؟



الأصدقاء / الأقارب



معالج / مقدم رعاية / طبيب

الاستشارة الهاتفية /
مركز المشورة

المؤسسات الموثوقة



Bulgarian

Метакогнитивен тренинг (МКТ): “3 въпроса”

...когато се почувствам обиден, заплашен или измамен...?



1. Какви са доказателствата?

От къде знам? Реални доказателства, „казал-рекъл”, предположения? Знам ли цялата истина?



2. Други гледни точки?

Биха ли хората, на които имам доверие, си обяснили ситуацията по същия начин? Прибързвам ли със заключенията? Оценявам повърхностно или обективно?



3. Дори и да е така...не реагирам ли прекалено?

Реакцията ми адекватна ли е? Ако прекаля, ще има ли това лоши последици в бъдеще? Първо мисли – после действай!



Криза – към кого да се обърна за помощ?

Приятел/роднини



Терапевт/лекар



Гореща линия/
Психологична
консултация



Медицинско
заведение/болница





Català

Entrenament Metacognitiu (EMC): “3 preguntes”

...se sent insultat/da, amenaçat/da o menyspreat/da??



1. Quina és l'evidència?

Com vaig arribar a saber-ho? Proves reals, rumors, especulacions? Què haig de fer per saber tota la veritat?



2. Existeixen punts de vista alternatius?

La gent en la que confío, interpretaria la situació de forma diferent? Estic saltant a conclusions? Estic avaluant la situació d'una manera objectiva i justa?



3. Fins i tot si és així...estic exagerant?

Estic reaccionant adequadament? Espatllaré alguna cosa en el futur si sobreactuo? Pensa abans d'actuar!



Crisi – A qui puc recórrer?

Amics/gues o familiars



El/la meu/va terapeuta o metge/ssa



Centre d'Ajuda



Institucions de confiança





Chinese (modern)

元认知训练：三个基本问题

...如你感到被侮辱、威胁或冒犯时...

	<p>1. 证据是什么？ 我如何知道？有真实证据？谣传？推测？我是否知道事实的全部？</p>
	<p>2. 有不同看法吗？ 我身边可信任的家人或朋友对事情有相同看法吗？我是否轻率下结论？我是否对事情有客观的判断？</p>
	<p>3. 即使看起来像是..... 我反应过度了吗？我的反应是否合适？如我反应过度了，会否对将来有坏的影响？深思熟虑后，才做决策！</p>



危机 - 当我需要协助时 - 我可联络...?

朋友 / 亲人	
我的医护人员 / 治疗师	
辅导热线	
可信任的机构	



Chinese (traditional)

元認知訓練：三個基本問題

... 如你感到被侮辱、威脅或冒犯時...

	<p>1. 證據是甚麼？</p> <p>我如何知道？有真實證據？謠傳？推測？我是否知道事實的全部？</p>
	<p>2. 有不同看法嗎？</p> <p>我身邊可信任的家人或朋友對事情有相同看法嗎？我是否輕率下結論？我是否對事情有客觀的判斷？</p>
	<p>3. 即使看起來像是.....</p> <p>我反應過度了嗎？我的反應是否合適？如我反應過度了，會否對將來有壞的影響？深思熟慮後，才做決策！</p>



危機 – 當我需要協助時 - 我可聯絡...?

朋友 / 親人	
我的醫護人員 / 治療師	
輔導熱線	
可信任的機構	



Croatian

Metakognitivni Trening (MTC): „3 pitanja“

...ako se osjećate uvrijeđeno, ugroženo ili razočarano...



1. Na temelju kojih informacija?

Kako sam to saznao? Činjenice, tračevi, nagađanja? Znam li cijelu istinu?



2. Druge mogućnosti?

Bi li ljudi kojima vjerujem protumačili situaciju drugačije? Zaključujem li prebrzo? Procjenjujem li situaciju pošteno i objektivno?



3. Čak iako je to točno...pretjerujem li u reakciji?

Reagiram li kako treba? Hoću li išta pokvariti u budućnosti ako pretjerano reagiram? Prvo promisli – onda reagiraj!



Kriza - komu se mogu obratiti?

Prijatelji/obitelj



Terapeut/psihijatar



Telefonska pomoć



Institucije kojima vjerujem








Czech





Metakognitivní trénink (MKT): „3 otázky“

...když se cítíte uraženi, ohroženi nebo ponižováni...?:

	1. Jaké důkazy svědčí pro? Jak to vím? Mám pro to jasné důkazy nebo to vím jen z doslechu, domýšlím se? Zním celou pravdu?
	2. Je i jiné možné vysvětlení? Mohli by lidé, kterým věřím, vysvětlit tuto situaci nějak jinak? Nedocházím ke svému závěru příliš zbrkle? Hodnotím tu situaci spravedlivě & objektivně?
	3. A i když to tak je... nereaguji přehnaně? Reaguji přiměřeně? Nepokazím něco, když budu reagovat přehnaně? Nejdříve mysli – potom jednej!



Krize – na koho se mohu obrátit?

Přátelé/rodina	 
Můj terapeut/lékař	 
Linka důvěry	 
Instituce, kterým věřím	 



Danish

Metacognitive Training (MCT): "3 spørgsmål"

...hvis du føler dig fornærmet, truet eller svigtet?



1. Hvad er der af evidens?

Hvordan ved jeg dette er sandheden? Bevismateriale, rygter eller spekulation? Kender jeg hele sandheden?



2. Alternative synsvinkler?

Ville andre, som jeg stoler på, fortolke situationen anderledes? Drager jeg konklusioner for hurtigt? Evaluerer jeg situationen fair og objektivt?



3. Selv hvis situationen er som jeg tror.. *am I over-reacting?*

Reagerer jeg hensigtsmæssigt? Ødelægger jeg nogle muligheder i fremtiden, hvis jeg overreagerer? Tænk først – håndter situationen bagefter!



Krise situation – hvem kan jeg henvende mig til?

Venner/bekendte



Min behandler/læge



Telefon linje



Hospital/bosted jeg stoler på





Dutch

Metacognitieve Training (MCT): “3 vragen”

...als je beledigd, bedreigd of vernederd voelt...?

	<p>1. Waarop baseer ik mijn gevoel? Hoe kom ik daarbij? Duidelijk bewijs, vermoeden, speculatie? Ken ik de gehele waarheid?</p>
	<p>2. Andere denkbare gezichtspunten? Kunnen mensen die ik vertrouw de situatie anders beoordelen? Trek ik overhaaste conclusies? Beoordeel ik de situatie nuchter & objectief?</p>
	<p>3. Zelfs als ik gelijk heb...reageer ik dan nogal heftig of gevoelig? Reageer ik passend? Als ik zo reageer, bederf ik dan iets in de toekomst? Eerst denken, dan doen!</p>



Crisis – wie kan ik raadplegen?

Vrienden/familieleden	
mijn therapeut/dokter	
Telefonisch advies	
Instanties die ik vertrouw	



Farsi

سه پرسش مربوط به برنامه آموزش مهارت های فراشناختی (بام)
اگر شما احساس کنید که مورد بی حرمتی، تهدید و یا تحقیر و واقع شده اید؟

1- چه شواهدی برای این حس خود در دست دارید؟



بر چه اساسی چنین احساسی دارید؟ آیا شواهد یا مستنداتی برای این فرضیه های خود دارید؟ آیا آنچه که می دانید تمام حقیقت است؟

2- نگاه دیگر؟



آیا افرادی که از نظر شما قابل اعتماد هستند نیز چنین برداشتی دارند؟ آیا ارزیابی شما مبتنی بر واقعیات و بی طرفانه بوده است؟

3- اگر این احساس شما درست باشد، آیا واکنش شما شدید یا افراطی نبوده است؟



آیا واکنش شما متناسب بوده است؟ اگر شما بطور شدید واکنش نشان دهید، آیا امکان دارد که واکنش شدید شما سبب نابودی پل های گذشته و آینده شود؟ نخست ببانددیشید و بعد عمل کنید!

بحران - به چه کسی می توانم روی آورم؟



دوستان / بستگان



مشاور روان شناس / درمانگر / پزشک



مشاوره ی تلفنی



مؤسسه ای مورد اعتماد








Finnish

Metakognitiivinen harjoittelu (MCT): ”3 kysymystä”

...jos tunnet itsesi loukatuksi, uhatuksi tai väheksytyksi...?

	1. Mitä todisteita on? Mistä tiedän tämän? Aito todiste, kuulopuhe, arvuuttelu? Tiedätkö koko totuuden?
	2. Vaihtoehtoiset näkökannat? Tulkitsisivatko henkilöt, joihin luotan, tilanteen eri tavoin? Teenkö hätäisiä johtopäätöksiä? Arvioinko tilannetta oikeudenmukaisesti ja puolueettomasti?
	3. Vaikka se olisikin niin...ylireagoinko? Toiminko tilanteeseen sopivasti? Pilaanko jotain tulevaisuutta ajatellen, jos ylireagoin? Ajattele ensin – sitten toimi!



Kriisi – kenen puoleen voin kääntyä?

Ystävät/sukulaiset	 
Terapeutini/lääkäriini	 
Auttava puhelin/ puhelinneuvonta	 
Laitokset, joihin luotan	 



Flemish

Metacognitieve Training (MCT): “3 vragen”

... wanneer je je beledigd voelt, bedreigd of onderdrukt ...?

	<p>1. Wat is het bewijs ? Hoe weet ik dit ? Hard bewijs, ‘van horen zeggen’, speculatie? Ken ik de echte waarheid?</p>
	<p>2. Andere zienswijze? Zouden de personen die ik vertrouw de situatie anders interpreteren ? Trek ik niet te snel conclusies ? Beoordeel ik de situatie eerlijk en objectief ?</p>
	<p>3. Zelfs al is het zo Overreageer ik niet ? Reageer ik op gepaste wijze ? Zal ik iets bederven voor de toekomst als ik overreageer ? Denk eerst – ageer dan !</p>

Crisis – tot wie kan ik mij richten?

Vrienden/ Familieleden	
Mijn therapeut/ Arts	
Telefonische begeleiding	
Instellingen die ik vertrouw	



French

Entraînements métacognitifs (MCT) « 3 Questions »

...si vous vous sentez injurié, menacé ou rabaissé... ?



1. Quelles sont les preuves?

D'où je tiens cette information? Vraie preuve, oui-dire, supposition? Est-ce que je connais toute la vérité?



2. Quelles sont les autres alternatives?

Est-ce que les personnes en qui j'ai confiance interpréteraient la situation de façon différente ? Est-ce que je saute aux conclusions ? Est-ce que je juge de manière loyale et objective ?



3. Même si j'ai raison, est-ce que je ne réagis pas trop fort ?

Est-ce que je réagis de manière inappropriée ? Est-ce qu'il y aura des conséquences négatives si je réagis trop violemment ? Penser d'abord, agir ensuite !



Crise – a-qui puis je m'adresser?

Amis/Connaissances



Thérapeute/Médecin



Poste de consultation



Service en qui j'ai confiance





Greek

Μεταγνωστική Θεραπεία (ΜΓΘ): «3 ερωτήσεις»

...αν αισθάνεσαι προσβεβλημένος, απειλημένος ή ταπεινωμένος...:

	<p>1. Ποια είναι τα στοιχεία; Πώς το ξέρω αυτό; Πραγματικό γεγονός, φήμη, εικασία; Γνωρίζω όλη την αλήθεια;</p>
	<p>2. Εναλλακτικές απόψεις; Μήπως οι άνθρωποι που εμπιστεύομαι θα ερμήνευαν την κατάσταση διαφορετικά; Βγάζω βιαστικά συμπεράσματα; Αξιολογώ την κατάσταση δίκαια και αντικειμενικά;</p>
	<p>3. Ακόμα κι αν είναι έτσι... αντιδρώ υπερβολικά; Αντιδρώ κατάλληλα; Θα καταστρέψω κάτι στο μέλλον αν αντιδρώ υπερβολικά; Σκέψου πρώτα – μετά δράσε!</p>

Κρίση – σε ποιόν μπορώ να απευθυνθώ;	
Φίλοι/συγγενείς	
Ο θεραπευτής μου /γιατρός μου	
Συμβουλευτική τηλεφωνική γραμμή	
Ιδρύματα που εμπιστεύομαι	



Hebrew

קוגניטיבי-אימון מטא : שלוש שאלות
אם אתה מרגישה עלבון, איום או דכדוך...?

	<p>1. מה הראייה לכך? איך אני יודעת/זאת? ראייה אמיתית, שמועה, השערה? האם אני יודעת את כל האמת?</p>
	<p>2. נקודות מבט אלטרנטיביות? האם אנשים שאני סומך/ת עליהם יפרשו את הסיטואציה באופן שונה? האם אני קופץ/ת למסקנות? האם אני מעריך/ה את הסיטואציה באופן הגיוני ואובייקטיבי?</p>
	<p>3. ואם זה באמת כך...האם אני מגזים/ה בתגובתי? האם אני מגיב/ה בצורה הולמת/מתאימה/ראויה? האם אני אפגע לעצמי בעתיד אם עכשיו אני אגיב בצורה מוגזמת לחשוב קודם אחר כך לפעול!</p>

משבר – למי אני יכולה לפנות

	חברים/קרובי משפחה
	המטפלת שלי/ הרופאה שלי
	עזרה/יעוץ טלפוני
	מוסד שאני סומך/ת עליו



Hindi

मेटाकौगनिटिभ प्रशिक्षण (MCT): **तीन प्रश्न**

.....अगर आपको लगे की आपके साथ खराब व्यवहार हुआ है, या कोई खतरा है या किसी ने निचा दिखाने का प्रयास किया है.....



१. इसके क्या प्रमाण हैं?

मुझे यह कैसे पता है? सचमुच के प्रमाण, सुनी-सुनाई बातें (अफवाह), अनुमान? क्या मैं सारी सच्चाई जानता हूँ?



१. वैकल्पिक दृष्टिकोण (दूसरे विचार)

वे लोग जिन्हें मैं जानता हूँ और विश्वास करता हूँ, क्या वे इस परिस्थिति का किसी अन्य ढंग से विश्लेषण करेंगे? क्या मैंने परिस्थिति का पर्याप्त और वस्तुनिष्ठ विश्लेषण किया है?



२. अगर ऐसा है भी तो.....क्या मैं अति-प्रतिक्रिया कर रहा हूँ?

क्या मैं सही ढंग से प्रतिक्रिया कर रहा हूँ? क्या मैं अति-प्रतिक्रिया करके भविष्य के लिए चीजों को बिगाड़ दूंगा? पहले सोचें – तब क्रिया/प्रतिक्रिया करें!



संकट – मैं किससे मदद ले सकता हूँ?

दोस्त/रिश्तेदार



मेरे मनोचिकित्सक



टेलीफोन काउन्सेलिंग



जिन संस्थाओं पर मुझे विश्वास है





Hungarian

Metakognitív Tréning (MKT): „3 kérdés“

...amikor sértetten, megtámadva vagy megaláztatottan érzi magát...?:



1. Mi a bizonyíték erre?

Honnan tudhatom? Valódi bizonyítékaim vannak?
Hallomásból tudom? Feltevéseim vannak? Ismerem a
teljes igazságot?



2. Alternatív nézőpontok?

Azok, akikben megbízom vajon másként értékelnék a
helyzetet? Elhamarkodottan vonok le következtetéseket?
Objektíven és egészében ítélem meg a helyzetet?



3. Nem reagálok túl a helyzeten még akkor is, ha úgy tűnik, hogy...?

Helyénvaló a reakcióm? Elronthatok már előre valamit, ha
túlreagálok a helyzeten? Először gondolkodj, aztán
cselekedj!



Krízis – kihez fordulhatok?

Barátok/rokonok



A terapeutám/orvosom



Telefonos lelkisegély
szolgálat



Intézmények, melyekben
megbízom





Icelandic

Hugræn Innsæisþjálfun (HI) “3 spurningar”

...ef þér líður eins og einhver hafi móðgað þig, ógnað þér eða gert lítið úr þér...?

	<p>1. Hverjar eru sannanirnar? Hvernig veit ég þetta? Raunverulegar sannanir, orðrómur, getgátur? Veit ég allan sannleikann?</p>
	<p>2. Önnur sjónarhorn? Myndi fólk sem ég treysti túlka aðstæðurnar öðruvísi? Er ég að hrapa að ályktunum? Er ég að meta aðstæður á sanngjarnan og hlutlægan hátt?</p>
	<p>3. Jafnvel þó það sé þannig...er ég að bregðast of harkalega við? Er ég að bregðast við á viðeigandi hátt? Mun það hafa neikvæð áhrif á eitthvað í framtíðinni ef ég bregst of harkalega við? Hugsa fyrst – svo framkvæma!</p>

Krísa – Hvert get ég leitað?

Vinir/ættingjar	
Meðferðaraðilar	
Símaráðgjöf	
Staður sem ég treysti á	



Indonesian

Pelatihan Terapi Metakognitif (MCT): „3 pertanyaan“

...jika Saudara merasa tersinggung, merasa terancam atau tidak bersemangat...?:

	<p>1. Bagaimana kejadiannya? Darimana saya mengetahuinya? Apakah sesuai kenyataan, dari omongan orang, atau hanya kira kira saja? Apakah saya mengetahui kejadian sesungguhnya?</p>
	<p>2. Pilihan lain? Apakah orang yang saya percaya menafsirkan situasi ini secara berbeda? Apakah saya terlalu cepat menyimpulkan? Apakah saya menilai situasi ini secara adil dan obyektif tanpa prasangka?</p>
	<p>3. Meskipun hal tersebut demikian...apakah saya terlalu berlebihan meresponnya? Apakah reaksi saya berlebihan? Apakah tindakan saya akan berakibat buruk di masa yang akan datang jika saya bereaksi berlebihan? Berfikir dahulu – bertindak kemudian!</p>



Krisis– Kepada siapa saya dapat meminta bantuan?

Teman/sahabat	
Terapis saya/dokter	
Terapis saya/dokter	
Institusi yang saya percaya	



Italian

Training Metacognitivo (MCT): "3 domande"

...se ti senti insultato, minacciato o trascurato...?

	<p>1. Qual'è l'evidenza? Come faccio a sapere questo? Una prova concreta, il sentito dire, speculazioni? Conosco davvero la verità intera?</p>
	<p>2. Vedute alternative? Le persone di cui ho fiducia, interpreterebbero la situazione in modo diverso? Sto saltando alle conclusioni? Valuto la situazione equamente e oggettivamente?</p>
	<p>3. Anche se fosse così...sono troppo suscettibile? Sto reagendo in maniera appropriata? Rovinero' qualcosa per il futuro se reagisco troppo? Prima pensa-poi agisci!</p>



Crisi – A chi rivolgermi?

Amici/parenti	
Il mio terapeuta/medico	
Consulenza telefonica	
Le istituzioni di cui mi fido	



Japanese

メタ認知トレーニング (MCT) : 自分に対する3つの質問
もしあなたが、バカにされた、おどされた、恥をかかされた、と感じたら…?

- | | |
|--|--|
| | <p>1. 証拠はあるか?
どうやってそれがわかったのか? 本当の証拠? うわさ? 推測? 私は真実をすべて知っているのか?</p> |
| | <p>2. 別の見方はあるか?
私が信頼する人は、別の見方をするのではないか? 結論に飛びついていないか? この状況を公平に、客観的にとらえているか?</p> |
| | <p>3. たとえそれが本当だとしても…、私は過剰に反応していないか?
私は適切に反応しているか? 過剰に反応して、将来損をすることはないか? まずよく考えて—それから行動!</p> |



危機が迫っている—誰に相談すべきか

友達/家族	
主治医/病院スタッフ	
電話相談	
その他の信頼できる人	



Korean

메타 인지 훈련 (MCT): „3 질문들“

...당신이 모욕감이나 위협, 혹은 무시당했다고 느낀다면...?:

	<p>1. 근거가 무엇인가요? 내가 이것을 어떻게 알까요? 실제 근거, 전해들은 말, 추측? 나는 모든 진실을 알고 있나요?</p>
	<p>2. 대안적인 관점은? 내가 믿고 있는 사람들은 그 상황을 다르게 해석 할까요? 나는 속단하고 있는 걸까요? 나는 상황을 정당하게 그리고 객관적으로 평가하고 있나요?</p>
	<p>3. 그것이 그럴지라도... 내가 과잉 반응 하고 있는 것인가? 나는 적절하게 반응하고 있는가? 내가 과잉반응을 한다면 미래의 어떤 것을 망치게 될까? 먼저 생각하고-그리고 나서 행동하세요!</p>



위기 – 내가 누구에게 의지할 수 있을까?

친구/친척



나의 치료사/의사



전화상담



내가 믿고 있는 기관








Montenegrin









Metakognitivni Trening (MKT): „3 pitanja“

...ako se osjećaš uvrijeđeno, ako imaš osjećaj da ti neko prijeti ili da te ponižava...?:

	1. Šta je dokaz? Kako ovo znam? Pravi dokaz, glasina, pretpostavka? Da li znam potpunu istinu?
	2. Moguća dodatna objašnjenja? Da li bi osobe u koje imam povjerenja drugačije interpretirale situaciju? Da li sam prebrzo zaključio/la? Da li sam procjenio/la situaciju objektivno & pravedno?
	3. Čak i da je tako... da li prenamljujem sa reakcijom? Da li reagujem adekvatno shodno situaciji? Da li ću uništiti nešto za budućnost ako mi je reakcija prenamlašena? Prvo misli – onda djeluj!



Kriza – kome se mogu obratiti?

Prijatelji/rođaci	 
Moj terapeut/ljekar	 
Savjetovanje telefonom	 
Institucije u koje imam povjerenja	 



Norwegian

Metakognitiv trening (MCT): „3 spørsmål“

...hvis du føler deg fornærmet, truet eller kritisert...?:



1. Hva er bevisene?

Hvordan vet jeg dette? Faktiske bevis, rykter, spekulasjoner? Kjenner jeg hele sannheten?



2. Alternative syn?

Vil mennesker jeg stoler på tolke situasjonen annerledes? Trekker jeg forhastede slutninger? Vurderer jeg situasjonen på en objektiv og rettferdig måte?



3. Selv om det er slik... overreagerer jeg?

Er min reaksjon passende? Ødelegger jeg for noe i fremtiden hvis jeg overreagerer? Tenk først – deretter handling!



Krise – hvem kan jeg kontakte?

Venner/familie



Min behandler/lege



Telefonrådgivning



Institusjoner som jeg stoler på








Polish

Trening Meta-poznawczy (MCT): „3 pytania“

...gdy czujesz się znieważony, zagrożony czy też krytykowany...?:

	1. Jakie są dowody? Skąd to wiem? Rzeczywiste dowody, podłiski, spekulacje? Czy znam całą prawdę?
	2. Alternatywna perspektywa? Czy zaufana mi osoba interpretowałaby tę sytuację inaczej? Czy przeskakuję do konkluzji? Czy oceniam sytuację słusznie i obiektywnie?
	3. Nawet, gdy jest tak, jak myślę... czy moja reakcja nie jest nadmierna? Czy reaguję właściwie? Czy mogę coś zepsuć swoją nadmierną reakcją? Najpierw pomyśl – później działaj!



Kryzys – do kogo mogę się zwrócić?

Znajomi/Rodzina



Mój terapeuta/lekarz



Telefon zaufania



Organizacji/institucji, do której mam zaufanie





Portuguese

Treino Metacognitivo (TMC): “3 Questões”

...caso se sinta insultado, ameaçado ou diminuído...?:

	<p>1. Qual é a evidência? Como sei disto? Trata-se de evidência real, de boatos ou de especulação? Será que sei toda a verdade?</p>
	<p>2. Pontos de vista alternativos? As pessoas em quem confio interpretariam esta situação de forma diferente? Estarei a tirar conclusões precipitadas? Será que avaliei a situação de forma sensata & objetiva?</p>
	<p>3. Mesmo que seja verdade... estarei a exagerar na minha reação? Estou a reagir apropriadamente? Estarei a reagir de forma apropriada? Será que vou estragar alguma coisa no futuro de exagerar na minha reação? Primeiro pensar – depois agir!</p>



Crise – a quem posso recorrer?




Amigos/familiares	
O meu terapeuta/médico	
Aconselhamento telefónico	
Instituições em que confio	



Romanian

Trening metacognitiv (TMC): “3 întrebări”

... dacă te simți înșulțat, amenințat sau păcălit...?

	1. Care sunt dovezile? De unde știi? Dovezi reale, zvonuri, speculații? Cunosci tot adevărul?
	2. Alte păreri? Alte puncte de vedere? Ar interpreta persoanele în care am încredere aceeași situație într-un mod diferit? Trag concluzii pripite? Evaluez situația în mod drept și obiectiv?
	3. Chiar dacă am dreptate... reacționez într-un mod exagerat? Reacționez potrivit? Îmi distrug viitorul dacă reacționez exagerat? Înfii gândește – apoi pornește!



Criză – unde pot să mă adresez?

Prieteni/Familie	 
Medic/Psiholog/ Psihoterapeut	 
Suport prin telefon	 
Instituții în care am încredere	 



Russian

Метакогнитивная терапия (МКТ): 3 вопроса

...если Вы чувствуете себя, например, под угрозой, оскорбленным, или униженным...?

	<p>1. Что является доказательством? Как я об этом узнаю? Вещественные доказательства, слух, спекуляция? Я знаю всю правду?</p>
	<p>2. Альтернативные взгляды? Интерпретировали люди, которым я доверяю, ситуацию иначе? Делаю ли я поспешные выводы? Оценил ли я ситуацию справедливо или объективно?</p>
	<p>3. Даже если это и так ... я чрезмерно реагирую? Я адекватно реагирую? Я ничего не испорчу в будущем, если я чрезмерноотреагирую? Сперва думать - затем действовать!</p>



Кризис – к кому я могу обратиться?




Друзья/родственники	
Психотерапевт /психиатр/лечащий врач	
Телефон доверия	
Центр психологической помощи	



Serbian




Metakognitivni trening (MKT): “3 pitanja”

... ako osetim da sam uvređen, ugrožen ili prevaren...

	1. Šta su dokazi? Kako to znam? Pravi dokazi, govorkanja, pretpostavke? Da li znam celu istinu?
	2. Drugačija gledišta? Da li bi ljudi kojima verujem drugačije procenili situaciju? Da li brzopleto izvlačim zaključke? Da li procenjujem situaciju pošteno i objektivno?
	3. Čak i ako je tako – preterujem li u reagovanju? Da li reagujem prikladno? Hoću li nešto sebi pokvariti ako preterano odreagujem? Prvo promisliti – onda delovati!



Kriza – kome se mogu obratiti?




Prijatelji / rodjaci	 
Terapeut / psihijatar	 
Telefonska pomoć / tele-apel	 
Institucije kojima verujem	 



Slovak

Metakognitívny tréning (MCT): "3 otázky"

...ak sa cítite byť urazený, ohrozený alebo utláčaný...?

	1. Aké sú dôkazy? Ako to viem? Reálne dôkazy, chýry, špekulácie? Viem celú pravdu?
	2. Alternatívne pohľady? Môžu si ľudia, ktorým dôverujem, vysvetľovať túto situáciu iným spôsobom? Urobil som unáhlené závery? Vyhodnotil som situáciu celkovo a objektívne?
	3. Ak je to aj tak...nereagujem prehnane? Reagujem primerane? Nezničím všetko do budúcnosti ak budem reagovať prehnane? Najskôr myslím – až potom konám!



Kríza – na koho sa môžem obrátiť?

priatelia/príbuzní	 
môj terapeut/lekár	 
telefonické poradenstvo	 
inštitúcia, ktorej dôverujem	 



Slovene

Metakognitivni trening (MCT): „3 vprašanja“

...če se počutite užaljeni, ogroženi ali ponižani...?:

	<p>1. Kakšni so dokazi? Kako to vem? Resnični dokazi, govornice, domneve? Ali poznam vso resnico?</p>
	<p>2. Možni drugi pogledi? Ali bi si ljudje, ki jim zaupam, drugače razlagali to situacijo? Ali prehitro sklepam? Ali objektivno in pravično presojam situacijo?</p>
	<p>3. Tudi če je res tako... ali se pretirano močno odzivam? Je moj odziv ustrezen? Ali si bom s pretiranim odzivom pokvaril možnosti v prihodnosti? Najprej pomisli – nato se odzovi!</p>



Stiska – na koga se lahko obrnem?

Prijatelji/sorodniki	
Moj terapevt/zdravnik	
Telefonsko svetovanje	
Ustanova, ki ji zaupam	



Spanish

Entrenamiento Metacognitivo (EMC): “3 preguntas”

...se siente insultado, amenazado o menospreciado?



1. ¿Cuál es la evidencia?

¿Cómo llegué a saberlo? ¿Pruebas reales, rumores, especulaciones? ¿Qué debo hacer para saber toda la verdad?



2. ¿Existen puntos de vista alternativos?

La gente en la que confío, ¿interpretaría la situación de forma diferente? ¿Estoy saltando a conclusiones? ¿Estoy evaluando la situación de una manera objetiva y justa?



3. Incluso si es así...¿estoy exagerando?

¿Estoy reaccionando adecuadamente?
¿Voy a estropear algo en el futuro si sobreactúo?
¡Piense antes de actuar!



Crisis – ¿A quién puedo recurrir?




Amigos/familiares	
Mi terapeuta/médico	
Centro de Ayuda	
Instituciones de confianza	



Swedish

Metakognitiv träning (MCT): „3 frågor“

... om du känner dig förolämpad, hotad eller sviken ...?

	1. Vad är bevisen? Hur vet jag det? Verkliga bevis, hörsägen, spekulationer? Känner jag hela sanningen?
	2. Alternativa vyer? Skulle människor som jag litar på tolka situationen annorlunda? Hoppade jag över direkt till förhastade slutsatser? Utvärderar jag situationen rättvist och objektivt?
	3. Även om det är så ... överreagerar jag? Reagerar jag på ett lämpligt korrekt sätt? Kommer jag att förstöra något för framtiden om jag överreagerar? Tänk först - handla sedan!



Kris – Vem kan jag vända mig till?

Vänner/anhöriga	 
Min behandlare eller terapeut/läkare	 
Telefonrådgivning	 
Vårdinrättningar eller institutioner som jag litar på	 



Tamil

kl]lhfhf]dpot] gapw]r]rp (vk]rpo) : 3 "nfs;tpfs]"

... eP';fs; mtkhdg] gLj;gLtjhfnth,gag]gLj;ig]gLtjhfnth my;y] jhH;:jg]gLtjhf czh]fpwPh]fsh?



1.vd;d Mjhuk; cs;SJ?

ehd; ,ij vg;goj; bjhp;J bfhs;t? cz;ikaht Mjhuk].
brtptHpr] bra;jp my;y] Cfk? KG cz;ika[k; ehd; bjhp;J bfhs;s Koa[kh?



2. khWgl;l fUj;Jfs; cs;sjh?

ehd; ek;gf;Toa egh]fs], R{H;epiyia tpj;jpahrkhf tpsf;Ffpwhh]fsh? ehd;
rl;bld KobtLf;fpnwdh? ehd; R{H;epiyia neuoahf vjhh]j;khf
kjpg]gpLfpnwdh?



3.,J ,g]goj;jhd; vd;whYk;,ehd; mjpfg;goahf ...vjpuhf bray;gLfpnwdh?

ehd; rhpahf bray;gLfpnwdh? ehd; mjpfg;goahf vjph] brayhw;Wtjpy;
\yk;, vjph]fhy;jij bLf;fpnwdh? Kjypy] rpe]jpa[';fs; - gpwF bray]gL';fs;!

vjph]fhy;jij bLf;fpnwdh? Kjypy] rpe]jpa[';fs; - gpwF



beUf;foahd neuj;jpy; ehd; ahiu mqFtJ ?

ez;gh]fs] / cwtph]fs]



vdJ rpfpr]irahsh] / kUj;Jth



bjhiyngrp tHp Mnyhrid



ehd; ek;g[k; xU epWtdk]








Turkish

Metakognitif Eğitim (MCT): „3 soru“

...küçümsendiğini, tehdit edildiğini ya da aşağılandığını hissedersen...?:

	1. İspatı nedir? Bunu nasıl bilebilirim? Gerçek kanıt, söylenti, tahmin? Tüm gerçeği biliyor muyum?
	2. Farklı bakış? Güvendiğim insanlar durumu farklı şekilde yorumlamış olabilir mi? Yeterli kanıtım olmadan sonuca atlıyor muyum? Durumu adil ve tarafsızca değerlendiriyor muyum?
	3. Öyle bile olsa... aşırı tepki gösteriyor muyum? Uygun tepki veriyor muyum? Aşırı tepki gösterirsem başka birşeyi berbat eder miyim? İlk önce düşün – sonra harekete geç!



Kriz- Kimi arayabilirim?

Arkadaşlar/akrabalar	 
Terapistim/doktorum	 
Telefon danışmanı	 
Güvendiğim kurumlar	 



Ukrainian

Три питання з метакогнітивного тренінгу (МСТ)

...наприклад, коли я відчуваю образу, загрозу або зраду

	<p>1. Які є докази? Звідки я це знаю? Реальні докази, чутки, здогадки? Чи знаю я всю правду?</p>
	<p>2. Які є інші точки зору? Чи можуть люди, яким я довіряю, оцінити ситуацію по-іншому? Чи роблю я поспішні висновки? Чи справедлива й об'єктивна моя оцінка?</p>
	<p>3. Навіть якщо я маю рацію, чи не перебільшую я? Чи відповідає моя реакція обставинам? Чи ризикую я зіпсувати ситуацію через надмірну реакцію? Перш ніж діяти, подумайте!</p>



До кого я можу звернутися у кризовій ситуації?

Друзі/родичі	
Терапевт/опікун/лікар	
Телефон довіри/ консультаційний центр	
Мої довірені особи	