

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



Hugræn Innsæisþjálfun (HI) “3 spurningar”
 ...ef þér líður eins og einhver hafi móðgað þig, ógnað þér eða gert lítið úr þér...?

	1. Hverjar eru sannanirnar? Hvernig veit ég þetta? Raunverulegar sannanir, orðrómur, getgátur? Veit ég allan sannleikann?
	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?
	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!

Krísu – Hvert get ég leitað?

Vinir/ættingjar	😊 📞
Meðferðaraðilar	😊 📞
Símaráðgjöf	😊 📞
Staður sem ég treysti á	😊 📞